



*Составитель статьи: педагог-психолог Шилович Юлия Сергеевна*

Согласно современным исследованиям, усредненное ежедневное «экранное время» дошкольников составляет примерно от 1 до 3 часов, а вместе с фоновым просмотром телевизора — 3—5 часов в день.

Цифровые устройства дополняют жизнь ребенка, влияют на всю структуру его деятельности, изменяют формы его взаимодействия с внешним миром.

По рекомендациям ВОЗ, малышам до 2 лет стоит полностью оградить от гаджетов, а в возрасте 2–7 лет можно проводить за экраном не более 1 ч в сутки. По мнению врачей, вместо «экранного времени» малышам стоит чаще предлагать подвижные игры — для них это намного полезнее.

### **Влияние гаджетов на развитие**

**Из-за гаджетов ухудшается работа головного мозга.** Первая и решающая стадия развития мозга заканчивается в 3 года. Если на этом этапе диапазон возможных действий человека был ограничен, то многие связи в мозгу просто не образуются и его объём остаётся на 25—30% меньшим.

**Зрение формируется неправильно.** Бинокулярное зрение (способность одновременно чётко видеть изображение предмета обоими глазами) и острота зрения развиваются примерно до 4 лет. А тонкая моторика, управляющая глазной мускулатурой, полностью развивается годам к девяти.

Глаз учится искать и выделять объекты. Вот только ему это делать нужно в 3D-пространстве, когда есть все три измерения и объекты трёхмерны, плюс они могут находиться в движении. Ситуация, в которой глаз один раз сфокусировался на определённом расстоянии и больше не движется (как происходит во время телепросмотра), очевидно, развитию этих функций не способствует.

**Не развивается мелкая и крупная моторика.** Мелкую моторику невозможно развивать тыканьем пальцем в экран телефона или планшета. Движения рук должны быть разнообразными.

**Нарушаются пищевые привычки.** В дальнейшем это может привести к ожирению. К сожалению, нередкая картина, когда родители, лишь бы накормить ребёнка, сажают его перед телевизором или планшетом.

Срабатывает эффект собаки Павлова: человек, которого с детства пичкают манной кашей перед телевизором, очень быстро увязывает экран и привычку поглощать пищу вне зависимости от своего желания. И получаем ситуацию, когда ем, не потому, что голоден, а потому, что горит экран.

**Потеря эмоциональной связи с родителями.** Чем больше времени малыш проводит с гаджетом, тем больше он отдаляется от родителей, уходя в виртуальный мир. Шансов выстроить доверительные отношения в семье становится меньше, потому что живое общение заменяется «экранным». Если родителю важно быть действительно близким для своего ребёнка, нужно уделять ему достаточно внимания с самого рождения.

**Задержки в развитии речи.** Малыши учатся говорить и общаться посредством взаимодействия с другими людьми в реальной жизни. Они не смогут выражать свои мысли понятным для собеседника образом, если не будут пробовать делать это часто и получать честную обратную связь. Каждую минуту, которую ребёнок проводит за экраном, он мог бы потратить с пользой, разговаривая с родителями или другими детьми и совершенствуя навыки общения.

**Личностные проблемы.** Влияние гаджетов на психику ребёнка негативное. У малышей, школьников и иногда даже старшеклассников при

частом использовании гаджетов между реальным и воображаемым миром происходит путаница. Отсюда сложности в адаптации и депрессивные расстройства, тревожность, страхи, желание уединиться, закрыться от мира и людей. Ребёнок становится застенчивым, отказывается от реальных занятий, а при отсутствии интернета или доступа к любимым играм начинает нервничать и даже устраивает истерики. Сильно раздражается, проявляет агрессию и гнев. И всё это проходит сразу, как только в руках появляется гаджет. Развивается зависимость, которую можно устранить только психотерапией.

**Сложности с социализацией.** Ребёнку, проводящему слишком много времени за экраном, сложнее социализироваться. Пока другие знакомятся с окружающим миром и людьми, он живёт в мире, ограниченном выдуманными персонажами с ненастоящими эмоциями и мимикой.

Итак, необходимо перестать бороться с гаджетами. Все равно они победят. Таковы современные реалии. И это не плохо, нужно просто найти компромисс и научиться с ними жить.

#### Литература

1. Батенова Ю.В. Особенности развития коммуникативной сферы дошкольника в современной социокультурной ситуации (с учетом активного приобщения к информационно-коммуникационным технологиям) // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Том 6. № 3 (20). С. 288—292
2. Смирнова Е.О., Матушкина Н.Ю., Смирнова С.Ю. Виртуальная реальность в раннем и дошкольном детстве // Психологическая наука и образование. 2018. Том 23. № 3. С. 42—53
3. Солдатова Г.У., Теславская О.И. Особенности использования цифровых технологий в семьях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста // Национальный психологический журнал. 2019. № 4(36). С. 12—27.