

Дети дошкольного возраста и гаджеты

Острый вопрос

Н. В. Нищева

Ученые в разных странах мира все больше говорят о том, что цифровые технологии имеют прямое отношение к появлению в последнее время такого большого количества детей, не говорящих ни в два, ни в три года.

К сожалению, современные родители забывают о том, что речь развивается только в живом общении, и сажают детей с полугода и даже раньше к экранам ноутбуков, планшетов, после года дают детям в руки айфоны. Живого же общения с ребенком практически нет.

Мудрый русский народ создал массу потешек, пестушек, прибауток для общения с малышами первых двух лет жизни. Они сопровождали весь процесс ухода за ребенком, малышу пели колыбельные, рассказывали сказки, с ним постоянно разговаривали. Теперь малыши всего этого лишены. Родители в своих гаджетах, ребенок — в своем. На мой взгляд, это одна из главных причин безречия детей без неврологических нарушений.

Ученые относят интернет-зависимость к факторам, вызывающим нарушения речевого развития. Игровая зависимость или интернет-зависимость легко формируется. Мозг ребенка восприимчив и пластичен. В гаджете картинки быстро меняются, это ярко, красиво. Ребенка раннего возраста завораживают яркие световые и цветовые пятна, и он получает удовольствие. Дети с пяти-шести месяцев живут в искусственном и красочном мире. Пластичный мозг ребенка при игре в компьютерные игры или при бесконечном просмотре мультиков получает большую дозу дофамина, гормона удовольствия. В реальной жизни возможно получить такую дозу, только лишь принимая наркотики. Страшно, что дофаминовая зависимость формируется уже на первом году жизни. Родители отмечают, что ребенок может есть только у экрана гаджета, что его можно успокоить или уложить только с помощью гаджета, что процедуры в поликлинике можно делать только при включенном гаджете. На консультацию к логопеду или дефектологу приводят неговорящего ребенка. И первое, что делает мама, — включает гаджет.

То, что у ребенка будет развиваться речь с помощью гаджета, — самое большое заблуждение родителей.

Последние исследования, проведенные в США, доказывают, что у трехлетнего ребенка, который растет у экрана гаджета, речевое развитие задерживается в сравнении со средней нормой на полтора-два года, то есть в активной речи у крохи 10–15 лепетных слов.

Ученые все чаще говорят о том, что вместе с гаджетами в мир проникает вирус цифрового слабоумия. И это не шутка, это диагноз.

Уже в 2007 г. специалисты заметили, что с каждым годом все больше детей — представителей цифрового поколения страдают рас-

7. Кулганов В. А. Медицинские средства индивидуальной защиты // Оценка обстановки при авариях (разрушениях) на потенциально опасных объектах в мирное время: учеб.-метод. пособие / С. Б. Варющенко, С. В. Косырев, В. А. Кулганов и др. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2017.

8. Кулганов В. А., Мельникова И. Е. Медико-биологические основы дошкольного образования: программы и методические рекомендации для студентов факультета дошкольного образования. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2002.

9. Кулганов В. А. Оказание первой медицинской помощи детям // О здоровье дошкольников. Родителям и педагогам / сост. Н. В. Нищева. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.

10. Кулганов В. А. Первая медицинская помощь детям // Дошкольная педагогика. — 2003. — № 3 (12).

11. Кулганов В. А., Харитоновна Е. А. Оказание первой помощи детям при ранениях // Дошкольная педагогика. — 2023. — № 3 (188).

12. Кулганов В. А., Харитоновна Е. А. Оказание первой помощи при неотложных состояниях в результате воздействия неблагоприятных факторов // Дошкольная педагогика. — 2023. — № 2 (187).

13. Кулганов В. А., Харитоновна Е. А. Оказание первой помощи при кровотечениях // Дошкольная педагогика. — 2024. — № 3 (198).

14. Кулганов В. А., Шаповал В. А. Некоторые вопросы медико-психологического обеспечения безопасности жизнедеятельности военнослужащих // Современные проблемы обеспечения безопасности жизнедеятельности военнослужащих внутренних войск: тез. науч. сообщ. науч.-практ. конф., 29–30 августа 1994 г. — СПб.: ВВКУ ВВ МВД, 1994.

15. Кулганов В. А., Юнацкевич П. И., Федоров В. Н. Первая медицинская помощь раненым на поле боя и их вынос // Вестник Международной академии. — 1998. — № 5–2 с.

16. Юнацкевич П. И., Кулганов В. А., Ленчук С. И. Оказание первой медицинской помощи военнослужащим, получившим боевую психическую травму // Вестник Международной академии. — 1998. — № 5–3 с.

стройством внимания, потерей памяти, низким уровнем самоконтроля, когнитивными нарушениями, подавленностью и депрессией.

Исследования показывают, что в мозгу представителей цифрового поколения наблюдаются изменения, похожие на те, что появляются после черепно-мозговой травмы или на ранней стадии деменции — слабоумия, которое обычно развивается в старческом возрасте.

Среднестатистический семилетний европеец уже провел у экранов больше года своей жизни. Родители говорят, что сейчас совсем другие дети. Да, дети другие (и это родители сделали их другими), но мозг у них такой же, что был у человека тысячу лет назад, — 100 миллиардов нейронов, каждый из которых связан с десятью тысячами себе подобных. Мозг нужно развивать и кормить.

Все наши мысли, действия, решения сложных задач и глубокие размышления оставляют след в нашем мозгу. «Ничто не может заменить того, что дети получают от собственного, свободного и независимого мышления, когда они исследуют физический мир и сталкиваются с чем-то новым», — утверждает британский профессор психологии Тая Бирон.

Но в последние десятилетия радиус активности детей (пространства вокруг дома, в котором дети свободно исследуют окружающий мир) сократился на 90%! Для современных детей мир сжался до экрана смартфона. Приводят в ужас коляски с годовалыми малышами с гаджетами на специальных держателях. Вместо того, чтобы крутить головой, рассматривать окружающее, получать информацию о нем, малыш во время прогулки погружен в виртуальный мир.

Дети просто не знают, что это — бегать под дождем, пускать кораблики в ручейки и лужи, лазать по деревьям или просто болтать друг с другом. Они часами сидят, уткнувшись в свой смартфон. Но им необходимо развивать свои мышцы, знать о рисках, которые приготовил для них мир, и просто взаимодействовать со своими друзьями. Специалисты, исследующие уровень развития двигательной сферы дошкольников, отмечают, что дети не умеют бросать мяч, прыгать, кувыркаться, для них ока-

зывается трудной задачей выполнение прыжков через скакалку.

«Удивительно, как быстро сформировался совершенно новый тип среды, где вкус, обоняние и осязание не стимулируются, где большую часть времени мы сидим у экранов, а не гуляем на свежем воздухе и не проводим время в разговорах лицом к лицу», — говорит Сьюзен Гринфилд. Нам определенно есть о чем волноваться.

Мозг формируется, когда есть внешние стимулы, и чем больше их будет — тем лучше для мозга. Поэтому очень важно, чтобы дети исследовали мир физически, но не виртуально. Это нужно растущему мозгу, как и тысячу лет назад. Проблемы в развитии слухового, зрительного, тактильного восприятия могут замедлить формирование речи. Что и происходит в последнее время повсеместно.

Также ребенку нужен здоровый и полноценный сон. Но современные дети не способны выйти из Интернета и оторваться от компьютерных игр. Это сильно сокращает длительность их сна и ведет к нарушениям. Какое может быть развитие, когда ты уставший и у тебя болит голова?

Как же цифровые технологии могут изменить мозг ребенка? Во-первых, количество внешних стимулов ограничивается из-за однообразного времяпровождения в Интернете. Ребенок не получает необходимого ему опыта, чтобы развить достаточно важные участки мозга, которые отвечают за сопереживание, самоконтроль, принятие решений... А то, что не работает, атрофируется. Ведь у человека, который перестал ходить, атрофируются ноги?

Дети не учатся запоминать информацию — им проще найти ее в поисковых системах. Вот тебе и проблемы с памятью. Они ее совершенно не тренируют.

Родители говорят, что дети стали намного умнее благодаря Интернету. Но исследования, которые проводят ученые, доказывают, что нынешние одиннадцатилетние школьники выполняют задания на таком уровне, который демонстрировали восьми- или девятилетние дети 30 лет назад. Одной из основных причин этого является жизнь в виртуальном мире.

«Я опасаясь, что цифровые технологии инфантилизируют мозг, превращая его в подобие мозга маленьких детей, которых привлекают жужжащие звуки и яркий свет, которые не могут концентрировать внимание и живут настоящим моментом», — говорит Сьюзен Гринфилд.

Стив Джобс запрещал своим детям в дошкольном возрасте пользоваться айпадом вообще, а другие гаджеты им запрещалось использовать по ночам и в выходные дни. Сыновья создателя сервиса Twitter могут пользоваться своими планшетами и смартфонами не больше 1 часа в день.

«Не убивайте мозг своих детей!» Это слова известного петербургского ученого, профессора Татьяны Владимировны Черниговской.

Родители современных детей не умеют общаться со своими маленькими детьми, просто разговаривать с ними. Они не играют с малышами и не читают им. Как только ребенок создает дискомфортную для родителей ситуацию, он получает гаджет. По сути, ему говорят: «Заткнись!»

Но ведь ученые во всем мире бьют тревогу и говорят: «В жизни детей до трех лет вообще не должно быть гаджетов!»

Да, мы живем в цифровом мире. Но чем позже с ним познакомится ребенок, тем лучше. В период наибольшей пластичности мозга малыш должен развиваться в реальном, а не виртуальном мире, получать разнообразную информацию через все органы чувств, накапливать собственный опыт, развивать умение думать, запоминать, говорить, а не превращаться в приставку к гаджету.

Детям с пяти лет в соответствии с СанПиН гаджеты рекомендованы не более, чем на 20 минут в день. И здесь уже возникают вопросы к некоторым руководителям дошкольных образовательных учреждений, которые в погоне за современными технологиями бездумно насыщают образовательное пространство ДОО «умными» досками и зеркалами, оснащают кабинеты специалистов «умными» полами и потолками! Все должно быть в меру и вовремя. Стоит прислушаться к советам, которые дают педагогам и родителям известные ученые. ■