**ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ**

**ДЕТСКОЙ ПСИХИКИ. ПУТИ ПРОФИЛАКТИКИ**

Новейшие информационные технологии прочно вошли в жизнь человека и вызвали изменения во всех сферах его деятельности. Сегодня электронными устройствами начинают пользоваться с самого раннего возраста. Тенденция к детской гаджет-зависимости приобретает массовый характер. Замечено, что уровень развития детей в психо-речевой, двигательной сфере с годами снижается в каждом конкретном возрасте по сравнению с нормами, и это происходит несмотря на высокие темпы развития цифровых технологий.

В настоящее время, когда растет поколение «экранных детей» тема становится все более актуальной. Однако ей уделяется недостаточно внимания работниками здравоохранения, образования и родителями.

Причина вовлечения детей в электронный мир кроется в сформировавшейся зависимости на молекулярно-клеточном уровне.

Ведущей гипотезой патогенеза болезней зависимости является дофаминовая теория, разработанная еще в 1988, 1992, 2001 д. м. н., профессором, академиком РАН Анохиной И. П. Основным нейромедиатром, работающим в «системе награды» является дофамин.

Так, телевизор, компьютер, планшет или телефон выступает раздражителем, разовый просмотр или игра на котором приводит к значительному повышению концентрации свободного дофамина. Однако ежедневное, неконтролируемое длительное нахождение за гаджетами приводит к функциональному истощению системы, в результате которого концентрация дофамина снижается, привыкание растет, ребенку требуется все больше времени для получения удовлетворения от игры на планшете. В итоге возникает «порочный круг» в системе подкрепления мозга, который является биологическим проявлением сформированной зависимости. Портрет гаджет-зависимого ребенка специфичен и легко заметен: он большую часть времени может проводить за планшетом; занятия / игрушки / конструкторы не вызывают особого интереса; любая просьба, отрывающая от экрана провоцирует сопротивление и негативную реакцию в виде плача и протеста.

**Признаки гаджет-зависимости:**

1**. Настроение**

– ухудшение настроения, когда нет возможности пользоваться гаджетом или заканчивается время игры на нем,

– возникновение чувства эйфории, когда ребенок в предвкушении пребывания у экрана,

– ребенок чувствует себя счастливым больше, когда имеет возможность подержать в руках гаджет и играть в него,

– после пользования тем или иным техническим приспособлением проявляет раздражительность, агрессивность в общении;

2. **Время**

– постепенное увеличение времени, проводимого в гаджете,

– неудачные попытки контролировать время игры на устройстве,

– желание пользоваться им более 30 минут в день;

3. **Уход от проблем**

– использование гаджета с целью ухода от текущих проблем,

– игнорирование своих обязанностей,

– отсутствие других интересов, целей и стремлений,

– фанатичное отслеживание новинок техники и виртуальных игр, неконтролируемое желание их получить;

4**. Взаимоотношения**

– потеря весомых взаимоотношений вследствие использования гаджета, ссоры из-за длительного пребывания у экрана,

– пренебрежение семьей и друзьями: ребенок практически не общается с ними, а больше уходит в виртуальный мир;

5**. Учеба**

– при постоянном пользовании гаджетом возникают проблемы в обучении (в дошкольном или школьном) из-за нарушения формирования основных высших психических функций: речи, мышления, внимания, памяти,

– после игр на устройствах ребенок с трудом переключается на новый вид занятий, мыслями и вниманием застревая в прошлой деятельности;

6. **Здоровье**

– проблемы со здоровьем вследствие использования гаджета, связанные с влиянием на зрение, опорно-двигательный аппарат, желудочно-кишечный тракт, эндокринную систему.

**Всемирная Организация Здравоохранения придерживается следующих возрастных рекомендаций:**

**младенцы и ранний возраст — запрещено,**

**дошкольный возраст (3–7 лет) — до 30 минут в день,**

**младший школьный возраст (7–10 лет) — 30–50 минут в день,**

**старший школьный возраст (11–18 лет) — 1–3 часа в день.**

У гаджет-зависимых детей происходит отставание в развитии по всем направлениям. Появляются сложности восприятия информации на слух и дефицит концентрации, когда ребенку становится труднее удерживать внимание, быть вовлеченным в игру или занятие, переключаться с одного вида деятельности на другой.

Гаджеты влияют на развитие памяти — она становится неглубокой и короткой. Одновременно происходит перегрузка световыми, звуковыми стимулами с экрана и полноценного отдыха мозга для переработки поступающей информации не наступает. У ребенка появляются проблемы со сном (трудности с засыпанием, ночные пробуждения, появление страхов и ночных кошмаров), изменение поведения в виде капризности, плаксивости, раздражительности.

К сожалению, сегодня повсеместно распространяется тенденция к формированию неправильной пищевой привычки у детей, когда ребенка кормят только за мультиками в планшете или телефоне. Такой вид кормления чаще применяют если ребенок не хочет принимать пищу, отказывается от еды или ведет себя недолжным образом за столом. Конечно, родителям очень важно накормить ребенка, порой даже прибегая к такого рода насильственному кормлению через отвлечение в виртуальный мир. В последующем привычка настолько сильно закрепляется, что при отсутствии гаджета прием пищи становится невозможным и проявляется бурной протестной реакцией. В будущем ребенок не сможет иначе принимать пищу. Причем осознания чувства радости, удовольствия, насыщения не происходит (ребенок не «слышит» потребности организма), так как все рецепторы и органы чувств погружены в экран, а не в процесс приема пищи.

Речевое развитие ребенка формируется под влиянием биологических и социально-педагогических факторов. Значение гаджетов в этом тонком процессе стало играть свою неблагоприятную роль. Логопедами и неврологами отмечается значительное повышение числа детей с задержкой речевого развития, что связано с их ростом и развитием в современных условиях, то есть в неконтролируемой информационной среде, где общение с родителем все чаще заменяется на планшет с мультфильмами, выступающий в роли няни. Просмотр планшета является монологом, где представлены готовые образы и речевые шаблоны с быстрой сменой кадра и механической беглой речью, сложной для восприятия детским мозгом, речь малыша и мелкая моторика остаются в пассивном состоянии.

Известно, что ребенок растет и учится через подражание, однако сегодня он меньше слышит настоящую живую тонально окрашенную речь родителя с песенками и потешками, и вместе с этим меньше видит, как произносятся звуки, поэтому развитие через подражание замедляет свои темпы. **Давая телефон или планшет ребенку раннего возраста, создается препятствие для непосредственного речевого и эмоционального общения между родителями и детьми, диалога в полноценном объеме не происходит, что приводит к задержке речевого развития.**

**Зависимости от виртуального мира больше подвержены те дети, у которых страдает привязанность между родителем и ребенком**; нет взаимопонимания и доверительного отношения в семье (в подростковом возрасте особенно), а вместо этого — недостаток тепла и внимания; присутствуют сложные отношения с другими детьми в коллективе; имеется потребность в собственном контроле и в сильных эмоциях; низкая самооценка. При наличии этих факторов ребенок получает недостающие ощущения, находясь за гаджетами. Важно понимать, что полное ограничение ребенка от современных устройств также может привести к зависимости в будущем, поэтому сегодня очень важен осознанный подход и здоровый баланс в данной теме.

**Источником детской гаджет-зависимости являются родители, поскольку первыми дают в руки ребенка телефон или планшет.** Подобная игрушка сегодня стала универсальной «няней» для развлечения детей. Сами того не подозревая, родители подсаживают ребенка на острую иглу легко доступной дофаминовой гаджет-зависимости, таящей опасности отдаленных последствий на умственное и физическое развитие подрастающего поколения.

**Подводя итоги, можно сделать главный вывод — информационные технологии, изначально предназначенные для улучшения качества жизни взрослого человека, сегодня прочно заняли свое место среди детского населения с самого раннего возраста. Уровень значимости гаджетов в жизни современного ребенка довольно высок, о чем свидетельствуют показатели ежедневного, и в некоторых случаях длительного пребывания у экрана.**

Родительство — особая «тонкая» наука, которую постигают в течение всего периода взросления ребенка и даже когда он вступил во взрослую жизнь. В настоящее время особенно важно внедрение осознанного отношения к современным цифровым технологиям путем правильного подхода к просмотру мультфильмов и телепередач: придерживаться рекомендаций психологов по возрасту (старше 3 лет) и времени начала пребывания ребенка у экрана (рекомендации ВОЗ написаны выше) с учетом состояния здоровья (нежелательно при задержке психического и речевого развития); предпочтение отдавать мультфильмам советского производства; при желании родителей познакомить ребенка с современными мультфильмами или кино выбор стоит останавливать на самых качественных по картинкам, звуку с правильным духовно-нравственным сюжетом и смыслом; у детей старшего возраста для расширения кругозора по интересующим их темам помимо книжной литературы возможен просмотр интересных познавательных передач, где требуется «включение» логического мышления.

**Нельзя использовать гаджеты как средство манипуляции над ребенком за хорошие поступки, выполнение домашних дел или отличную учебу в школе, поскольку в таком случае они приобретают особую сверхценность и повышают желание обладать ими, что далее снижает естественную мотивацию к познанию мира и общению со сверстниками, формирует материально-зависимые отношения в семье.**

Таким образом, тесное сотрудничество специалистов разных заинтересованных областей и родителей откроет новый взгляд на проблему обществу, поможет вырастить подрастающее поколение детей России здоровым, психологически свободным от гаджет-зависимости и ее негативных последствий, а также адаптивным к современным условиям жизни.

**Консультация подготовлена учителем – логопедом Сатомской Е.В. на базе статьи**

**Горелик Е.А. Современное детство в руках цифровой эпохи: теория, исследование в Арктическом регионе, пути профилактики. Международный научный журнал Молодой ученый. № 33 (375) / 2021. с. 84.-96.**

15.11.2021