

Дети и гаджеты: руководство для родителей

Если мальчик любит труд,
тычет в книжку пальчик,
про такого пишут тут:
он хороший мальчик.
— В.В. Маяковский

Спустя девяносто пять лет после написания этих строчек образ «правильного ребенка» по-прежнему включает в себя книжку и любовь к чтению. «Плохиш» или трудный ребёнок представляется обязательно с планшетом или смартфоном. Нерадивый родитель — это тот, чьи дети проводят своё время в компании электронного друга. А вот «правильный» родитель говорит «у нас нет телевизора» и «мы не даём детям планшеты», заставляя не настолько правильного испытывать чувство вины и включать защитную реакцию. Она может звучать примерно так: «в современном мире невозможно без гаджетов» или «они рождаются уже со смартфонами в руке». И коронное «у всех есть, поэтому без гаджетов дети будут как белые вороны».

Эти противоположные точки зрения — как «мы не даём детям планшеты», так и «никуда все равно не денешься» — представляют собой одинаково защитные стратегии. И обе они — про страх: ребёнок не полюбит чтение, гаджеты не развивают, от смартфонов зависимость. И обе — про невозможность контролировать. Просто одни родители предпочитают декриминализировать гаджеты и плыть по течению, раз уж «никуда не деться». Вторые выбирают «запретить и не пускать», хотя сравнивать это можно с попыткой остановить реку или повернуть её вспять.

Что делать? Взять в руки весла и управлять своей лодкой. С поправками на скорость течения и другие лодки вы можете контролировать движение своего судна и общение ваших детей с электронными устройствами, а также влияния гаджетов на них.



Когда и сколько

Ребёнок уже в самом раннем возрасте начнёт тянуть ручки к телефону или планшету. Споры нет, эта «игрушка» поможет его успокоить или занять. Однако у нейропсихологов есть важные рекомендации, которых родителям важно придерживаться при принятии решения «пора» или «ещё не пора».

До трёх лет

Самым важным является возраст до трёх лет, когда гаджеты должны быть минимизированы настолько, насколько это возможно. Во-первых, в такое время звуки человеческой речи должны исходить только от живых людей. Это крайне важно для первого речевого этапа, на котором ребёнок должен отделить звуки речи из общего звукового фона и отделить их от неречевых. Если помимо мамы и папы человеческим голосом говорят ещё и планшеты, телевизоры, игрушки и даже горшки, задача усложняется.

Во-вторых, это важнейший период сенсорного и сенсомоторного развития, а также сенсорной интеграции. Если что-то выглядит как утка, оно должно крякать как утка, быть наощупь как утка и пахнуть уткой. А ещё иметь объём, потому что первые три года жизни важны для развития пространственных представлений. Плоское изображение не способствует правильному его развитию.

Дети, проводящие много время за гаджетами в возрасте двух-трёх лет, имеют худшие показатели развития в более позднем возрасте.

Закончившееся в 2019 году исследование канадских учёных показало, что дети, проводившие избыточное время за гаджетами в возрасте двух-трёх лет, имели худшие показатели развития в возрасте трёх и пяти лет. Сравнение было сделано со сверстниками, чьё взаимодействие с электронными устройствами было минимизировано.

От трёх лет и старше

С трёхлетками и старше в крайности впадать не стоит, запрещая скайп-встречи с бабушками. Однако использование смартфонов и планшетов должно быть строго лимитировано.

- В 3-5 лет рекомендованное общее экранное время не должно превышать 20 минут в день (суммарно).
- В 5-7 лет общее экранное время может составлять до 30 минут в день.
- С 5 лет экранное время можно объединять и разрешать ребёнку вместо ежедневных 30 минут раз в неделю посмотреть мультфильм продолжительность до полутора часов.
- В 7-11 лет общее экранное время может быть увеличено до 90 минут в день.
- С 11 лет и старше общение с гаджетами может составлять до 2 часов в день.

Родительская задача — научить ребёнка саморегуляции в его отношениях с гаджетами.

Важно понимать, что следить за соблюдением экранного времени должны не родители. Если ребёнок имеет доступ к гаджетам ровно два часа в день, и контролируют это родители, то фактически он играет всё предоставленное ему время. Просто предоставили не очень много.

Родительская задача — научить ребёнка саморегуляции в его отношениях с гаджетами. Уже с пяти лет он должен самостоятельно (по заведённому таймеру или по окончании мультика) останавливать и выключать устройство. С 7-8 лет ребёнок может сам контролировать тайминг, а родители проверяют это один раз в неделю при помощи программы контроля экранного времени.



По каким правилам

Контролируемое использование гаджетов предполагает, что в семье установлены определённые правила общения с электронными устройствами, которые соблюдаются всеми (это важно!) членами семьи. Помним, как говорил Альберт Швейцер: «Личный пример — не просто лучший метод убеждения, а единственный».

Среди всех семей, которые обращались ко мне по поводу зависимости детей от гаджетов и связанных с этим трудностей в обучении, ни одна не следовала этому правилу. Использование планшетов и смартфонов в этих семьях никак не ограничивалось. Взрослые лишь пытались ввести ограничения во времени для ребёнка. На самом деле, не само взаимодействие, но бесконтрольность становится причиной проблем.

Рекомендуемые правила могут выглядеть примерно так.

- Не включать гаджеты за едой
- Утром — не раньше окончания завтрака и утреннего моциона
- С начала ужина и до сна — не использовать (свет экрана влияет на выработку мелатонина и качество сна)
- Определять места без гаджетов (например, спальня или туалет)
- Определять время без гаджетов (например, воскресенье или во время настольных игр)
- Соблюдать правила этикета (например, вытащить наушник, если кто-то к тебе обращается, не смотреть в экран во время разговора и так далее)

О правилах нужно договориться всем членам семьи и повесить их на видное место.

Установленные в семье правила общения с электронными устройствами должны соблюдаться всеми членами семьи.

Что нельзя?

На самом деле вред, которого опасаются все без исключения родители, зависит не от типа устройства и наличия у него экрана. Это определяется тем контентом, который потребляет ребёнок, и режимом этого потребления.

Больше всего вреда и рисков несёт бесконтрольный серфинг с бесконечным переключением между вкладками/роликами/постами. Также отдельные виды этих роликов и игр, которые, как ни странно, могут быть маркированы 0+ и не отсекаются программами родительского контроля на ютубе и других платформах.

Ролики с распаковками игрушек и товаров. Они создают ощущение новизны и удовольствия, сравнимого с приобретением реального товара. Это приводит к эффекту привыкания.

Прохождение компьютерных игр. Аналогичным образом игровой азарт, не сопровождаемый реальными действиями, для которых были бы нужны концентрация внимания и скорость реакции, приводит к эффекту удовольствия без приложения усилий.

Очень короткие ролики и их просмотр подряд в большом количестве. Это тот самый режим работы мозга, который не способствует развитию способностей к концентрации и последовательного решения сложных задач.

Неестественный вид естественных вещей. Сюда относятся игры без сюжета, со слишком громкими звуками, сценами насилия и т.п.

Не соответствующий возрасту контент (когда дошкольник, например, смотрит фильмы вместе со старшим братом-подростком). У меня на приёме однажды был пятилетний ребенок с энурезом и заиканием. Оказалось, что в одной комнате со старшим братом он ежедневно мог смотреть, как тот играет в «Мортал Комбат» — игру, полную кровавых подробностей и насилия.

Свободный серфинг в интернете как минимум до 10-летнего возраста, а ещё лучше — до 12-летнего.

А что тогда можно?



Строить отношения ребёнка с гаджетом лучше всего исходя из того, что смартфон и планшет — это инструменты, а не средства развлечения. Взрослым надо знакомить детей с возможностями электронных устройств и обучать взаимодействию с ними, направлять его интересы и контролировать контент.

Уже четырёхлетки и пятилетки могут учиться пользоваться навигатором и идти до детской площадки (выберите ту, что подальше), глядя на карту. С шести-семи лет дети могут монтировать простые ролики, создавать видеопрезентации, снимать мультфильмы с помощью пластилина, лего-человечков или специальных человечков-стикботов.

На планшете можно изучать нашу планету, разглядывать звёздное небо с помощью специальных приложений, которые подписывают название созвездий. Исследовать растения с приложениями-определителями, играть в шахматы и изучать таблицу умножения.

С помощью гаджетов можно создавать исследовательское видео, снимая каждый день ролики о том, как распускаются листья или растут головастики в ближайшем пруду.

Можно устроить фотогербарий, фотографируя встреченные растения и раскладывая полученные фотографии по папкам.

Хорошие мультфильмы и фильмы с качественным сюжетом, звуком и изображением не могут повредить ребёнку, если общее время их просмотра не превышает рекомендуемое экранное время. Лучше всего смотреть фильмы и мультфильмы по недавно прочитанным книгам, обсуждая сюжет увиденного.

Вообще до семилетнего возраста стоит взять за правило смотреть фильмы и мультики вместе с ребёнком. Если есть острая необходимость потратить его экранное время как своё свободное, можно дать заранее отобранный контент и не испытывать мук совести по этому поводу.

В 2018 году одно из самых крупных и авторитетных медицинских изданий «The Lancet» опубликовало интересное исследование. Оно установило, что если ребёнок в возрасте 8-11 лет хорошо спит и занимается спортом, то «общение» с гаджетами не более двух часов в день не вредит его развитию.

Признаки
Родители
внимательны,
признаки
гаджетов и
на ранних
очень похожи на
другой



зависимости
должны быть
чтобы выявить
зависимости от
социальных сетей
стадиях. Они
признаки любой
зависимости.

- Ребёнок не может остановиться самостоятельно. Просто не выключает гаджет, пока его не отберут физически.
- Планшет или смартфон мешают выполнять его социальные функции: например, делать уроки или выполнять родительские поручения. «Просидел весь день с телефоном, математику не сделал, посуду не помыл».
- Вынужденное отсутствие устройства вызывает «ломку»: капризы, требования вернуть, неспособность без гаджета есть, заниматься и т.п.
- Ребёнок теряет интерес ко всем другим занятиям, бросает кружки, не выходит гулять, отказывается от семейных активностей.

Что делать, чтобы отвлечь ребенка от гаджетов?

Конечно же, общаться. Указывать ребёнку на признаки зависимости. Обращать внимание на те трудности, которые возникают у него из-за непреодолимого желания играть или серфить. Устанавливать правила, предложенные здесь или свои собственные. Их можно вводить последовательно по одному.

Взрослым важно помогать ребёнку в соблюдении этих правил. Не контролировать и наказывать, а занять поддерживающую и помогающую позицию. Признать, что ему тяжело, быть готовыми его отвлечь, стерпеть его капризы в период избавления от зависимости. И, разумеется, самим соблюдать установленные правила.

Послесловие

В общем, вывод такой: в XXI веке «хороший ребёнок» может тыкать своим пальчиком в планшет и оставаться при этом достаточно хорошим.