



ДЕТИ и ГАДЖЕТЫ



С рождения
и до подросткового возраста

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Как гаджеты влияют на работу мозга в целом
- 2 Что говорят исследования
- 3 Гаджеты и зрение
- 4 Правила и техника безопасного использования гаджетов



Тема взаимодействия детей и гаджетов — одна из самых сложных для современных родителей. Она делит родительское сообщество на два непримиримых лагеря.

Чтобы снизить напряжение родителей, мы решили разобраться в этой теме и отделить мифы от реальности с помощью нейропсихолога Наталии Романовой-Африкантовой.

КАК ГАДЖЕТЫ ВЛИЯЮТ на работу мозга в целом

Нашему мозгу не важно, откуда мы потребляем информацию, с экрана или из бумажной книги. Важно — что это за информация, её качество.

Если вы читаете научную статью или играете в шахматы, мозг будет работать в режиме сосредоточенности независимо от того, с какого носителя вы читаете статью и как играете в шахматы— онлайн или сидите с другом за реальной шахматной доской.

Важно то, как именно мы взаимодействуем с информацией. Если мы читаем научную статью, но постоянно отвлекаемся, режим сосредоточенной работы мозга не включается. Вместо него действует режим переключения или многозадачности.

Этот режим переключения хорошо знаком всем: смотрим сначала одну социальную сеть, потом другую, переходим из одного окна в другое, нигде не задерживаясь надолго. Но режим многозадачности не эффективен для решения сложных задач!

Вывод:

Мозгу может вредить некачественный контент и неправильный режим его потребления.

ЧТО ГОВОРЯТ ИССЛЕДОВАНИЯ



Дети от рождения до 2-3 лет

В этой группе исследователи единодушны: потребление электронного контента, использование гаджетов, смартфонов и планшетов **вредит развитию детей раннего возраста.**

Дети, которые пользовались гаджетами в раннем возрасте, показывают в исследованиях более низкий по сравнению со своими сверстниками уровень **речевого развития.**

Другие исследования показывают, что гаджеты отрицательно влияют на **сенсомоторное развитие** детей раннего возраста. Это происходит потому, что изучаемый ребёнком с помощью гаджета объект на экране не объёмный, не имеет запаха, его нельзя потрогать — тогда не формируется его единый и реальный образ.

Использование гаджетов вредит и **моторному развитию** малышей. Сидение перед экраном — не очень естественное положение для ребёнка этого возраста, он должен много двигаться.

Развитие **пространственных представлений** тоже может нарушаться — с помощью гаджета невозможно научиться соотносить себя в пространстве с другими предметами, соотносить разные предметы в пространстве между собой.

Резюме:

использование гаджетов в раннем возрасте должно быть **строго ограничено.**



Дети 3-11 лет

В этой группе очень многое зависит от силы нервной системы и уровня внимания ребёнка. Чрезмерное использование гаджетов может мешать развитию произвольного внимания, концентрации, саморегуляции и способности сосредоточиться. Также длительное пассивное потребление контента — например, просмотр видео, — может привести к снижению креативности.

В этом возрастном диапазоне дети учатся реальной коммуникации со сверстниками. Этот процесс тоже может затормозиться, если ребёнок вместо общения смотрит в экран. В то же время вредно совсем не давать гаджеты — тогда дети выпадают из контекста и не могут общаться со сверстниками на одни и те же темы.

Потребление слишком насыщенного контента (например, интерактивных детских книг со звуками) может влиять на способность понимать суть — дети отвлекаются на дополнительные эффекты.



Подростки

Подростки, которые проводят за компьютером, смартфоном или планшетом **7 и более часов в день**, статистически чаще имеют депрессивные расстройства, суицидальные мысли и трудности во взаимоотношениях с родителями.

Последний пункт спорный: сложно определить, что является причиной, а что следствием. То ли ребёнок находится в смартфоне, потому что у него трудные отношения с родителями, то ли у него отношения с родителями трудные из-за того, что он проводит своё время в планшете.

Дети, которые не используют гаджеты вообще, статистически имеют **меньше рисков** возникновения **учебных трудностей** в сравнении с теми детьми, которые проводят в гаджетах более двух часов в день.

ГАДЖЕТЫ И ЗРЕНИЕ

Нас пугали тем, что экраны портят зрение. Современная доказательная медицина считает, что сами по себе современные экраны зрения не портят, **!!!если соблюдать определённые правила!!!**



Первое правило — время.

Долгое напряжение зрительных мышц вредно.

Впрочем, это вредно, даже если не связано с экраном. Если вы долго вышиваете, читаете книжки с неправильным светом на неправильном расстоянии, это тоже принесёт вред.

Второе правило — контрастность.

Она не должна быть слишком сильной. Вечером и ночью включайте ночной режим, чтобы экран стал более тусклым.

Третье правило — расстояние до экрана:

лучше, чтобы экраны оставались на расстоянии вытянутой руки от глаз.

Четвёртое правило — фокусировка.

Для развития детского зрения важно периодически менять её с ближайших объектов на дальние. Для этого хорошо гулять и рассматривать облака в небе, горизонт и любые предметы вдали.

Пятое правило — правильный шрифт:

достаточно крупный, чтобы меньше напрягать глаза.

На какое время разрешать экран

- ★ Детям в возрасте 2-5 лет — до 20 минут в день суммарно.
- ★ Детям в возрасте 5-7 лет можно разрешать взаимодействие с экраном до 30 минут в день.
- ★ Детям в возрасте 7-11 лет — до 90 минут в день. Но лучше не каждый день.
- ★ Дети 11 лет и старше, в том числе и взрослые — от 120 до 180 минут в день.

Можно ли обойтись совсем без гаджетов

Давать ребёнку в руки смартфон или нет — вопрос, который решает каждый современный родитель. Когда вы ищете ответ на него, важно сначала ответить себе:

- 1 зачем, для чего нужно это ограничение? какая у него цель?
- 2 как объяснить это ограничение ребёнку, если у всех его друзей гаджеты есть или если ему сложно завести друзей из-за того, что с ним не хотят играть, раз у него гаджетов нет?
- 3 что будет, когда ребёнок станет взрослым? Сможет ли он продолжать жить без гаджетов?

Ответ на последний вопрос будет положительным только если семья живёт в особенном сообществе, где гаджетов нет и не будет.

Возможно, полезнее научить ребёнка взаимодействию с гаджетами.

ПРАВИЛА И ТЕХНИКА

безопасного использования гаджетов

Одна из основных родительских задач — дать ребёнку навыки, которые помогут ему в жизни. Важнейший из навыков в отношении гаджетов — это навык саморегуляции.

Саморегуляция

Когда мы строго ограничиваем, фиксируем и контролируем время ребёнка в гаджетах, мы не даём этому навыку развиваться. У самого ребёнка не возникает потребности и возможности регулировать свои отношения с гаджетами. В итоге ребёнок проводит за гаджетами ровно столько, сколько дают, и сам за этим никак не следит.

Если время, которое вы предоставляете, увеличится, то увеличится и время, которое он проводит за гаджетами. Ребёнок в такой ситуации не понимает, чем вызвано ограничение, почему это происходит, каким образом это работает. У него есть внешний контроллер, который через какое-то время гаджет вырубает.

Как только этого контроллера не будет — например, ребёнок окажется у бабушки с дедушкой или в лагере, или в гостях у друга, или ещё где-то — это время тут же увеличится. Он будет играть или сёрфить в интернете столько, сколько можно.

Важно!

чтобы взаимодействие ребёнка с гаджетом так или иначе регулировалось самим ребёнком.

Как научить ребёнка саморегуляции

Уже с возраста 5 лет можно договариваться с ребёнком о том, что он смотрит один мультик, выключает планшет и приходит к вам.

Если он с этим справляется, то в следующий раз смотрит ещё один мультик, а если у него не получается, то вы заранее договариваетесь, — это не наказание, это заранее оговорённое правило! — что на какое-то время он теряет возможность смотреть мультики.

Можно говорить не о количестве просмотров, а о том, сколько времени у ребёнка есть на гаджет. Предложить засекают время самостоятельно с помощью песочных часов или таймера.

Главное!

чтобы ребёнок следил за временем сам и останавливал его тоже сам. Таким образом он совершает волевое усилие.

Такой способ подразумевает, что у ребёнка развивается именно то, что нужно, — **умение контролировать свои отношения с электронными устройствами.**

С ребёнком постарше можно использовать программы контроля экранного времени, но контролировать время с помощью этих программ ребёнок должен сам.

Самый простой вариант — определять с ребёнком количество часов. И заранее договариваться о последствиях нарушения этого ограничения.

В течение недели программа просто фиксирует, сколько времени ребёнок проводит в планшете или в определённых приложениях. В конце недели вы смотрите, как ребёнок соблюдал ограничения.

Когда ребёнок натренируется совершать волевые усилия, можно договариваться с ним о деталях и исключениях. Например, не учитывать в экранное время решение шахматных задач, если ребёнок ходит в шахматный кружок. Или время за рисованием в графическом редакторе, если ребёнок учится в художественной школе на отделении компьютерного дизайна, или любое другое время, которое ребёнок уделяет **полезному контенту** — тому, который помогает ему развиваться.

Также помочь ребёнку научиться саморегуляции помогут правила обращения с гаджетами, установленные в семье. Правила способствуют снижению родительской тревоги и напряжения в семье вокруг темы гаджетов.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА, облегчающие жизнь

1

Временные рамки

Важно их проговорить и строго соблюдать. Не должно быть так, что сейчас соблюдаем, а потом маме/папе нужно поработать — и про правило все забыли.

2

Места без гаджетов

Это важно для контроля, чтобы не было ощущения, что смартфон всегда со мной, смартфон – продолжение меня. Можно договориться о том, что гаджетов нет в спальнях или на кухне, или на общем балконе или террасе, где семья пьёт чай по вечерам.

3

Время без гаджетов

Это тоже про контроль и про то, чтобы переключаться на мир хотя бы на какое-то время. Идеально договориться, что один раз в неделю семья проводит без электронных устройств. Если это невозможно, договоритесь об определённых часах.

4

Правила вежливости

Ставим гаджеты или телевизор на паузу, если с нами заговаривают, если общаемся. Если подходим к ребёнку, который что-то смотрит, знаками даём понять или спрашиваем его, может ли он сейчас поставить на паузу, не требуем от ребёнка немедленного отвлечения. И когда ребёнок подходит к нам и ему что-то срочно надо, он заранее выбранным знаком даёт понять, насколько это срочно. Если разговариваем, вытаскиваем наушники из уха, даже если выключили звук.

5

Не используем гаджеты во время еды

Еда должна доставлять удовольствие. Если соединяем еду с гаджетами, мозг не разделяет, откуда пришли эндорфины, от еды или от гаджетов. Поэтому появление гаджетов уже вызывает предвкушение удовольствия, предвкушение радости и счастья, что ведёт к зависимостям.

Также важно, особенно детям, чувствовать вкус и степень насыщения, чтобы научиться есть столько, сколько нужно. Гаджет отвлекает от этих ощущений.

6

Не используем гаджеты в определённое время дня

Сразу после пробуждения дети очень восприимчивы ко всему, что видят, слышат, чувствуют. Поэтому нежелательно брать гаджеты до завтрака. Время, проведённое перед экранами непосредственно перед сном, нарушает производство мелатонина, который очень важен для регуляции сна и бодрствования. Поэтому гаджеты откладываются за 2 часа до сна.

7

Гаджет не должен быть предметом успокоения

Если ребёнок плачет, кричит, расстроен, не нужно использовать гаджет, чтобы отвлечь его. Это рождает связку: «Если мне плохо, если мне грустно, если я злюсь и сержусь, значит, мне надо туда». Это путь к зависимости.

8**Нельзя использовать экран фоном**

Телевизор не должен работать фоном 24 часа в сутки. Это влияет на режим сосредоточения, на рассеивание внимания.

9**Детям до 10 лет контент выбирают родители**

Ребёнок не должен иметь свободного доступа в интернет. Ребёнок должен пользоваться смартфоном или планшетом, на которые закачены определённые приложения, видео, аудиофайлы и картинки.

Ребёнок, отпущенный в свободное плавание в раннем возрасте, недостаточно критичен к тому, что может происходить с ним в интернете, кто, где и как может с ним разговаривать. Он не понимает, какую информацию можно выкладывать в интернет, какую нельзя.

10**Время с гаджетом не должно быть предметом спекуляций**

Запреты и манипуляции гаджетом увеличивают его ценность, желание обладать, предвкушение и удовольствие от обладания, когда наконец-то это время наступает.

11**Соблюдать все правила выше не только детям, но и взрослым**

Это нужно делать не только потому, что детям будет проще соблюдать правила, глядя на взрослых, но и потому, что взрослым это тоже полезно.

Полезный контент

Самые простые примеры, список можно дополнять.

Игры, развивающие мышление:

шахматы, шашки, нарды, головоломки.

Музыка:

онлайн-тренажёры с упражнениями и инструкциями, сборники музыкальных произведений, сборники нот, электронный помощник по сольфеджио.

Язык: лёгкие мультики, диалоги, обучающие видео, кино с субтитрами.

Школьные навыки: тренажёры для запоминания таблицы умножения, примеры на решение, тесты по предметам, задания в игровой форме.

Программы-навигаторы: помогают развивать пространственный интеллект.

Вредный контент

Контент, не соответствующий возрасту

Когда ребёнок 6-7 лет начинает с 14-летним братом или со старшей сестрой-подростком смотреть неплохой, но подростковый фильм, у него может не хватить критического мышления, чтобы понимать, что такое хорошо и что такое плохо. Он может просто копировать поведение с экрана, не понимая, что в сюжете оно показывает, как делать не нужно.

Сюда же относятся развивающие приложения, не учитывающие периоды развития. Хорошее развивающее приложение не предложит буквы и цифры ребёнку в полтора года.

Прохождение компьютерных игр другими

Наблюдение за тем, как играют другие, включает азарт, ощущение предвкушения, но не включает полезные действия — концентрацию внимания, сосредоточенность. Это создаёт напряжение, выброс адреналина и эндорфинов. Но напряжение не получает разрядки, поэтому пустой адреналин может вызывать зависимость и желание получить новую дозу.

Распаковки игрушек

Вызывают зависимость достаточно быстро — все время создают ощущение новизны.

Бессюжетные игры и ролики

Так называемые «пранки», когда нет никакого развития и нельзя описать словами, что происходит.

Всё неестественное

Слушать неживой компьютерный звук, как животные говорят не своими голосами, как люди говорят обработанными голосами – вредно для речевого развития. Неестественные цвета, формы, неестественный вид естественного. **ЕСЛИ РЕЧЬ НЕ ИДЕТ О СКАЗКАХ!**

Реклама

Показывает то, что не соответствует действительности, формирует у ребёнка вожделение, желание обладания всем подряд.

НЕ ПОТРЕБЛЯТЬ, А СОЗДАВАТЬ

Гаджет — это инструмент для решения разных задач и наработки важных навыков. С его помощью можно научить детей быть **не просто потребителями**, но и **производителями** полезного контента. Вот список развивающих и полезных задач, которые можно поручить ребёнку.

Фото- и видеонаходилки.

Предлагаете ребёнку список листьев, которые он должен найти, или список вещей, которые он должен встретить на прогулке — и каждую из них сфотографировать: машину, аптеку, колесо, горку. Примеров в интернете очень много. Задача ребёнка — сфотографировать и сложить в специальную папочку на компьютере.

Развивается внимание, тренируется зрение вдаль и навыки сортировки информации.

Машинопись или слепая печать

Развивает межполушарные связи, требует большого уровня произвольного внимания, сосредоточенности.

Исследовательское видео

Предлагаете ребёнку снять на видео, как растёт лук на подоконнике или лягушки из икринок. Потом ускоряете и смотрите вместе.

Развиваются исследовательские навыки, умение сосредоточиться, навыки монтажа, укрепляется связь родителей и ребёнка благодаря совместному просмотру.

Мультфильмы

Только не смотреть, а снимать. Например, с помощью лего-человечков или пластилиновых картинок. Можно поискать специальные программы, которые умеют «собирать» мультфильм из отдельных кадров.

Скорее всего, просмотр 10-ти секундного своего мультфильма вызовет больше восторга, чем 15 минут просмотра чужого.

Развивается навык сосредоточения, речь, фантазия, мелкая моторика, поднимается самооценка.

Презентации

В подарок бабушке с дедушкой или другу презентацию с фотографиями и видеозаписями.

Развивается креативность, эмпатия, навык систематизировать информацию и обращаться со специальными программами.

Списки

Продуктов, вещей для поездки, гостей на день рождения.

Когда не нужны ограничения

- 1 если ребёнок свободно распоряжается гаджетом и это не мешает другой его деятельности;
- 2 если не формируется зависимость;
- 3 если ребёнок не пользуется тем контентом, который вас не устраивает;
- 4 если ребёнок не проявляет агрессию, когда приходится убирать гаджет.