ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА РАЗВИТИЕ РЕЧИ ДЕТЕЙ.

Мобильный телефон, планшет, телевизор часто выручают родителей. Всегда можно отвлечь ребёнка яркой картинкой на экране. Современным детям с рождения предлагают пользоваться различными гаджетами. Конечно, это ведь так удобно! Захотел малыш внимания, а родителям некогда- ему дают телефон, планшет. Только вот получается , что современным родителям почти всегда некогда. Поэтому современные дети очень много времени проводят за гаджетами. Можно сказать, что они вырастают под их воздействием и влиянием. Разберём это подробнее.

Развитие речи.

Первый, второй и третий год жизни ребенка — это так называемый сензитивный период для развития речи. Это период, когда речь активно развивается, развиваются соответствующие зоны мозга. Именно в этот период необходимо активное общение со сверстниками, бабушками, родителями. Если в это время ребёнок обделён в общении, то скорее всего у него будет Задержка речевого развития.

Большую роль в развитии речи играет довербальный этап. Основное значение довербального этапа ( от 0 до 1,5 года) состоит в том, что в это время складываются условия для понимания речи, он учится выделять среди всех звуков именно звуки человеческой речи, в этот период нарастет чувствительность к тем характеристикам речевых звуков, которые формируют понимание значения слова.

В современном мире ребёнок от 3-ёх до 5-ти лет много времени проводит с гаджетом. Так как игры, которые он освоил ещё с младенчества стали сложнее, у него уже сформировалась экранная зависимость. Ребенка поощряют, наказывают, воспитывают, обещая или забирая гаджет. В планшетных играх есть только яркие, сопровождаемые музыкой, меняющиеся картинки, которые очень увлекают детей, раскачивают довербальный уровень активности и фиксируют ребенка на нем. Этот довербальный мир образов становится очень ценным, ребенок начинает предпочитать его всем остальным способам функционирования. Это идёт в ущерб его речевому и психическому развитию.

Ребёнок от 3-ёх до 5-ти лет смотрит мультики, играет с гаджетами. Экран становится главным «воспитателем» ребёнка. По данным ЮНЕСКО 93 % современных детей 3-5 лет смотрят на экран 28 часов в неделю, т.е. около 4-х часов в день, что намного превосходит время общения со взрослыми. Это «безобидное» занятие вполне устраивает не только детей, но и родителей. В самом деле, ребёнок не пристаёт, ничего не просит, не хулиганит,  не подвергается риску и в то же время получает впечатления, узнаёт что-то новое, приобщается к современной цивилизации. Покупая малышу новые видеофильмы, компьютерные игры или приставки, родители как бы заботятся о его развитии и стремятся занять его чем-то интересным. Домашний экран совершенно вытеснил бабушкины сказки, мамины колыбельные песенки, разговоры с отцом.

К 5-6 годам сензитивный период для развития речи заканчивается. Ответственные за речь зоны мозга перестают быть пластичными и, если ребенок к этому времени говорит очень плохо или почти не говорит, то научить его и исправить положение полностью уже не получится. Ученые утверждают, что 70 % информации о мире дети добывают до 5 лет. Остальные 30 % добирают за всю оставшуюся жизнь.

Умение общаться с другими людьми.

Речь рождается только в процессе активного взаимодействия с внешним миром, с людьми. Первая функция речи – коммуникативная, социализирующая. Сначала ребенок слышит комментарии родителей по поводу его действий и ощущений, он связывает слова родителей со своими действиями. Далее ребенок сам хочет как-то воздействовать на родителей, сообщить им о своих желаниях и ощущениях. Чем более активным образом ребенок взаимодействует с миром, тем больше у него развивается речь. Активность при этом тоже должна быть специфической — она должна быть в большой степени коммуникативной.

Коммуникативная деятельность ребенка очень сильно зависит от родителей. От того, какое они придают ей значение, от того, разговаривают ли они с ребенком, оставляют ли они ему пространство для коммуникативной активности. Если ребенку уже два, а тем более три года, а родители все еще продолжают относиться к нему как к младенцу, стараются угадывать и предупреждать все его желания, не ожидая от него никаких усилий, то мотивация к говорению у него снижается.

Речь – это не подражание чужим словам и не запоминание речевых штампов. Овладение речью в раннем возрасте происходит только в живом, непосредственном общении, когда малыш не только слушает чужие слова, но отвечает другому человеку, когда он сам включён в диалог. Причём, включён, не только слухом и артикуляцией, но всеми своими действиями, мыслями и чувствам. Для того, чтобы ребёнок заговорил, необходимо, чтобы речь была включена в его конкретные практические действия, в его реальные впечатления и главное – в его общение со взрослыми.

 Ребёнок, сидящий у экрана, постоянно слышит речь. Разве насыщение слышимой речью не способствует речевому развитию? Какая разница, кто говорит с ребёнком – взрослый или герой мультфильма? Разница большая! Речевые звуки, не обращённые ребёнку лично и не предполагающие ответа, не затрагивают ребёнка, не побуждают к действию и не вызывают каких-либо образов. Они остаются «пустым звуком». Получается усталых и молчаливых родителей заменяет экран.

Психическое здоровье.

Чем больше ребенок времени проводит, уткнувшись в экран, тем меньше он учится вербальному взаимодействию, накапливать опыт общения, сканирования и обмена эмоциональными состояниями. Однако, внешняя разговорная речь – это лишь вершина айсберга, за которой скрывается огромная глыба внутренней речи. Ведь речь – это не только средство общения, но и средство мышления, воображения, регуляции и овладения своим поведением, это средство осознания своих переживаний, своего поведения, и сознания себя в целом. Во внутренней речи совершается не только мышление, но и воображение, и переживание, и любое представление, словом всё, что составляет внутренний мир человека, его душевную жизнь. Именно диалог с собой формирует тот внутренний стержень, который даёт устойчивость и независимость. Если же этот стержень не сложился, человек остаётся крайне неустойчивым и зависимым от внешних воздействий. Он просто не в состоянии удерживать какое-либо содержание или стремиться к какой-то цели. В результате – внутренняя пустота, которую нужно постоянно пополнять извне.

Воображение.

**Многим детям стало трудно воспринимать информацию на слух** – они не могут удерживать предыдущую фразу и связывать отдельные предложения, понимать, схватывать смысл. Слышимая речь не вызывает у них образов и устойчивых впечатлений. **Это говорит о неразвитом воображении**. По этой же причине им **трудно читать** – понимая отдельные слова и короткие предложения, они не могут удерживать и связывать их, в результате они не понимают текста в целом. Поэтому им просто неинтересно, скучно читать даже самые хорошие детские книжки.

**Чтение книг**.

Происходит нарушение движений глаз при прослеживании строки слева направо и возвратном движении глаз с переходом на новую строку. Хаотичное движение объектов, которое используется в компьютерных играх, никак не способствует формированию движений при прослеживании строки слева направо и сверху вниз. Для того чтобы обучение чтению и сам процесс чтения был для ребёнка комфортным и оптимальным, ребёнок должен быть способен переводить взгляд слева направо и уметь делать это внимательно и сосредоточенно на протяжении всего процесса чтения или письма. Необходимо удерживать внимание и управлять мышцами глаз. У детей, которые уже находятся в зависимости от гаджетов — «бегающий» взгляд.

Как современные технологии влияют на здоровье детей? Как детской психике справиться с этим влиянием и чем неокрепшим умам могут помочь родители? Эксперты Роскачества собрали мнения детских психологов и дают пояснения родителям по важным вопросам, которые касаются практически каждой современной семьи.

**СОДЕРЖАНИЕ**

* [Гаджеты и дети: мнение психолога](https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut/vred-gadzhetov/#gadzhety-i-deti-mnen)
* [Гаджеты: риск аддикции?](https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut/vred-gadzhetov/#gadzhety-risk-addikc)
* [Снижение фантазии и повышении тревоги](https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut/vred-gadzhetov/#snizhenie-fantazii-i)
* [Вред для спины и зрения](https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut/vred-gadzhetov/#vred-dlya-spiny-i-zr)
* [Что нужно усвоить родителям «цифровых» детей?](https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut/vred-gadzhetov/#chto-nuzhno-usvoit-r)

**ГАДЖЕТЫ И ДЕТИ: МНЕНИЕ ПСИХОЛОГА**

Многие из историй сильного воздействия техники на детскую психику касаются умной колонки – нового помощника и собеседника, появившегося и в российских домах (по данным IDC, в 2020 году рынок умных колонок в России вырос на 6,4%, скорее всего, за счет разработки «Яндекса»). Есть множество рассказов про детей, которые обманывают режим родительского контроля, говоря с «Алисой» низким голосом, как взрослый. Есть история про девочку, которая верит, что «Алиса» настоящая, называет ее своей подругой и что когда-нибудь она придумает, как ее освободить. Наконец, на американском форуме Reddit описали тревожную ситуацию с ребенком, который называет свою маму Alexa (как голосового помощника Google) и требует, чтобы она сыграла ему песенку с YouTube.



ЕКАТЕРИНА КЕС

**ДЕТСКИЙ И СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ С 20-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ РАБОТЫ, СООСНОВАТЕЛЬ ПЕРВОЙ ОНЛАЙН-ШКОЛЫ О ВОСПИТАНИИ “ПОЗИТИВНЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ”**

Для малышей раннее знакомство с гаджетами и чрезмерное времяпрепровождение в них идет вразрез с возрастными, конкретными и очень важными задачами: изучать свойства окружающего мира, манипулировать предметами, изучать возможности и способности своего тела, развивать крупную и мелкую моторику, что напрямую связано с развитием речи. Гаджеты попросту тормозят психическое развитие ребенка. У более старших детей ежедневное “залипание” в гаджетах по 5–8 часов ведет к социальной дезадаптации. Вместо того чтобы общаться со своими сверстниками и через различные ситуации учиться договариваться, уступать, отстаивать свои границы, убеждать, доказывать, делиться, защищать, мириться, ребенок проводит время “один на один” со своим электронным другом.

Как отмечает специалист, после регулярного многочасового потребления огромных потоков различной и не связанной между собой информации (к примеру, так подается информация в «ТикТоке») у детей формируется поверхностное, калейдоскопическое восприятие и мышление. После такого «винегрета» разрозненной и бессмысленной, а чаще всего развлекательной и неглубокой информации ребенку крайне сложно вдумчиво и внимательно что-либо изучать, концентрировать внимание на чем-то одном.

**ГАДЖЕТЫ: РИСК АДДИКЦИИ?**



ИРИНА ПОПОВА

**СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ, СПЕЦИАЛИСТ ПО ЗАВИСИМОСТЯМ И ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПЕВТ**

Риск воздействия на детей современных гаджетов пока еще не исследован до конца. Сталкиваются напрямую с этим только врачи-психологи и психиатры, к которым обращаются за помощью родители детей с нарушениями поведения, коммуникации, а в некоторых случаях с аддикцией в результате чрезмерного общения с гаджетами. Естественно, гаджеты сказываются на развитии высших психических функций. Если ребенок с раннего возраста проводит большой процент времени с гаджетами, это скажется даже на физиологическом развитии ребенка. Онтогенетически, когда мы растем, у нас вначале развивается объемное, 3D-зрение, и только к 6–7 годам глаз достигает зрелости и готов воспринимать изображение на плоскости. Если ребенок начинает смотреть завлекающие картинки (игры, мультфильмы) с плоского экрана телефона или планшета раньше этого возраста, это может привести к нарушению естественного процесса развития зрительного аппарата и раннему ухудшению зрения.

**СНИЖЕНИЕ ФАНТАЗИИ И ПОВЫШЕНИИ ТРЕВОГИ**

Следующая потенциальная проблема, по мнению психолога, это тотальное преобладание визуального восприятия. Сказки, рассказы, чтение книг вслух – все то, что будоражит и развивает фантазию, современным детям почти незнакомо. Из-за этого детское воображение не развивается – есть готовая картинка, к которой нечего добавить. Нет пространства для фантазии. А ведь воображение – это высшая психическая функция. В будущем это может привести к сокращению числа художников, людей творческих профессий.

Тревогу должны вызывать и ситуации, когда ребенок использует гаджеты, социальные сети для самоуспокоения, потому что не справляется с эмоциями сам. «Это классическая схема формирования зависимого поведения: ситуация, когда мы ищем внутреннее успокоение не в себе, а во внешних факторах (будь то гаджеты, игры или, в случае взрослых, алкоголь и запрещенные вещества). Родителям следует проявить внимание, если ребенок приходит в расстроенных чувствах и бежит к игре, настаивает, требует, если он без гаджетов перестает выполнять какие-то задачи. Родители по незнанию и сами создают безвыходные в будущем ситуации. Например, если стимулируют ребенка есть, показывая ему мультфильм с планшета. Это приводит к тому, что без мультфильма ребенок есть отказывается, что в будущем может вызвать расстройство пищевого поведения. Взаимодействие с гаджетом – это искусственный контакт с неживым объектом, в который ребенок инвестирует свои чувства и потребности, что приводит к прямому нарушению способности к живой человеческой коммуникации. Если родители вовремя не позаботятся о том, чтобы ребенок общался с гаджетами реже, допустим 5% времени, а не 90 %, если получается, что только там, в Сети, в игре, он может получить поддержку, взаимность, быть понятым, – это может иметь негативные последствия, устранить которые очень сложно даже хорошему специалисту», – считает Ирина Попова.

**ВРЕД ДЛЯ СПИНЫ И ЗРЕНИЯ**

Не стоит также забывать и про вред гаджетов для спины, зрения, о последствиях в виде нарушения сна. К счастью, существующие в начале 2000-х теории про убийственное излучение, которое сделает будущие поколения бесплодными и провоцирует рак, не подтвердились. Однако при постоянном взаимодействии с гаджетами действительно можно испортить здоровье: особенно это касается зрения, ведь человеческий глаз по своей структуре не рассчитан на такие нагрузки. Близорукость и синдром сухого глаза, когда-то профессиональные болезни компьютерщиков, могут стать постоянными, нежелаемыми спутниками человека.

Ранее продолжительность работы за компьютером регулировали СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» – для детей допускалась максимальная продолжительность контакта с гаджетами 10–30 минут в день в зависимости от возраста. С 1 января 2021 года эти нормы признаны неактуальными, а в новом документе СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда» максимально допустимая продолжительность контакта с экраном вообще не указана.

**ЧТО НУЖНО УСВОИТЬ РОДИТЕЛЯМ «ЦИФРОВЫХ» ДЕТЕЙ?**

Рекомендации от **Антона Куканова, руководителя Центра цифровой экспертизы Роскачества**.

* С помощью программ родительского контроля и пароля можно настроить как возрастные, постоянные ограничения доступа к устройству, так и временные. Предусмотрите, что ребенок может пытаться «взламывать» настройки и придумывать, как их обойти.
* Дети не должны использовать смартфон во время перерывов от учебы – глазам нужно давать отдохнуть. Смартфон – это дополнительная нагрузка для глаз и мозга.
* Научите детей пользоваться режимом чтения, чтобы нагрузка на глаза была меньше.
* Не следует использовать смартфон и перед сном. Излучаемый гаджетами синий свет (с длиной волны около 450–480 нм) вызывает чувство настороженности и влияет на наши биологические часы. Со временем это нарушение может стать опасным и даже вызвать хроническую бессонницу, депрессию, биполярное расстройство и неврозы.