

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ГАДЖЕТОВ НА РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА В ПРОЦЕССЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Огромную роль в нашей жизни сегодня играют гаджеты – невозможно без них представить работу, учебу, даже досуг, а современное образовательное пространство переживает процесс цифровизации и уже практически не может обойтись без компьютерных технологий.

Современные дети с самого раннего возраста умеют пользоваться гаджетами, благодаря которым получают доступ к различной информации и развлечениям через Интернет, общаются в социальных сетях. Они получают уникальную возможность читать электронные книги, слушать музыку и смотреть фильмы, а родители – подготовить ребенка к жизни в цифровом пространстве. Однако, возможность доступа к информации и контенту не всегда безопасна и полезна, а неконтролируемое использование гаджетов детьми может оказать значительное негативное влияние на психологическое и физическое здоровье ребенка, а также на его развитие в целом.

Цель данной статьи – раскрыть вопрос о негативном воздействии использования гаджетов в раннем возрасте и рекомендациях по их предотвращению.

Основная часть. Гаджет (англ. gadget – приспособление, устройство, безделушка) – «небольшое устройство, созданное в вспомогательных целях, для облегчения и усовершенствования жизни человека» [1, с. 8]. Это могут быть компьютеры, ноутбуки, смартфоны, игровые приставки и прочие приборы, так увлекающие ребенка.

Конечно, в применении гаджетов ничего запретного нет, их использование имеет большое количество преимуществ – активные формы работы, игры, обучающие программы, а также быстрый доступ к информации и возможность дистанционного обучения. Но почему происходит так, что гаджеты могут наносить вред ребенку? Ответ на данный вопрос во многом зависит от возраста, в котором ребенок начинает использовать устройство, а также от количества проведенного времени с ним, что зависит исключительно от родителей. Когда нет времени и нужно занять ребенка, либо отвлечь, на помощь всегда приходят гаджеты. Даже тогда, когда ребенок еще не умеет говорить и читать. И это работает, яркие картинки, стимуляция мозга ребенка, – привычка возникает быстро. И в скором времени, уже невозможно «отобрать» телефон, а если и возможно – заканчивается истерикой. Ведь без него уже нет такой стимуляции, не так красочно и эмоционально. А в большинстве случаев, родители и не против, ведь они могут заняться своими делами, либо точно так же, как в большинстве случаев бывает, погрузиться в мир гаджетов, не понимая, что это приведет к значительным негативным последствиям для ребенка. О которых ниже:

1 Использование гаджетов в раннем возрасте ведет к перегрузке неокрепшей нервной системы, нарушению психоэмоционального развития. Гаджеты, которые используем в повседневной жизни, могут стать источниками электромагнитного излучения. Это излучение имеет непосредственное воздействие на нервные клетки, «запуская» электрические импульсы. При постоянном воздействии таких искусственных электрических импульсов на головной мозг, возникают сбои в нормальной активности, что в свою очередь приводит к появлению головной боли, нарушениям мыслительной деятельности, снижению памяти и ухудшению качества сна.

2. Нарушение речи. Развитие мозговой деятельности происходит благодаря мелкой моторике, такой как рисование, лепка из пластилина и конструирование. Заменяя эти движения скольжением пальцев по экрану, замедляется развитие речевых процессов. Также первые три года жизни ребенка является благоприятным периодом для развития его речевых навыков, которые формируются в процессе эмоциональных взаимоотношений и общения с близкими взрослыми, когда ребенок пытается выразить свои потребности словами. Раннее вовлечение в использование гаджетов может замедлить процесс развития коммуникативных навыков у детей. Ребенок может не успеть сформировать навык общения с другими людьми, так как будет поглощен в виртуальный мир.

3. При продолжительном пользовании гаджетов у детей замедляется физическое развитие, что связано со снижением двигательной активности, нахождением в одном положении и редком пребывании на свежем воздухе. На физическое развитие также сказывается неправильное положение тела ребенка, что приводит к нарушению формирования костно-мышечного аппарата ребенка и его осанки.

4. Частая смена изображений в детских программках и мультфильмах способствуют рассеиванию внимания ребенка. Это приводит к тому, что в дальнейшем очень трудно на чем-либо сосредоточиться. А научиться читать, писать и считать требует высокой концентрации, неумение сосредоточиться может стать одной из главных проблем при дальнейшем обучении.

5. Излучение от экранов и мониторов, а также современных гаджетов, является значительным фактором, который оказывает крайне негативное влияние на зрение. В ходе онтогенетического развития зрительный аппарат претерпевает значительные изменения. Сначала формируется объемное, трехмерное зрение, а только к 6-7 годам глаза достигают достаточной зрелости для восприятия изображений на плоскости. Однако, если ребенок начинает рассматривать привлекательные картинки, игры и мультфильмы на плоском экране телефона или планшета до достижения указанного возраста, это может нарушить естественный процесс развития зрительного аппарата и привести к раннему ухудшению зрения.

6. В возрасте 3–7 лет происходит важное развитие ролевых игр у детей, которые начинают копировать поведение взрослых. В это время мозг активно развивается, способствуя развитию творческих способностей, повышению интеллектуального уровня и улучшению навыков общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Постоянное использование гаджетов тормозит эти процессы, так как они не требуют участия взрослых. В результате, нарушаются детско-родительские, что способствует также нарушению отношений и между сверстниками. Дети становятся менее способными договариваться, идти на компромисс и работать с другими.

7. В школьном возрасте развиваются трудности в обучении и восприятии информации. У детей, которые начали пользоваться гаджетами уже с раннего возраста, характерно «клиповое мышление» – восприятие мира через яркие и короткие образы. В результате, информация воспринимается разрозненно и фрагментарно, а принцип «увидел и забыл» становится обычным делом. Для ребенка сложно удерживать в памяти предыдущие фразы при прослушивании текста и понимать смысл рассказа. Это приводит к возникновению проблем с чтением: тексты становятся сложно понимаемыми, чтение становится утомительным и неинтересным.

Родители являются основными значимыми людьми в воспитании своего ребенка, в формировании его личности, моральных ценностей и навыков. Но с появлением новых технологий и гаджетов, время, проводимое родителями со своими детьми, все чаще замещается их использованием. Увлекаясь собственной жизнью виртуальным миром, родители готовы отдать ребенка на попечение гаджетам. Они надеются, что эти устройства займут его время и отвлекут от пустых и возможно вредных занятий. Тем не менее, такое воспитание с гаджетами может иметь далеко идущие негативные последствия.

Как избежать всех негативных последствий? Ведь полностью исключить гаджеты из нашей жизни невозможно, – они стали необходимой частью современного мира и прочно вошли в образовательную среду, если их вообще запретить, ребенок столкнется с трудностями в работе с новыми технологиями. Ответ кроется в ответственном и контролируемом их использовании. Правильное балансирование времени, общение с детьми и контроль над качеством контента помогут избежать потенциальных негативных последствий и получить пользу от использования современных технологий, что требует некоторых усилий от родителей.

Рассмотрим рекомендации, которых следует придерживаться для предупреждения негативных последствий применения гаджетов:

1. Знакомить ребенка с данными устройствами стоит не ранее двух лет. Специалисты настоятельно рекомендуют избегать экранов, включая телевизор, в течение первых 18 месяцев жизни ребенка. Исследования показывают, что на детей до 3 лет влияет не только то, что именно они видят на экране, но и то, что он вообще включен. Даже если телевизор просто работает в комнате, где играет ребенок, то это влечет негативные последствия [2].

Детям до 6 лет следует предоставлять доступ к гаджетам не более чем на один час в день. В этот промежуток времени входят все устройства, такие как смартфоны, телевизоры, планшеты и компьютеры. Старшим детям, возраст которых превышает 6 лет, можно позволить проводить за экраном от 2 до 4 часов в день. При этом важно удостовериться, что гаджеты не отнимают время у сна, физической активности и других видов деятельности, необходимых для здоровья и развития ребенка.

2. Нужно начать с себя. Если вы хотите сформировать правильное отношение детей к гаджетам, объяснить им их вред, следует, прежде всего, обратить внимание на то, сколько времени вы сами проводите, сидя с телефоном. Ведь дети копируют эту модель. Дети будут подчи-

няться тем правилам, которым подчиняются все в семье. Но если же ваша работа связана с компьютером, то нужно объяснить ребенку, что вы не играете и развлекаетесь, а выполняете работу или другие важные дела.

3. В раннем возрасте следует обеспечить контроль со стороны родителей во время работы с гаджетами. Важно следить за качеством предоставляемого контента. Видео и игры выбирать с высоким уровнем графики, качественным звуком и логическими элементами.

Детям школьного возраста необходимо помочь разработать стратегию для взаимодействия с виртуальным миром. Важно обучить их интернет-гигиене, объяснить возможные опасности, которые могут возникнуть при использовании интернета.

Рекомендуется активировать режим родительского контроля и включить безопасный поиск в браузере. Также можно создать список разрешенных сайтов или заблокировать нежелательные.

4. Совместный просмотр. Это одно из самых сложных для выполнения правил. Посмотрите вместе с ребенком развивающий мультфильм или передачу, не стоит поощрять желание ребенка уединиться с телевизором или гаджетом в своей комнате, да еще и с наушниками. Таким образом, взаимодействие между членами семьи ослабляется, родителю сложно понять, в каком состоянии находится ребенок наедине с экраном.

5. Создайте дома зоны свободные от гаджетов. У вас дома должны быть зоны, в которых гаджеты будут под запретом. Это может быть кухня, столовая, спальная комната. Дети должны знать, что во время приема пищи вы не сидите в телефоне, не смотрите телевизор, а общаетесь друг с другом. Перед сном, вместо очередного мультфильма, почитайте ребенку или вместе с ним книгу [1].

6. Важно не просто запрещать детям проводить время за гаджетами, а объяснять, почему-то или иное занятие, или увлечение для него не желательно. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком. Следует обратить внимание на то, что воспитание ребенка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер – это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение [3].

7. Проводите время с ребенком. Это могут быть настольные игры, в которые весело играть вместе с детьми; чтение книг; спортивные игры; творческие занятия: игра на музыкальных инструментах, танцы, рисование, вязание, лепка из глины, пластилина и множество других занятий, о которых, которые намного интереснее компьютерных игр.

Специалисты настоятельно рекомендуют родителям составить индивидуальные планы использования гаджетов для своих детей, учитывая их возраст, здоровье, темперамент и уровень развития. Важно, чтобы родители осознавали свою роль в создании баланса между временем, проведенным с использованием гаджетов, и другими видами деятельности. Подходить к этому вопросу следует осознанно, не допуская его случайного развития [1].

Также необходимо обеспечить удовлетворение других потребностей ребенка, таких как сбалансированное питание, полноценный сон, адекватная физическая активность и позитивные социальные взаимодействия. Важно научиться своевременно распознавать и решать проблемы, связанные с использованием гаджетов, которые могут негативно сказаться на здоровье, благополучии, социальном и личностном развитии, а также успеваемости детей.

Заключение. Таким образом, гаджеты могут быть полезными инструментами в воспитании и обучении детей, но важно помнить, что они не должны становиться заменой настоящему общению и деятельности. Родители и педагоги должны активно включаться в процесс мониторинга и регулирования времени, проведенного детьми за экранами, научить их использовать гаджеты ответственно и осознанно, чтобы они стали инструментом для развития, а не препятствием.

Список цитированных источников:

1. Данилова, Н. Дети и гаджеты. Пособие по цифровой грамотности для родителей / Н. Данилова. – Бишкек, 2020. – 39 с.
2. Лукьянец Г.Н. Влияние гаджетов на развитие детей / Г.Н. Лукьянец, Л.В. Макарова, Т.М. Параничева, Е.В. Тюрина, М.С. Шибалова // Новые исследования. – 2019. – № 1(57). – С. 25–35.
3. Обжорин, А.М. Профилактика компьютерной и интернет-зависимости в современной школе / А.М. Обжорин // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2011. – № 1(6). – С. 79–84.