**Влияние экранного времени на раннее детское развитие.**

В современном мире сложно представить ребенка не знающего, что такое компьютер, айпад или телефон. Всевозможные гаджеты помогают нам быть в курсе последних новостей, общаться с близкими на расстоянии, эффективно выполнять рабочие задачи, так же, спланировать и провести свой досуг – и все это делается за считанные секунды и из любой точки мира. Человечество еще никогда не было так едино в своем прогрессе. В любой стране мира люди используют компьютерные технологии для работы и жизни, развивающийся искусственный интеллект заменяет нам энциклопедии обучен дать жизненный совет или рассказать смешной анекдот. Современные дети поколения Альфа (рожденные после 2011 года) выросли в пик развития информационных технологий и для них это неотъемлемая часть жизни.

В беседе с изданием “Лента Ру”[[1]](#footnote-1) поведенческий терапевт Елена Калашникова дает такие определительные характеристики этому поколению как: трудности при концентрации внимания, индивидуализм и многозадачность. При этом специалист связывает вышеупомянутые особенности развития именно с влиянием технологий, изменениями в образе жизни современных людей и глобализацией. Это также подтверждают исследования и статистические данные. Согласно результатам исследования Лаборатории Касперского 2019 года “Взрослые и дети в цифровом мире: когда онлайн встречается с офлайном”, чаще всего у российского ребенка появляется доступ к мобильному устройству всего в три года. Собственный смартфон или планшет есть у 54% детей возраста 4-6 лет, а к возрасту 11-14 лет этот показатель достигает отметки в 97%. Так же выросла доля детей, которые не могут обойтись без своего смартфона – 85% детей опрошенных в 2019 году в сравнении с 80 годом раньше.[[2]](#footnote-2)

Таким образом, образуется крепкая связь между ребенком и гаджетом. Исходя из статистических данных можно сделать предположение, что эта динамика будет возрастать с каждым годом. Данную динамику можно объяснить повышенной выработкой дофамина в мозге ребенка, когда количество визуальных сигналов, развлечений и ярких картинок и быстро меняющихся кадров ассоциируется с радостью и спокойствием. Также, если речь идет об использовании гаджетов в обучающих целях, по данным ЮНИСЕФ Республики Беларусь, ребенок в процессе обучения не сможет понять концепции вещей или игрушек, которые он не трогал и не ощущал. Без включения всех органов чувств подобный процесс обучения не будет эффективным. Также эксперты выделяют проблематику сенсорной перегрузки у ребенка, вызванной количеством стимулов и сигналов, поступающих в мозг за очень короткий период времени. Эти раздражители в свою очередь вызывают агрессию, истерики, капризы и общую усталость так как ребенок не выработал механизмы эмоционального саморегулирования.[[3]](#footnote-3)

Несомненно, ответственность за воспитание и социальную адаптацию ребенка лежит на родителях и именно их подход к использованию гаджетов определяет будущие поведенческие паттерны детей. Если вернуться к вышеупомянутому исследованию Лаборатории Касперского, мы так же найдем данные, указывающие на недостаточный контроль со стороны родителей. Таким образом, 73% родителей детей возраста 4-6 лет следят за действиями ребенка в сети и более 80% ограничивают время, проведенное за использованием гаджетов. Однако контроль за более взрослыми детьми ослабевает, и детей возраста 7-10 лет контролирует лишь половина респондентов.[[4]](#footnote-4)

Использование технологий может отнимать время от межличностных отношений, которые развивают социальные навыки, поскольку человеческие отношения более многомерны, чем персонажи на экране. Когда мы смотрим на лица людей, наш мозг включается, чтобы выяснить, как с ними взаимодействовать. Когда же мы видим изображение на экране, наш мозг видит лишь картинку и никак не взаимодействует с ней. Если у детей нет достаточно времени на игры и взаимодействие с живыми людьми, им дают планшет для подавления негативных эмоций или успокоения, это может помешать важному этапу развития – умению саморегулироваться и самостоятельно справляться с дискомфортом. Данное исследование указывает на нужду следить за временем, которое ребенок проводит у экрана. Если невозможно полностью убрать экранное время у ребенка, или нужно занять его, чтобы заняться собственными делами или побыть в одиночестве, следует сначала предложить альтернативу – книгу, раскраски или игрушки, говорят эксперты. Иногда детям эти занятия могут казаться более привлекательными.

Если же родителю иногда приходится полагаться на экраны, то следует выбирать образовательные программы.

Технологии не стоят на месте и теперь являются неотъемлемой частью современного мира. Важнейшая задача родителей и институтов образования – просветительская работа. Важно привить грамотность и этикет пользования гаджетами, осознавая как их пользу, так и возможный вред. Родители так же нуждаются в получении знаний о том, как устроены гаджеты, какие могут возникнуть риски при обращении с ними.

Мы можем выделить три основных риска связанных с ранним доступом современных детей к экранам – повышенная раздражительность, задержка навыков общения и задержка навыков решения проблем. Отдельно так же выделим проблему отношений в семье, когда социальная составляющая и общение в семье затруднено или лимитировано из-за повышенного экранного времени, усталости или занятости ее членов. Разумное использование гаджетов и ограничение их использования, в особенности среди детей возраста до 5 лет особенно важно, именно в это время формируется эмоциональный интеллект ребенка и особенно важно для них наработать навыки общения, эмоционального саморегулирования, концентрации и решения задач. Основной задачей родителей является контроль за развитием ребенка и именно поэтому следует ограничить экранное время на ранних этапах развития. Важна грамотность и понимание того, как работают гаджеты, как обращаться с ними и какой контент в интернете следует ограничить или запретить полностью. Особую и связующую роль занимают образовательные институты и их просветительская деятельность. Важно работать с родителями, в первую очередь объясняя им важность раннего развития в мире информационных технологий. Повышая осведомленность общества о негативных эффектах экранного времени, мы делаем вклад в развитие детей дошкольного и школьного возраста, их обучаемость и социальную адаптацию в школе.

1. Александра Кравченко: “**Дети Альфа:** кто они такие и чем отличаются от предыдущих поколений”, 2024 [↑](#footnote-ref-1)
2. Лаборатория Касперского: “Взрослые и дети в цифровом мире: когда онлайн встречается с офлайном”, 2019 [↑](#footnote-ref-2)
3. ЮНИСЕФ: Советы эксперта, как родителям не допустить зависимости от телефонов и планшетов, 2023 [↑](#footnote-ref-3)
4. Лаборатория Касперского: “Взрослые и дети в цифровом мире: когда онлайн встречается с офлайном”, 2019 [↑](#footnote-ref-4)