

Взаимодействие дошкольников с цифровыми технологиями.

Рекомендации по использованию гаджетов

Первый важный показатель – *экранное время*, то есть время, которое ребенок проводит за экраном. Врачи и психологи не рекомендуют детям до 2-х лет проводить время за экраном (телевизионным или экраном гаджета). Максимально разрешенное время для детей 2-5 лет – 1 час в день.

Родителям необходимо обсудить с ребенком допустимое экранное время. Так как дошкольник в силу возрастных особенностей еще не может понять, что на практике значит 15 или 30 минут, то взрослым в разговоре целесообразнее опираться на количество серий мультфильма или уровней игры. Кроме того, важно следить, чтоб цифровая активность не мешала полноценной физической активности дошкольника.

Вторая рекомендация связана с *качеством контента*, с которым взаимодействует ребенок.

Под качественным контентом имеются в виду программы, отвечающие следующим требованиям:

- 1) контент соответствует возрастным особенностям ребенка;
- 2) программы отличаются качественным дизайном;
- 3) контент несет образовательную нагрузку;
- 4) в программе можно создать индивидуальный аккаунт, где можно следить за успехами ребенка, пройденными темами и т.п.;
- 5) программа имеет функцию ограничения сеанса взаимодействия до 5-20 минут.
- 6) если старший дошкольник имеет доступ в интернет, необходимо проговорить с ним возникающие интернет-риски;

Третья рекомендация связана с *присутствием родителя*, когда ребенок взаимодействует с гаджетом.

Сопровождая процесс взаимодействия ребенка с гаджетом, родитель должен выступать в роли «хранителя» и «проводника». Родители детей младшего возраста должны исполнять роль «хранителя», оберегая и контролируя процесс взаимодействия с гаджетами.

По мере того, как ребенок взрослеет, родитель становится его «проводником» в мир цифровых технологий. Однако в некоторых исследованиях отмечается, что иногда трансляция знаний о цифровых устройствах происходит «снизу вверх», а не «сверху вниз», то есть дети оказываются более компетентными в среде новых технологий и обучают им родителей. В этом случае есть опасность бесконтрольного использования гаджетов и формирование ранней детской зависимости.

Преимущества грамотного использования цифровых технологий

Цифровые технологии при их разумном использовании могут способствовать развитию когнитивных, социальных и иных навыков ребенка:

- контент, содержащий просоциальные установки (помощь другим людям, забота о них), способствует улучшению социальных навыков ребенка;

использование в работе с детьми определенного вида компьютерных игр («Serious games») способствует увеличению и структурированию физической активности детей;

умеренное использование компьютерных игр развивает перцептивные способности дошкольников;

при соблюдении норм экранного времени развивающие компьютерные игры оказывают положительное влияние на развитие познавательных процессов ребенка.

Риски неконтролируемого использования цифровых технологий

Анализ существующих исследований показывает, что при несоблюдении указанных выше рекомендаций возникают риски:

контент, содержащий сцены насилия или агрессивного поведения, способен повысить уровень агрессии у дошкольника или сформировать несоответствующие возрасту страхи;

время использования гаджетов обратно коррелирует с уровнем развития социальных навыков, тогда как время игр на свежем воздухе прямо коррелирует с уровнем социальных навыков;

увеличение экранного времени и взаимодействие с гаджетом перед сном оказывают влияние на качество сна;

наличие телевизора в столовой или взаимодействие с гаджетом во время еды влияет на возможность ожирения, возникновения психологического «пищевого расстройства»;

выявлена обратная зависимость между развитием эмоциональной сферы ребенка и его экранным временем;

выявлена обратная зависимость между расширением словарного запаса ребенка и его экранным временем;

выявлена обратная зависимость между качеством игры дошкольника (ведущим видом деятельности возраста!!) и его экранным временем.