

Тема номера: «Цифровые технологии и дети»

В современном мире цифровые технологии проникают во все сферы жизни, и дети не остаются в стороне от этого процесса. Однако использование цифровых устройств и доступ к интернет-контенту несёт не только возможности для обучения и развития, но и определённые риски. В этом выпуске мы рассмотрим основные проблемы и дадим рекомендации для родителей.

Какие существуют риски цифровой среды?

1. **Деструктивный контент.** Сцены насилия, шок-контент и другие нежелательные материалы могут исказить картину мира ребёнка, провоцировать страхи, неврозы, снижать уровень социального взаимодействия, способствовать развитию тревожности и замкнутости.

2. **Правовые риски.** Беспечное обращение с персональными данными и переписка с нежелательными контактами могут привести к серьёзным последствиям.

3. **Превышение экранного времени.** Может лишать ребёнка возможностей для адекватной социализации, получения коммуникативных навыков и социального опыта.

4. **Технические угрозы.** Финансовые потери и утечка данных — ещё одна опасность, с которой могут столкнуться дети при использовании цифровых технологий.

Восприятие цифровой среды у детей зависит от их возраста и этапа

развития:

1. Младенчество. Раннее детство (0–2,5 года). Использование цифровых технологий может в данном возрастном периоде является вредным. Гаджеты могут помешать развитию важных навыков, таких как умение двигаться, говорить, понимать окружающий мир и выражать эмоции. Поэтому рекомендуется полностью отказаться от их использования в этом возрасте.

Рекомендация: заменить экранное время на живое общение, сенсорные игры и речевую практику в семье.



2. Дошкольный возраст (3–7 лет). На этом этапе важно соблюдать принципы дозированности и постоянного сопровождения взрослых. Цифровой контент должен быть адаптирован под уровень развития наглядно-образного мышления детей. Это значит, что акцент нужно делать на реалистичной цветопередаче, простых формах и чёткой структуре заданий.

Родителям важно избирательно подходить к выбору мультфильмов и фильмов для просмотра. Также

необходимо ограничивать время, проведённое ребёнком перед экраном, до 1 часа в день и по возможности смотреть вместе с ним.

3. Младший школьный возраст (6–10 лет). Дети начинают активно осваивать цифровую среду, в том числе образовательные платформы. Однако есть риск маркетингового давления, превышения экранного времени и контакта с техническими угрозами. Рекомендуется ограничить время взаимодействия ребёнка с цифровыми устройствами до 1,5 часов в день.



4. Подростковый и старший школьный возраст (11-17 лет). В этом возрасте важно формировать у подростков навыки анализа, синтеза и критической оценки информации. Высокая вовлечённость в цифровое пространство требует баланса между учебной деятельностью и свободным временем. Рекомендованное время взаимодействия с цифровыми устройствами — не более 2 часов в день.

Рекомендации по использованию цифровых технологий:

- контролировать гаджеты ребёнка с помощью технических (программы «Родительский контроль») и механических средств (просмотр браузера, истории посещений);
- развивать навыки досуговой и коммуникативной деятельности в реальном мире;

- расширять внеэкранный активность: поощрять занятия спортом, театром, волонтерством и другими видами деятельности в реальном мире;
- помогать формировать устойчивые навыки анализа и критической оценки информации;
- обучать цифровой грамотности, защите персональных данных и этике онлайн-коммуникации;
- формировать доверительный диалог с ребёнком, чтобы он мог обсуждать цифровые инциденты без страха осуждения;
- следить за изменениями в настроении ребёнка, его страхами и тревогами и при необходимости обращаться к психологу или психоневрологу. Также вам может помочь Детский телефон доверия **8-800-2000-122** или **124** (с мобильного)



Таким образом, использование цифровых технологий детьми требует внимательного и осознанного подхода. Учёт возрастных особенностей, соблюдение мер предосторожности и активное участие родителей помогут минимизировать риски, использовать потенциал технологий для развития и обучения ребёнка.

Источники:

1. <https://clck.ru/3NTyqE> - Официальный сайт «Городской психолого-педагогический центр»;
2. Фото взяты из публичного доступа Интернет.