

Пользу или вред приносят гаджеты нашим детям?



Сегодня проблема «дети и гаджеты» — это действительно проблема. На эту тему уже проведены серьезные научные исследования

Что нужно знать старшим поколениям о плюсах и минусах использования мобильных устройств и компьютеров? Как влияют гаджеты на развитие высших психических функций ребенка?

Попробуем разобраться, опираясь на мнения ученых.

*Ирина Симаева, доктор психологических наук, профессор
института образования БФУ им. И. Канта:*

«Не позволить им заменить семью и друзей в реальном мире»

Современные гаджеты — очередной скачок технократической цивилизации. Гаджеты — великолепные универсальные инструменты для коммуникации и развлечения, и отрицать их значение для детей бессмысленно.

Что касается влияния на психику ребенка, я бы отметила в первую очередь **риск замещения или искажения** гаджетами развития высших психических функций: **памяти, мышления, воображения, речи, внимания**. Долговременная память ребенка перемещается в гаджет. Гаджет выполняет за ребенка математические операции, анализирует историю и литературу, рисует картинки и схемы и т. д. Фактически он становится придатком мозга, без которого в последующем ребенок будет затрудняться адаптироваться в обществе и пространстве, критически относиться к событиям и людям.

Возникает состояние сенсорной депривации, так как «освоение мира» **активирует преимущественно зрительную и слуховую сенсорную систему**. Движения тела и глаз ограничены примитивными манипуляциями пальцами и концентрацией на маленьком экране, что не дает возможности изучать реальные законы взаимодействия предметов, определять объемы и расстояния и т. д.

В отсутствие контроля со стороны взрослых **гаджет** становится не только источником информации, но **замещает авторитетного взрослого и настоящих друзей**, устанавливает нормы поведения и предписывает ценности. В частности, под влиянием блогеров, сетевых сообществ, преследующих далеко не всегда одобряемые законом и обществом цели, искажается восприятие и понимание других людей, возникают угрозы не только для эмоционального и социального развития, но и реальные риски для жизни.

Задача взрослых — контролировать применение гаджетов детьми для поиска информации и обучения в надежных источниках. А еще — **не позволить им заменить семью и друзей в реальном мире**.

Дарья Фурсова, *Московский государственный институт культуры:*

Противники мира технологий и гаджетов фиксируют появление комплекса симптомов под общим названием **псевдодебильность**. Термин ввел немецкий психиатр М. Шпитцер, описывая им общее снижение когнитивных способностей у интеллектуально сохранных детей. Любопытно, что дети из «Силиконовой долины» не пользуются гаджетами и посещают частные школы, работающие «по старинке», где вместо гаджетов и уроков компьютерной грамотности играют в традиционные детские игры, много времени уделяется чтению, другим видам речевой деятельности, в том числе и на иностранных языках, а также спорту и ручному труду. Так что, вероятно, довольно **скоро традиционное образование будет свидетельствовать о принадлежности к элите.**

Елена Балашова, *кандидат психологических наук, клинический психолог, ведущий научный сотрудник факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова:*

Специфика родительских отношений к детям в условиях киберсоциализации

Если говорить о **киберсоциализации**, то доступность информации сегодня вышла на небывалый уровень. Совершенствование интернет-технологий позволяет человеку мгновенно получить ответы на многочисленные вопросы, всегда быть в курсе событий. Такие уникальные возможности для саморазвития должны, казалось бы, вести за собой повышение интеллектуального уровня общества в целом и каждого человека в отдельности. Однако так происходит не всегда. Широко известен тот факт, что **под влиянием компьютерных игр у ребенка** уже в старшем дошкольном и в младшем школьном возрасте **может сформироваться аддиктивное (зависимое) поведение**, которое характеризуется стремлением уйти от реального мира в виртуальный. **Изменяется психическое состояние ребенка:** он перестает осознавать ценность реального общения с близкими взрослыми и со сверстниками, гораздо меньше интересуется обыкновенными ролевыми и предметными играми.

Особо следует сказать о позиции родителей. По данным В. Н. Клипининой (БПГУ, Минск), только 55% родителей ограничивают для детей время пользования интернетом, а 45% разрешают пользоваться им свободно. **Возможный вред интернета многие родители осознают, но считают его незначительным.** Более того, часто не замечают первых признаков интернет-зависимости. А обнаружив их, начинают критиковать и наказывать ребенка. Но это не решает проблему, а только усугубляет ее и отдаляет ребенка от родителей.

Внимание ученых все больше привлекает **влияние чрезмерного увлечения гаджетами на успешность психического развития.** Широко известен следующий факт: Стив Джобс, основатель компании Apple, строго ограничивал для своих детей время пользования планшетом. В ряде элитных школ США и Европы не приветствуется наличие гаджетов — дети учатся делать вычисления вручную. **Психические функции** (устная и письменная речь, память, моторика, интеллект и другие) **в детстве должны пройти определенный путь развития,** складывания, автоматизации входящих в их состав действий и операций. При передаче ряда таких операций гаджетам функция не формируется в достаточном объеме.

Специалисты говорят и о том, что **серьезным фактором интеллектуальной деградации является потребление информации маленькими порциями** (именно так она представлена в мессенджерах). Оно не требует интеллектуальных усилий, и мозг начинает «лениться». Такое прогрессирующее интеллектуальное снижение уже получило медицинское название — **«цифровая деменция»** (digital dementia).

Современная клиническая психология внимательно анализирует **факторы риска, связанные с киберсоциализацией,** и ее возможные негативные последствия, возникновением отклонений в развитии различных психических функций. Например, во многих странах отмечается **значительный рост случаев дисграфии и дислексии** (затруднений при обучении письму и чтению).

Олег Маркелов, доцент кафедры радиотехнических систем СПбГЭТУ «ЛЭТИ»:

«Это реальность наших дней»

При ответе на этот вопрос **необходимо учитывать возраст ребенка**. Если речь о **начальной школе**, то, безусловно, **неразрывное «общение» детей с гаджетами влияет негативно** — по причине снижения их интереса к личному познанию окружающего мира, а не через запрос к поисковой системе. Однако в старших классах трудно себе представить современного молодого человека, который быстро усваивает все новое, без гаджетов. Поэтому нельзя однозначно сказать, хорошо это или плохо, — это реальность наших дней, и необходимо ее воспринимать в таком виде и использовать для улучшения качества жизни, но не забывать и об остальных способах общения и поиска информации.



Негативные последствия чрезмерного и бездумного потребления цифровой информации дошкольниками:

1. Смешение реальностей. **Дети в дошкольном возрасте не способны отделить реальный мир от экранного.** Это порождает две основные проблемы - во-первых, агрессивные фильмы, мультики и игры вызывают у детей страхи, тревожность и повышенную возбудимость, что может привести к психическим и неврологическим расстройствам. И, во-вторых, дети бессознательно принимают и копируют увиденную на экране модель агрессивного поведения, что ведет к серьезным поведенческим нарушениям.
2. У детей пропадает интерес к реальной жизни, к подвижным играм и общению. **Это неизменно приводит к задержке в развитии двигательных, коммуникативных функций, к нарушению мелкой моторики** и др.
3. В результате воздействия ярких мерцающих экранов на глаза **ухудшается зрение.**
4. Из-за отсутствия достаточного общения у детей плохо развита речь, скудный словарный запас. Они плохо говорят, не умеют выразить свои мысли словами, описать предметы или события. **Задержка в развитии речи** также ведет за собой проблемы в поведении – не умея сказать, дети пускают в ход крик и кулаки.
5. **Ухудшение сна.** Синий цвет и мерцание экрана, перевозбуждение нервной системы из-за долгого контакта с гаджетом уменьшает количество и качество сна. Многие цифрозависимые дети страдают от бессонницы, а утром встают усталыми и вялыми.
6. **Снижается общая физическая активность детей.** Результатом являются неразвитые мышцы, неловкость, плохая осанка, низкий иммунитет.
7. Цифровая зависимость **приводит к «эмоциональной тупости».** Такие дети не умеют сопереживать, они безразличны к другим людям, и даже к собственной жизни.
8. Развивается так называемое «цифровое слабоумие». У детей наблюдаются расстройства внимания, памяти, нарушение мыслительных функций, низкий уровень самоконтроля.

Используйте простые правила знакомства вашего малыша с миром цифровых технологий:

1. **Ограничьте время**, которое ребенок проводит за гаджетом. Лучше несколько раз в день понемногу, чтобы общее время не превышало нормы. (Детям до 2 лет развлечения со смартфоном или планшетом противопоказаны. Максимально разрешенное время для детей от 2 до 5 лет – 1 час в день).
2. Чтобы для ребенка не было неожиданным, что время уже вышло, **лучше несколько раз напомнить ему об этом заранее** – например, за 10 и за 5 минут до окончания обозначенного времени.
3. Лучше, чтобы «общение» ребенка с электронным устройством происходило в общем пространстве дома или квартиры, а не в его комнате. После просмотра мультфильма или игры ребенок должен положить гаджет в обозначенное место. **Не нужно, чтобы планшет или телефон всегда был в свободном доступе**, откуда ребенок может взять его в любое время.
4. **Давать планшет лучше после других занятий**, а не до. Как с конфетой, которую вы даете ему после еды, а не перед ней.
5. **Тщательно выбирайте контент**. Пусть будет больше развивающих игр и видео.
6. **Предлагайте ребенку другие увлекательные занятия**. Проводите с ним больше времени вместе. Ему проще будет отдать гаджет, если впереди его ждет что-то интересное.
7. Помните, что дети подражают своим родителям, поэтому **свое общение дома с гаджетами также тщательно дозируйте**.

Гаджеты по-разному влияют на ребенка в зависимости от того, как они используются в семье. Полезными электронные устройства будут только в том случае, если помогают искать познавательную и развивающую информацию, которая не может быть получена в доступной окружающей среде, но при этом их **использование сопровождается живым общением и взаимодействием со взрослым**.

Совсем исключить электронные устройства из жизни семьи нереально, поэтому **важны осознанность и баланс**. Мы должны **регулировать время**, которое ребенок проводит с гаджетом, **использовать его целенаправленно и осмысленно, обращать внимание на контент**. Все это пока еще в нашей власти. Именно это, а не собственно гаджеты, влияет на развитие ребенка.

*Материал подготовила учитель-дефектолог МАДОУ ЦРР-д/с № 49
Будяк Инна Валерьевна на основе информации с сайтов:*

1. <https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/vliyanie-gadzhetov-na-kognitivnoe-razvitie-doshkolnikov>
2. <https://www.interfax.ru/russia/814203>
3. <https://human.snauka.ru/2022/08/50802>
4. https://www.invitro.ru/moscow/about/press_relizes/pediatr-rasskazala-kakie-narusheniya-razvitiya-u-detey-vyzyvayut-gadzhety/
5. <https://www.b17.ru/article/398407/#>
6. <https://www.kommersant.ru/doc/4323118>

Фотографии из свободного доступа сети Интернет.