

УДК 37.013.77

ПРОФИЛАКТИКА ЦИФРОВОЙ АДДИКЦИИ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

© Зарипова А.Ф.

*Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева, г. Самара, Российская Федерация*

e-mail: albinafanizovna@ya.ru

Жизнь современного человека трудно представить без средств цифровых технологий и различных электронных устройств.

Для того чтобы выяснить роль цифровых технологий в жизни современной российской семьи, нами было проведено исследование [3]. В результате анализа результатов исследования было констатировано, что у 15 % несовершеннолетних наблюдаются признаки цифровой аддикции второй степени.

С целью минимизации негативных последствий использования детьми смартфонов, планшетов, компьютеров и других устройств цифровых технологий нами были разработаны следующие рекомендации для родителей.

1. Необходимо строго контролировать время, проведенное ребенком с гаджетом и не допускать бесконтрольного пользования девайсами детьми раннего возраста.

2. Обязательно нужно просматривать контент, которым интересуется ребенок. При необходимости современные устройства и приложения позволяют ввести ряд мер, ограничивающих использование контента. Например, функция родительского контроля не позволит ребенку просматривать материалы, не соответствующие его возрасту.

3. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста специалистами не рекомендуется приобретать личный девайс. Ученикам начальной школы можно купить смарт-часы, которые частично выполняют функции мобильного телефона (ребенок может в любой момент позвонить родителям), а также позволяют определять геолокацию устройства – родителями могут определять координаты местоположения ребенка, а также следить за перемещением ребенка по карте при необходимости.

4. Необходимо строго соблюдать санитарные нормы, ограничивающие время, проведенное за компьютером детьми, в зависимости от возраста. Общая продолжительность работы ребенка на компьютере в течение дня должна быть не более: 7–10 минут – для дошкольников; 45 минут – для детей 8–10 лет; 1 час 30 минут – для детей 11–13 лет; 2 часа 15 минут – для детей 14–16 лет. Детям до трех лет использование гаджетов не рекомендуется [4].

5. В обязательном порядке после каждого занятия за компьютером, планшетом, смартфоном, телевизором нужно проводить гимнастику для снятия зрительного и мышечного напряжения [4].

6. Стараться организовывать досуг ребенка без использования электронных устройств – подвижные или настольные игры, занятия на развитие мелкой и крупной моторики (рисование, лепка), игры и прогулки на свежем воздухе.

7. Своевременно посещать специалистов для контроля за состоянием здоровья ребенка и профилактики заболеваний, связанных с использованием девайсов (например, офтальмолога, невролога).

8. Внимательно наблюдать за возможными изменениями в психике ребенка. При возникновении подозрений на какие-либо нарушения незамедлительно принимать меры для устранения этих проблем.

9. Постараться выделить ребенку время в течение дня для живого общения с родителем. Интересоваться его впечатлениями, разговаривать с ребенком. Даже 30 минут ежедневного живого общения с родителем без присутствия посторонних отвлекающих факторов сказываются положительно на психологическом благополучии ребенка.

10. В присутствии ребенка самим родителям поменьше времени проводить в гаджетах. Помнить, что дети копируют своих родителей. Ребенку сколько угодно можно говорить о том, как поступать правильно, но в итоге он будет делать так, как делает его родитель (или другой значимый взрослый).

11. Читать детям книги. Рано или поздно дети начнут проявлять заинтересованность, даже если сейчас кажется, что ее нет. Книги развивают фантазию ребенка, обогащают его внутренний мир, расширяют его словарный запас [1], помогают в решении психосоматических проблем. Совместное прочтение книг способствует укреплению родительско-детских отношений. Крепкие родительско-детские отношения в семье формируют благоприятный психологический климат, что является наилучшей средой для психического и умственного развития ребенка [2].

12. Не нужно винить себя, если нет возможности организовать день ребенка без просмотра мультфильмов или игр за компьютером из-за нехватки собственных сил или времени. Помнить, что психологический комфорт в семье так же важен, как и все остальные факторы успешного развития ребенка. Просмотр мультфильма лишние полчаса причинит ребенку меньше вреда, чем уставшая и раздраженная мама. В случае если в какой-то день ребенок слишком много времени провел с гаджетами, а не с родителями, значит, в следующие дни необходимо постараться склонить чашу весов в сторону живого общения.

13. Очень важно не бояться обращаться к специалистам, если возникают подозрения каких-либо нарушений в развитии ребенка. Любую болезнь легче предотвратить, чем лечить.

Данные рекомендации направлены не только на предотвращение негативного влияния цифровых средств на развитие личности ребенка, но и на формирование позитивной динамики родительско-детских отношений.

Библиографический список

1. Егорова У.Г. Личностно развивающие взаимодействия с детьми как основа позитивного родительства// Вестник Самарского государственного университета. 2013. № 8–1 (109). С. 268–273.
2. Егорова У.Г. Работа с родителями по развитию связной речи у старших дошкольников// Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. 2020. Т. 22, № 74. С. 21–25.
3. Зарипова А.Ф. Цифровые технологии в развитии и воспитании современных детей. Самара: Ваш Взгляд, 2021. С. 384–392.
4. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. М: Федеральный центр госсанэпиднадзора Минздрава России, 2003. 54 с.