«**Смешно представить современный мир без интернета**. Глупо ограничивать в этом людей, запрещать им этим пользоваться. Можно только восхищаться тем, как это придумано и как это работает. Действительно, **изначально интернет был рассчитан на то, чтобы люди получали полную информацию**. Виртуальный мир огромен и заполоняет собой весь земной шар. И, конечно, люди этим пользуются.

Всегда было чёрное и белое, всегда были хорошие и плохие, так же и **в интернете, на войне, как на войне**. Вот придумали интернет и все там сидят и только информацию получают: «Ой, как мы информацию классно получаем, ой как всё здорово!», — конечно так не бывает, так невозможно. Всегда создаётся конфликт, особенно в таком глобальном интернет мире.

**Нужна ли нам реальность?** Конечно, нужна! Ну как мы можем жить без живого общения, без печатных книг, без любви, без прикасания к ребёнку, к любимому мужчине или женщине.

Конечно, **хочется эти два мира уравновесить**, чтобы человек адекватно оценивал, сколько он находится в том мире и сколько он находится в реальном мире. Как это объяснить человеку?

«**Смешно представить современный мир без интернета**. Глупо ограничивать в этом людей, запрещать им этим пользоваться. Можно только восхищаться тем, как это придумано и как это работает. Действительно, **изначально интернет был рассчитан на то, чтобы люди получали полную информацию**. Виртуальный мир огромен и заполоняет собой весь земной шар. И, конечно, люди этим пользуются.

Всегда было чёрное и белое, всегда были хорошие и плохие, так же и **в интернете, на войне, как на войне**. Вот придумали интернет и все там сидят и только информацию получают: «Ой, как мы информацию классно получаем, ой как всё здорово!», — конечно так не бывает, так невозможно. Всегда создаётся конфликт, особенно в таком глобальном интернет мире.

**Нужна ли нам реальность?** Конечно, нужна! Ну как мы можем жить без живого общения, без печатных книг, без любви, без прикасания к ребёнку, к любимому мужчине или женщине.

Конечно, **хочется эти два мира уравновесить**, чтобы человек адекватно оценивал, сколько он находится в том мире и сколько он находится в реальном мире. Как это объяснить человеку?

1. Дети склонны увлекаться, а компьютер - крайне увлекательная игрушка. Поэтому, нужно немного им помочь научиться контролировать свое время. И если ребенок сидит слишком много - мягко, но настойчиво напоминать, требовать, чтобы он чередовал работу за компьютером с другими делами - чтением, учебой, общением с друзьями, домашними заботами и проч.  
  
2. Контроль за содержимым - больная тема всех родителей. Если посмотреть на это без эмоций, то в ограничениях нет особого смысла. Все что захочет - ребенок все равно рано или поздно найдет. В конце концов он доберется до этого, когда будет вне дома или вырастет. И проблема возникнет именно в этот момент - как он отнесется к тому, с чем столкнется. Будет ли для него это сладким запретным плодом, сможет ли он критически отнестись к тому, что видит, способен ли он будет нормально воспринять это?  
  
Если, конечно, родители не способны ребенку дать никаких инструментов, знаний для того, чтобы научиться отличать хорошее от плохого, то тогда запрет - единственная форма "хоть что то сделать".   
  
3. Доступность интернета, игр и т. п. не означает, что ребенка надо воспитывать без каких-либо границ. С раннего детства должен идти процесс выстраивания разумных ограничений, чтобы ребенок мог соблюдать правила приличия, был способен к концентрации и социальному поведению. Ограничения, связанные с компьютером также могут быть использованы как средство для достижения этих целей. Порядок на рабочем месте, знание и применение "техники безопасности" в интернете, умение легко переключаться на другие дела - все это то, чему надо учить ребенка. Тогда интернет будет полезным и приятным местом, а не источником опасностей. Хоть сейчас, хоть в его взрослой жизни.

Сегодня весь мир помешался на гаджетах: смартфонах, планшетах и прочей цифровой технике. Вместе с ними в мир проникает вирус цифрового слабоумия. И это не шутка, это диагноз. В 2007 году специалисты заметили, что с каждым годом все больше детей — представителей цифрового поколения страдают расстройством внимания, потерей памяти, низким уровнем самоконтроля, когнитивными нарушениями, подавленностью и депрессией. Исследования показывают, что в мозгу представителей цифрового поколения наблюдаются изменения, похожие на те, что появляются после черепно-мозговой травмы или на ранней стадии деменции — слабоумия, которое обычно развивается в старческом возрасте.В это сложно поверить, но среднестатистический семилетний европеец уже провел у экранов больше года своей жизни (по 24 часа в сутки), а 18-летний — больше четырех лет!

Хочешь сказать, что сейчас совсем другие дети? Да, дети другие, но мозг у них такой же, что был у человека тысячу лет назад, — 100 миллиардов нейронов, каждый из которых связан с десятью тысячами себе подобных.

Мозг нужно развивать и кормить. Все наши мысли, действия, решения сложных задач и глубокие размышления оставляют след в нашем мозгу.«Ничто не может заменить того, что дети получают от собственного, свободного и независимого мышления, когда они исследуют физический мир и сталкиваются с чем-то новым», — утверждает британский профессор психологии Таня Бирон.

Ты будешь шокирован, но с 1970 года радиус активности детей (пространства вокруг дома, в котором дети свободно исследуют окружающий мир) сократился на 90%! Мир сжался до экрана смартфона. Дети забыли и, что еще хуже, просто не знают, каково это — бегать под дождем, пускать кораблики, лазать по деревьям или просто болтать друг с другом. Они часами сидят, уткнувшись в свой смартфон. А ведь им необходимо развивать свои мышцы, знать о рисках, которые приготовил для них мир, и просто взаимодействовать со своими друзьями. «Удивительно, как быстро сформировался совершенно новый тип среды, где вкус, обоняние и осязание не стимулируются, где большую часть времени мы сидим у экранов, а не гуляем свежем воздухе и не проводим время в разговорах лицом к лицу», — говорит Сьюзен Гринфилд. Нам определенно есть о чём волноваться.Мозг формируется, когда есть внешние стимулы и чем больше их будет — тем лучше для мозга. Поэтому очень важно, чтобы дети исследовали мир физически, но не виртуально. Это нужно растущему мозгу, как и тысячу лет назад.

Также ребенку нужен здоровый и полноценный сон. Но современные дети не способны выйти из Интернета и оторваться от компьютерных игр. Это сильно сокращает длительность их сна и ведет к нарушениям. Какое может быть развитие, когда ты уставший и у тебя болит голова, а школьные задания никак не лезут в голову?!

Ты спросишь, как же цифровые технологии могут изменить мозг ребенка? Во-первых, количество внешних стимулов ограничивается из-за однообразного времяпровождения в Интернете. Ребенок не получает необходимого ему опыта, чтобы развить достаточно важные участки мозга, которые отвечают за сопереживание, самоконтроль, принятие решений… А то, что не работает, отмирает. Ведь у человека, который перестал ходить, атрофируются ноги? Дети не привыкли запоминать информацию — им проще найти ее в поисковых системах. Вот тебе и проблемы с памятью. Они ее совершенно не тренируют.

Думаешь, что дети стали намного умнее благодаря Интернету? А знаешь ли ты, что нынешние одиннадцатилетние выполняют задания на таком уровне, который демонстрировали восьми- или девятилетние дети 30 лет назад. Исследователи отмечают, что одной из основных причин этого является жизнь в виртуальном мире.

«Я опасаюсь, что цифровые технологии инфантилизируют мозг, превращая его в подобие мозга маленьких детей, которых привлекают жужжащие звуки и яркий свет, которые не могут концентрировать внимание и живут настоящим моментом», — говорит Сьюзен Гринфилд.

Но ты еще можешь спасти своих детей! Достаточно просто ограничить время пользования всевозможными гаджетами. Ты будешь удивлен, но Стив Джобс, гуру цифровой индустрии, именно так и делал. Его дети не пользовались айпадом вообще, а другие гаджеты им запрещалось использовать по ночам и в выходные дни.

Крис Андерсон, главный редактор американского журнала «Wired», один из основателей 3D Robotics, также ограничивает своих детей в использовании гаджетов. Правило Андерсона — никаких экранов и гаджетов в спальне! «Я, как никто другой, вижу опасность в чрезмерном увлечении Интернетом. Я сам столкнулся с этой проблемой и не хочу, чтобы эти же проблемы были у моих детей».Сыновья создателя сервисов Blogger и Twitter могут пользоваться своими планшетами и смартфонами не больше 1 часа в день, а директор OutCast Agency, ограничивает использование гаджетов в доме 30 минутами в день. Его младшие дети совсем не имеют гаджетовВот тебе и ответ на вопрос «что нужно делать?». Позаботься о подрастающем поколении.Подумай, какое будущее их ждет через 10-20 лет, если они сегодня проводят полдня перед экранами своим суперсовременных гаджетов.