



# ГАДЖЕТЫ И ДЕТИ — ДЕГРАДАЦИЯ ИЛИ РАЗВИТИЕ?

НАТАЛЬЯ СЕРЕДИНСКАЯ

Едва разговор заходит о повальной детской «гаджетизации», только ленивый не упустит возможности упомянуть, насколько вредны гаджеты для здоровья ребенка. При этом количество электронных устройств, которыми пользуются дети, не уменьшается, а связанные с ними проблемы, наоборот, усугубляются и накапливаются. Чем же грозит растущему организму ребенка злоупотребление достижениями технического прогресса?

## ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

В 2019 году группой российских ученых Института биохимической физики им Н. М. Эмануэля РАН были опубликованы результаты беспрецедентного, длившегося 14 лет исследования, как влияет электромагнитное излучение мобильных телефонов на психофизиологические показатели учащихся школ. Было эмпирически доказано, что у школьников, наиболее активно пользующихся гаджетами, наблюдаются: снижение работоспособности, концентрации внимания, повы-

шение общего уровня утомляемости, ухудшение смысловой памяти, несоответствие мелкой моторики рук возрастной норме, замедление скорости реакции на звуковые и световые сигналы и рост числа орфографических ошибок.

Профессор Института педагогики и психологии образования МГПУ, доктор психологических наук С. Ю. Степанов говорит: «Чем раньше ребенок начинает пользоваться цифровыми устройствами, тем тяжелее могут быть последствия для развития высших психических функций. Особенно сильно это начинает сказываться

в школе на способности и готовности к обучению, саморазвитию, творческой деятельности». Высшие психические функции – это восприятие, воображение, память, мышление и речь, иными словами, то, что необходимо для становления личности ребенка. Сейчас многие родители стремятся дать своему ребенку в руки планшет уже в 6–8 месяцев, ссылаясь на соответствие тенденциям «цифрового поколения». На самом же деле они маскируют таким образом свою внутреннюю потребность в отдыхе от ребенка или банальную незаинтересованность в его развитии.

Кроме того, нарушения в формировании психики приводят к таким ставшим печально известными в последнее время явлениям, как дислексия и дисграфия – трудности с обучением чтению и письму. Конечно, не стоит забывать, что привитие ребенку интереса к чтению напрямую зависит и от поведения самих родителей: насколько часто ребенок видит их дома с книгой в руках. Чем меньше ребенок читает печатный текст, тем хуже у него сохраняются в памяти зрительные образы слов и букв и тем ниже его уровень грамотности. В свою очередь ухудшение долговременной памяти (теперь ее функции возлагаются на гаджеты) и способности к концентрации внимания приводит к сложностям с самостоятельным сочинением текстов, усвоением и запоминанием больших объемов информации.

Дети часто «зависают» в телефоне или планшете, особенно в неконтролируемое ночное время, что неизбежно приводит к недостатку сна. Ребенок вместо положенных девяти часов спит всего семь или меньше. Следствием подобного «цифрового недосыпа» являются повышенная тревожность, склонность к депрессивным проявлениям, скачки артериального давления.

Результат замены прогулок и игр на свежем воздухе, занятий спортом на проведение досуга перед экраном монитора проявляется в симптомах гиподинамии: появлении лишнего веса, изменений в опорно-двигательной системе, нарушении кровоснабжения мозга и, как следствие, ухудшения зрения.

Резь в глазах, синдром сухого глаза, спазм аккомодации, миопия –

наиболее характерные глазные заболевания, вызываемые электронными устройствами. По мнению Л. А. Катаргиной, профессора, доктора медицинских наук, главного детского специалиста-офтальмолога Минздравсоцразвития РФ, цифровые изображения повышают зрительное утомление, стимулируя рост глаза, а, следовательно, и прогрессирование у ребенка миопии или же переход из гиперметропии в миопию.

### ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ДЕГРАДАЦИЯ, СОЦИАЛЬНАЯ НЕАДАПТИРОВАННОСТЬ

В мире уже официально появился медицинский термин «цифровая деменция» (digital dementia), означающий нарушение когнитивных функций вследствие использова-



SALE

Fisher-Price™

- В НАЛИЧИИ на СКЛАДЕ в МОСКВЕ
- ВЕСЬ МОДЕЛЬНЫЙ РЯД

✓ ОТ 1500 РУБ.



+7 (909) 998-67-66 / 65



KIDSOPTIKA.ru



ния гаджетов. Впервые подобный диагноз был поставлен школьникам в Корее в 2007 году. Мозг человека находится в процессе созревания до 18–20 лет, проходя определенные стадии. Если же информация поступает маленькими порциями (смс-формат), то мозг начинает «лениться» – ему не требуется интеллектуальных усилий для ее освоения. Происходят изменения, сходные со старческим слабоумием: разрушение участков лобной доли мозга, которые отвечают за принятие решений, эмпатию и способность к коммуникации. Помимо этого, чтобы ребенку научиться самостоятельному принятию решений, анализу ситуации, контролю поступков, формулированию своего мнения, его мозгу необходимо как можно больше внешних стимулов, живого общения – получаемая информация воспринимается, усваивается и сохраняется (запоминается). Если же физический мир ребенка заменяется виртуальным, а функции памяти становятся излишними («все можно найти в интернете»), то ряд участков мозга за ненадобностью атрофируется.

Живые эмоции, мимика, жестикация, интонация, ритм и темп речи заменяются смайлами и стикерами. У ребенка не формируется словарный запас, не фиксируются в сознании эмоциональные впечатления, он не играет в ролевые и предметные игры – возникает эффект «информационного Маугли»: у детей нет навыков общения, они не понимают, как взаимодействовать с другими людьми в реальном мире.

Гаджеты предлагают готовую, красочную картинку, запрограммированные варианты разрешения проблем, убивая тем самым в детях способность к воображению, фантазии, образному мышлению, логике. Если в середине прошлого века проигрывание в уме шахматной партии считалось нормой, то в нынешнее время и устный счет скоро покажется высшим пилотажем.

В данной статье приведен далеко не полный обзор влияния гаджетов на развитие и формирование личности ребенка. Внимание было уделено наиболее ярким и значимым моментам. Естественно, глупо отрицать положительные стороны цифровизации мира, но знать о существующих для детей рисках и их последствиях необходимо. 

## ИЗМЕНЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ И ПРИОРИТЕТОВ, УТРАТА ИНСТИТУТА СЕМЬИ

Гаджеты не учат сопереживать, не передают боль, не прививают морально-этические нормы, не объясняют цель и ценность жизни. Вряд ли хотя бы 10 % современных школьников поймут, о чем идет речь, если услышат фразу «Белый Бим Черное ухо». В каждой виртуальной игре есть несколько уровней и целый набор «жизней» в запасе – всегда можно переиграть или просто выключить компьютер, если не знаешь, что предпринять.

Социализация ребенка происходит посредством интернет-сообществ. Чем больше времени он проводит в интернете, тем меньшее значение для ребенка имеет его семья. Она становится инструментом удовлетворения его базовых потребностей (еда, жилье, одежда, финансы), а сам ребенок приобретает цифровую зависимость.

Родители теряют статус безусловного авторитета и эксперта для ребенка. Их место занимают популярные блогеры, сетевые чаты и группы зачастую сомнительной и даже опасной для жизни направленности. Утрачивается культура родительства, передача опыта и знаний от старших младшим, семейных традиций, посиделок за чаем с рассказами «когда я был маленьким», теряется связь поколений. А значит, исчезает и интеллектуальное наследие общества.