

# ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ)

Мухамедова Л.А.

*Мухамедова Лола Анваровна - старший преподаватель,  
кафедра физической культуры и спорта по психологии в малых группах,  
Ташкентский государственный аграрный университет,  
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** в статье рассматриваются положительные и отрицательные стороны влияния гаджетов на состояние детей дошкольного возраста. Стремительное развитие современных технологий заставило психолого-педагогическую науку обратить пристальное внимание на данную проблему, поскольку с каждым днем пользователями гаджетов становится все более «юная» аудитория.

**Ключевые слова:** гаджет, влияние, психологическое состояние, дошкольный возраст.

Проблеме влияния современных гаджетов на детей стали уделять больше времени. Целые научно-исследовательские институты, психологи и педагоги стараются выявить неблагоприятные последствия таких увлечений. В ходе изучения вопроса, ученые составили список с основными побочными явлениями. Среди негативных факторов влияния гаджетов на развитие детей дошкольного возраста, современные ученые выделяют, в первую очередь, физические недомогания. Если ребенок часто играет в компьютерные игры, то, это чревато ухудшением зрения. Возникает синдром «сухого глаза». Это связано с тем, что из-за постоянной концентрации внимания человек перед монитором реже моргает. Дети очень увлечены игрой или просмотром мультфильма, и они забывают о таком простом действии. В результате слезная пленка высыхает и источается. Появляется ощущение сухости или «песка» в глазах, с которым дети борются своеобразно - начинают тереть их грязными руками, что, в свою очередь, может привести к различному роду заболеваниям. Еще один минус постоянного общения ребенка с современными технологиями - малоподвижный образ жизни. Дети, которые постоянно играют в планшетный компьютер или ноутбук, практически не двигаются, зачастую, сутулясь. Все это провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой.

Несмотря на большое количество минусов в использовании современных гаджетов детьми, существуют некоторые плюсы. Дошкольники достаточно тяжело переносят длительное ожидание в очередях, дальнюю дорогу. Игрушки, книги, фломастеры и альбом далеко не всегда могут оказаться под рукой, а вот с гаджетами взрослые не расстаются, и тут они будут очень кстати. Смартфон или планшет с мультфильмами, играми или интересными приложениями помогут скрасить ребенку томительные минуты ожидания. Кроме того, некоторые компьютерные игры и приложения способствуют развитию внимания, памяти, логического мышления, учат читать, считать, рисовать. Так же существуют познавательные мультфильмы, которые позволяют ребенку получить новые знания об окружающем мире [1].

Достаточно сложно представить современную семью без различных гаджетов: смартфонов, компьютеров, ноутбуков, планшетов. Эти и другие электронные и цифровые устройства прочно обосновались в нашей жизни. Неудивительно, что нынешние малыши начинают ими интересоваться с самого юного возраста.

С одной стороны, не очень предусмотрительно совсем ограничивать знакомство ребенка с компьютерами и прочими электронными устройствами, поскольку они способствуют интеллектуальному развитию детей.

С другой же – современные технологии зачастую отнимают у крохи много времени, которое он мог бы истратить на более полезные занятия: подвижные игры, чтение книг, обычную возню с приятелями. В чем же заключается польза и вред гаджетов для здоровья и развития ребенка.

## **Положительные стороны применения гаджетов:**

Компьютеры и интернет-технологии постепенно входят в жизнь даже самых маленьких детей. Задача родителей – научить малыша пользоваться с умом всеми этими благами цивилизации.

**1. Помощник в развитии.** Гаджеты могут стать таким же развивающим инструментом, как более традиционные игрушки: пирамидки, машинки, куклы, кубики и прочие детские атрибуты. Кроха, хаотично нажимающий на кнопки и клавиши, незаметно развивает моторику пальцев и непроизвольно запоминает определенные цифры и буквы. Слушая мелодии и рассматривая картинки на мониторе, малыш совершенствует слуховое и зрительное восприятие.

**2. Способ занять ребенка.** Благодаря ноутбукам, смартфонам и планшетами родители теперь знают, чем занять маленького непоседу в длинной очереди в больнице, во время автомобильной поездки. Не нужно брать с собой целый ворох игрушек, достаточно просто включить ребенку интересный мультфильм. В этом случае он не будет вас тормозить из-за скуки и интересно проведет время.

**3. Библиотека в кармане.** Современные электронные «читалки» способны заменить целое книгохранилище, так что школьнику не придется носить объемные тома из библиотеки и обратно. Вам

нужно будет только скачивать интересующие книги из Интернета. К тому же, вы приучите ребенка к мысли, что всемирная сеть не только источник развлечения, но и сосредоточение полезной информации.

**4. Незаменимый помощник для учебы.** Среди вороха различных компьютерных игр можно найти действительно полезную информацию, способствующую развитию познавательных процессов и получению новых умений и навыков. Некоторые приложения учат малышей грамоте, математике, рисованию, развивают внимание, память и логическое мышление. Познавательные мультфильмы помогут в ненавязчивой форме передать ребенку новые знания об окружающем мире.

#### **Отрицательные стороны применения гаджетов:**

**1. Негативное воздействие на физическое развитие и здоровье.** Этот аспект влияния гаджетов на детей стоит рассмотреть очень внимательно. Если ребенок излишне увлечен планшетом или ноутбуком, то может пострадать: зрение – если малыш проводит за монитором больше получаса в день, есть риск, что через шесть месяцев острота его зрения значительно снизится, ведь детские глаза испытывают огромную нагрузку; осанка – дети за компьютером часто сутулятся, что чревато искривлением позвоночника; головной мозг – от длительного нахождения в одной позе может нарушиться циркуляция крови в конечностях, внутренних органах, страдает, в том числе, и головной мозг, что крайне негативно сказывается на интеллекте ребенка, чревато снижением концентрации внимания и памяти.

**2. Неполное освоение информации.** Конечно, гаджеты помогают детскому развитию, однако малышам в раннем возрасте необходимо задействовать все каналы восприятия. Ребенку важно потрогать, покрутить, осмотреть со всех сторон мячик, чтобы понять, что он круглый и может катиться. Развивающие же мультфильмы не способны показать все многообразие мира, поэтому кроха не может полностью изучить тот или иной предмет.

**3. Понижение творческой активности.** Ни один компьютер, ноутбук или смартфон не заменит детям настоящей работы с различными материалами, радость от создания чего-то нового своими ручками. В реальной жизни малыши фантазируют и воплощают задумки в лепке, вырезании, раскрашивании, создании приложений.

Если вы хотите не допустить возникновения зависимости от компьютера у детей и снизить возможное отрицательное влияние гаджетов, нужно правильно их использовать, придерживаясь нескольких важных правил. Несмотря на все плюсы гаджетов, помните, что планшеты или телефоны не являются предметами первой важности и необходимости для дошкольников и малышей раннего возраста. Полноценное развитие возможно и без всех этих «чудес техники», но если вы все-таки хотите порадовать свое чадо, то следуйте принципу – техника для ребенка должна соответствовать его возрасту. Детям до шести лет лучше приобретать детские планшеты, которые предназначены именно для этого возрастного периода. В этом случае вы будете уверены, что гаджет полезен для ребенка, да и контролировать увлеченного кроху вам станет намного проще. Не используйте компьютер, чтобы увлечь ребенка, пока вы готовите обед или занимаетесь уборкой. Лучший выход – привлекать детей в этот процесс. Нельзя допускать, чтобы малыш находился за компьютером больше установленных возрастных норм. Так, детям до трех лет не следует сидеть за ноутбуком больше часа в день, а каждые 20 минут необходимо устраивать физминутку, чтобы отдохнули глазки. Деткам постарше можно разрешить проводить больше времени за монитором, однако перерывы также обязательны. Старайтесь придерживаться возрастных рекомендаций, указанных к компьютерным играм и мультфильмам. Информация, предназначенная для более взрослых детей, может перегрузить ребенка и даже привести к нервному срыву. Не следует выдавать малышам гаджеты перед засыпанием. От мельтешения ярких картинок на экране нервная система детей возбуждается, из-за чего они плохо спят, видят во сне кошмары или не могут заснуть вовсе.

И в заключение - все же не стоит запрещать детям пользоваться современными достижениями техники. Мы живем в эру технологий и прогресса, а значит, навыки и умения в этой области пригодятся малышам в будущем. Чтобы избежать возможных проблем, следите за временем, которое ваше ребѐнок проводит за планшетом или смартфоном. И не забывайте, что реальное общение с ребенком нельзя подменить никакими, даже самыми дорогими и новомодными, устройствами.

#### ***Список литературы***

1. *Смирнова Н.Н.* Влияние гаджетов на развитие детей дошкольного возраста // Молодой ученый, 2018. № 48.1 (234.1). С. 35-36.