О негативном влиянии гаджетов на развитие детей

Исследование Российской академии образования показало, что развитие детей замедлилось по причине увеличения времени, проведенного ими с гаджетами во время пандемии.

составила воспитатель:Архипова Л.Н.
по материалам «Учительской газеты»

По результатам проекта «Растем вместе», инициированного факультетом психологии Московского государственного университета совместно с Психологическим институтом РАО при поддержке Российского психологического общества , еще до 2020 года в среднем дошкольники проводили около 24 часов в неделю за мониторами. Но в пандемию этот показатель стал выше. Наиболее востребованными стали игры: ими увлечены на планшетах и смартфонах 79,3% детей. Далее следует просмотр мультфильмов (43%), связь с близкими и общение занимают четверть детей.

При этом мальчики в среднем в полтора раза дольше девочек просматривают видео и играют. Подавляющее большинство дошколят пользуются гаджетами без участия родителей, пятая часть – с помощью братьев и сестер.

В период пандемии коронавируса российские ученые наблюдали динамику эмоционального и познавательного развития детей. Они проверили более 600 ребят по показателям развития памяти, внимания, умения концентрироваться, контролировать свои желания. Выяснилось, что за время самоизоляции прогресс по этим показателям оказался значительно менее заметным, чем за аналогичный «доковидный» период. В целом же стало заметно снижение психического развития дошкольников.

Исследователи отметили, что дети 5-7 лет до пандемии лучше могли управлять своим поведением по сравнению со сверстниками после пандемии. В настоящее время дошколятам сложнее сдерживать свои эмоции, импульсы. Это отражает снижение темпов развития. Возможно, такая ситуация связана с тем, что малыши оказались вне стен образовательных организаций.

Известно, что не только российские ученые отмечают негативное влияние гаджетов на детей. Так, их финские коллеги говорят о том, что использование цифровой техники повышает риск появления эмоциональных проблем и отклонений в поведении к пяти годам. Ученые из Финляндии наблюдали за здоровьем 699 детей с момента их появления на свет и до пяти лет. В анкетах родители сообщали, сколько

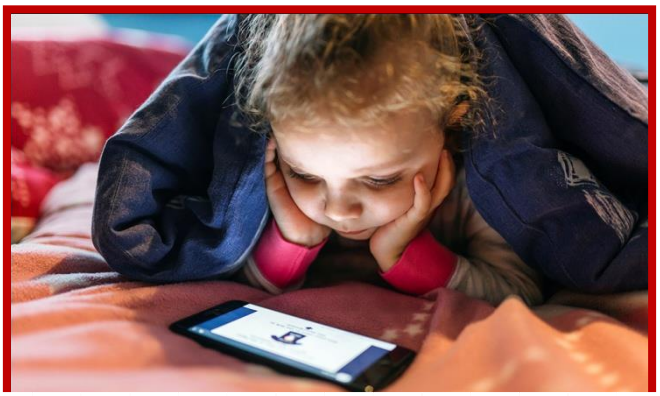
времени ребенок занят гаджетами в будни и выходные, сколько времени он проводит у телевизора.

В итоге выяснилось, что у большинства испытуемых появились отклонения в поведении, проблемы с продолжительностью внимания, гиперактивность. Детям стало трудно искать друзей и сохранять отношения с ними. Кроме того, было установлено, что если ребенок проводит с гаджетом более часа в день, то он становится более импульсивными и не может достаточное время быть сконцентрирован на какой-либо задаче.

Многое зависит от нервной системы ребенка. Поэтому у каждого временной интервал, оптимальный для занятий с гаджетами, индивидуален. Его можно выяснить, обратившись с ребенком к психологу. В среднем безопасное время пятилетних детей для занятий в смартфоне или планшете составляет 30 минут. В шести- и семилетнем возрасте это время можно увеличить до двух часов.

Стоит также различать специфику занятий: одно дело, если ребенок смотрит YouTube, и совсем другое, если он занят развивающими играми. Хорошо, когда деятельность меняется: сначала ребенок играет, потом рисует, затем смотрит мультики.

Родителям не надо бояться, что ограничение времени пользования цифровой техникой станет причиной истерики у ребенка. Ему стоит объяснить потенциальную опасность такого времяпрепровождения, важно оставаться непреклонным в своих требованиях.

Психологи советуют переключать внимание ребенка с гаджетов на другую деятельность – игровую, например. Она должна быть связана с физической и интеллектуальной активностью. Дети часто сами в состоянии придумывать себе игры, при этом они развивают свои творческие способности и фантазию. Выкладывание палочек или камней может создать целый мир для малыша.

Считается оптимальным, что время, проведенное за монитором, должно быть компенсировано ровно таким же временем, затраченным на физическую активность. Детям важны прогулки и общение – как со сверстниками, так и со взрослыми родственниками и знакомыми.