

Рекомендации для родителей учащихся по применению возрастных ограничений на использование социальных сетей и установлению времени пользования гаджетами несовершеннолетними

Современным родителям важно знать норму пребывания детей за компьютером или с телефоном.

Переизбыток времени, проведенного перед экраном, наносит вред развитию несовершеннолетних. Например, при поступлении в учреждение дошкольного образования у детей хуже развиты мелкая моторика, коммуникативные навыки, меньше словарный запас.

Об этом не раз заявляли окулисты, педиатры, дефектологи и психологи. Зрение – активный процесс. При взгляде на объект глаза делают определенное сканирующее движение, нервная система передает информацию в мозг, зрительный анализатор обрабатывает эту информацию и создает образ – в результате мы видим то, на что смотрим. При взгляде на монитор ситуация меняется – активность глаз и зрительного анализатора головного мозга падает по причине физических свойств электронного луча, который с запредельной для глаз скоростью создает образ на экране. Глаза не успевают сканировать изображение, они могут лишь адаптироваться. Опасность заключается в следующем: пассивность передается всему телу – даже очень непоседливые дети сидят перед экраном с характерным застывшим взглядом. Также отмечается избыточная зрительная нагрузка. Глаза несовершеннолетнего не рассчитаны на длительное восприятие информации в подобном ключе. Незаметные блики экрана, несоблюдение правильного расстояния заставляют непроизвольно напрягать зрение. Взрослый человек при взгляде на экран воспринимает информацию активно: слушает, анализирует, делает какие-то выводы. Ребенок, особенно маленький, так не делает – его полностью захватывает происходящее. Поэтому неконтролируемое продолжительное использование гаджетов может нанести вред всему детскому организму.

Время, проведенное детьми за экраном, неизбежно сокращает период естественной двигательной активности. Важно подчеркнуть: формирование мелкой моторики не может быть обеспечено исключительно однотипными движениями нажатия по сенсорному экрану, необходима разнообразная активность кистей и пальцев, включающая манипуляции с реальными объектами разной фактуры, формы и веса.

Отдельного внимания заслуживает воздействие гаджетов на словарный запас. Существенные задержки наблюдаются в речевом развитии. Хотя в цифровой среде ребенок может встретить новые слова и термины, их пассивное запоминание не ведет к активному расширению

лексикона. Языковые навыки усваиваются исключительно через живую коммуникацию с другими людьми, в ходе которой ребенок получает немедленную обратную связь, учится формулировать высказывания и корректировать их понятность. Каждая минута, потраченная на гаджет, упущена для такой социально-опосредованной речевой практики. В реальной коммуникации услышанное из устройства слово часто не используется из-за отсутствия подходящего контекста и навыков вербального взаимодействия. При общении с гаджетом несовершеннолетний, как правило, ограничивается краткими фразами или простыми запросами. Полноценное речевое развитие предполагает не просто знакомство с новыми словами, но умение грамматически правильно комбинировать их и уместно употреблять в различных коммуникативных ситуациях, чему экранное окружение научить не может.

Психологи отмечают: если не вводить ограничительные меры, дети становятся зависимыми от своих устройств, используют интернет-контент, игры в качестве основной формы развлечения и заменяют живое общение социальными сетями.

Чрезмерное влияние социальных сетей на детей может стать негативным. Среди рисков: снижение самооценки из-за постоянного сравнения с «идеальными образами в ленте», тревожность и депрессивные состояния от кибербуллинга, отвлечение от учебы и сна из-за длительного пребывания в сети, искажение представлений о реальной жизни.

Специалисты исследовали влияние количества времени, проведенного перед экраном гаджетов, и составили соответствующие рекомендации, которые ограничивают использование устройств нездоровым для детей образом на каждом возрастном этапе.

Так, в дошкольном возрасте и в начальной школе дети проявляют интерес к гаджетам и уверенно пользуются устройствами, используя их как инструмент обучения, потребления контента, игр. 60–90 минут в сутки достаточно для баланса между весельем и пользой. Подростки могут самостоятельно контролировать экранное время, оно не должно превышать 2 часа. С четырнадцати лет оптимальным считается экранное время не более 4 часов в день. Превышение этого лимита (более 4 часов) связано с повышенным риском стресса, проблем со сном и общим ухудшением самочувствия. Длительная непрерывная работа с гаджетом (более 15–20 мин) требует перерывов для сохранения зрения (Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 28.06.2013 № 59).

Необходимо соблюдать дополнительные меры для безопасного использования гаджетов: до восьми лет делать перерывы по схеме «30

минут за компьютером и 90 минут отдыха», с девяти до пятнадцати лет после каждого часа перед экраном следует прерываться на 2 часа. Во время перерывов важно делать несложные упражнения (наклоны, приседания) и гимнастику для пальцев и кистей. Каждые 20–30 минут стоит делать легкую разминку для глаз, чтобы снизить зрительную нагрузку. Важно следить за осанкой и расстоянием между экраном и глазами, чтобы не создавать дополнительную нагрузку на зрение, позвоночник, руки.

Понимание последствий увлечения гаджетами, социальными сетями и знание норм пребывания несовершеннолетнего за экраном поможет родителям не только установить соответствующие рамки пользования цифровыми устройствами, но и наполнить жизнь ребенка разнообразием без телефона, планшета и компьютера.

Обобщая вышесказанное, можно определить основные правила по использованию гаджетами:

- установить и оговорить с ребенком четкие ограничения использования гаджетов;
- разговаривать с ребенком о его здоровье, интересах, правилах безопасности в интернете;
- во время семейных трапез заранее просить откладывать телефон и сосредотачиваться на еде и общении друг с другом – сделать это правилом;
- внедрять совместные чтение, прогулки, творческие занятия, игры;
- развлекаться вместе здесь и сейчас;
- записать ребенка в спортивное или художественное объединение по интересам;
- начать с себя, показать на своем примере, что телефон и прочие устройства стоит использовать рационально, тогда от них будет исключительная польза.

Гаджеты не представляют опасности и способствуют развитию, если уметь грамотно ими пользоваться: выделять должное количество времени перед экраном в рамках нормы, разговаривать о правилах, позволяющих безопасно учиться и развлекаться в сети.

Сегодня родителям нужно быть гибкими, меняться и адаптироваться под современные реалии. В таком случае баланс между реальной жизнью и временем, проведенным перед экраном, будет благотворно влиять на физическое и психическое здоровье, стимулировать интеллектуальное и творческое развитие несовершеннолетних.