

Бондарь Н.Л., Бондарь В.Н.

Электронные гаджеты – инструмент или угроза?



Здравствуйте, мамы и папы!

Информируем вас, что 20 октября 2015 г. Советом школы¹ было принято решение о **запрете приносить в школу и использовать в её стенах любые гаджеты, включая мобильные средства связи**. Мы исходим из того, что никакой ребёнок не в силах устоять перед соблазном поиграть или уйти в соцсети, и делаем сознательный выбор в пользу живого общения и двигательной активности наших школьников. Пусть школа будет местом полноценной социализации наших детей и **зоной независимости от электронных устройств**.

Члены Совета школы



¹ О полномочиях Совета можно прочитать на сайте школы <http://www.ma-school.ru>

Решение Совета школы принималось путём серьёзных споров: звучали развёрнутые аргументы «за» и «против» массированного включения гаджетов в жизнь детей. Мы не открыли Америки: действительно, компьютер сегодня – важный **инструмент** для работы и быстрой связи на расстоянии, неисчерпаемый источник информации. Однако в последнее время стали очевидны **угрозы**, связанные с использованием электронных устройств детьми и подростками. Давайте, обсудим некоторые из них.

1. Вопреки распространённому мнению, **электронные гаджеты не способствуют обучению детей**. Учителя на своём опыте видят, что формирование «клипового мышления» с раннего возраста, привычка «поглощать» визуальную информацию не вникая, позже **препятствует пониманию** детьми иной информации - прочитанной. Легкий доступ к информации создает видимость эрудиции, но при этом мыслительные операции формируются с трудом, навыки вырабатываются долго и легко утрачиваются.

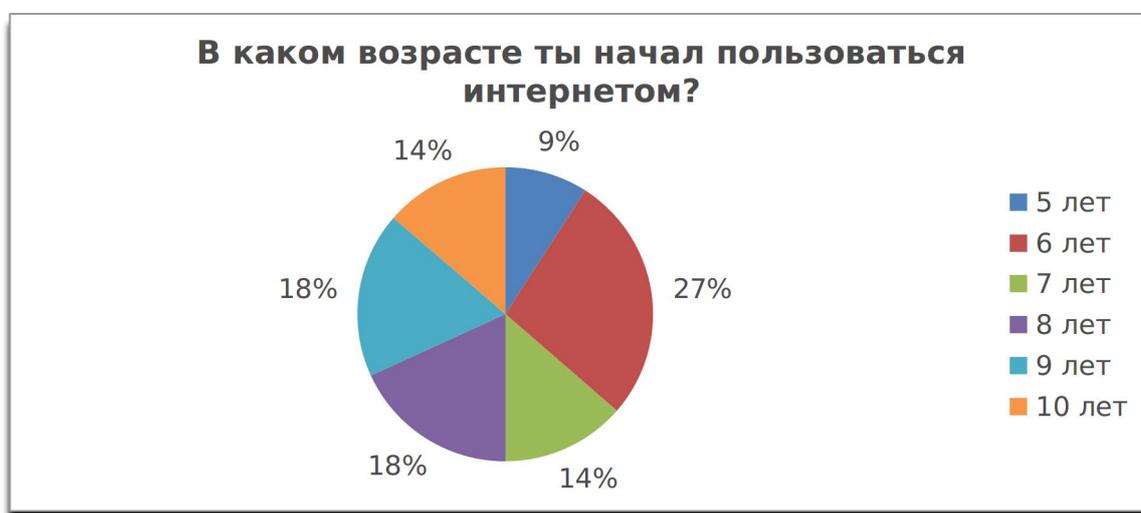
Другое наблюдение — дети **перестают фантазировать**, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, с трудом обобщают и анализируют информацию. Доказано также, что люди, активно пользующиеся устройствами "внешней памяти", **теряют способность запоминать** новое, вспоминать старое, а также выделять из огромного объема информации необходимые сведения.

Компьютер может стать причиной долговременных нарушений в области психического и интеллектуального развития детей. Постоянное и длительное использование электронных устройств накладывает специфическую печать на личностное, эмоционально-волевое, умственное развитие учащихся, и тем самым **ставится под вопрос успешное освоение учениками образовательной программы**.

И самое печальное – под натиском *хаотичной информации с экрана* достоверно **снижается любознательность и познавательная потребность** учеников. Получается, что «развитие в ребёнке

познавательного интереса, желания учиться и узнавать новое» уже погублено на корню. А ведь эта цель обучения в школе занимает лидирующие позиции в ожиданиях родителей².

Поднятая выше проблема носит глобальный характер и выходит далеко за рамки проблем системы образования. Ученые отмечают **серьезные изменения здоровья** нового поколения. Вы знаете, что такое «популяционный синдром»? С некоторого времени (последние лет 25) среди детей отмечается нарастание специфических особенностей созревания мозга и мозговой организации психической деятельности, создающее **трудности обучения**. «Популяционный синдром» фиксирует повреждения нейродинамики мозга (искажения психомоторного развития, расстройства аутистического спектра, нарушения речевого развития и коммуникации, эмоциональную подвижность, трудности сосредоточения и др.). Одной из причин, и, возможно, главной причиной «популяционного синдрома» является многократно возросший уровень электромагнитного излучения на мозг.



Особенно опасна «информатизация» **малолетних** детей, негативно отражающаяся на формировании мышления, усвоении социальных навыков, на познавательной активности ребенка и на его поведении. Например, среди первоклассников МАШ в этом году доля детей с

² Результаты мониторинга ожиданий родителей от школы, 2010-15 гг., МАШ

несформированными предпосылками учебной деятельности («группа риска») составляет 38%. Между тем, более трети наших детей в дошкольном возрасте (в 5-6 лет) уже познакомились с интернетом³. Можно догадываться, что электронными устройствами (с интернетом или без него) пользуются почти все дошкольники.

Вывод: не нужно спешить с приобщением детей к современной технике. Вы же не дадите тяжёлый молоток в руки маленькому ребенку? Всему свое время. Любой инструмент имеет возрастные ограничения и требует осторожного обращения.

2. Рассмотрим другие аспекты, связанные со здоровьем детей. **Отрицательное влияние длительного «общения» с электронными устройствами на самочувствие человека общеизвестно.** Приведем краткий перечень специфических компьютерных болезней. Пребывание в статической позе дает существенную мышечную нагрузку, способствует искривлению позвоночника. Перенапряжение мышц руки приводит к туннельному поражению нервного ствола. Громкая музыка в наушниках является причиной ухудшения слуха. Длительная нагрузка на зрение вызывает болезнь, которую так и называют – «компьютерный зрительный синдром». А неумеренное увеличение когнитивной нагрузки провоцирует «компьютерный стресс». Кроме того, есть предположения о влиянии электронных устройств на снижение иммунитета и вероятность эндокринных заболеваний.

Для детей младшего возраста перечисленные болезни особенно опасны, поскольку в это время у них интенсивно развивается костно-мышечная система, кисть руки еще находится в стадии развития, формируется нормальная рефракция глаза, совершенствуется работа внутренних органов и коры головного мозга.

Проблема усугубляется тем, что сегодня многие дети изначально не могут похвастаться крепким здоровьем.

³ Здесь и далее : Опрос школьников 4, 6, 7 кл. МАШ, октябрь 2015 г.

Например, в 2013 году в нашей школе 60% детей имели серьезные отклонения здоровья, а 19% учащихся относились к группе риска. Среди причин такого состояния здоровья школьников не только «повышенный уровень учебной нагрузки», но и «**малый уровень двигательной активности**»⁴.

Общие данные по заболеваемости учащихся школы

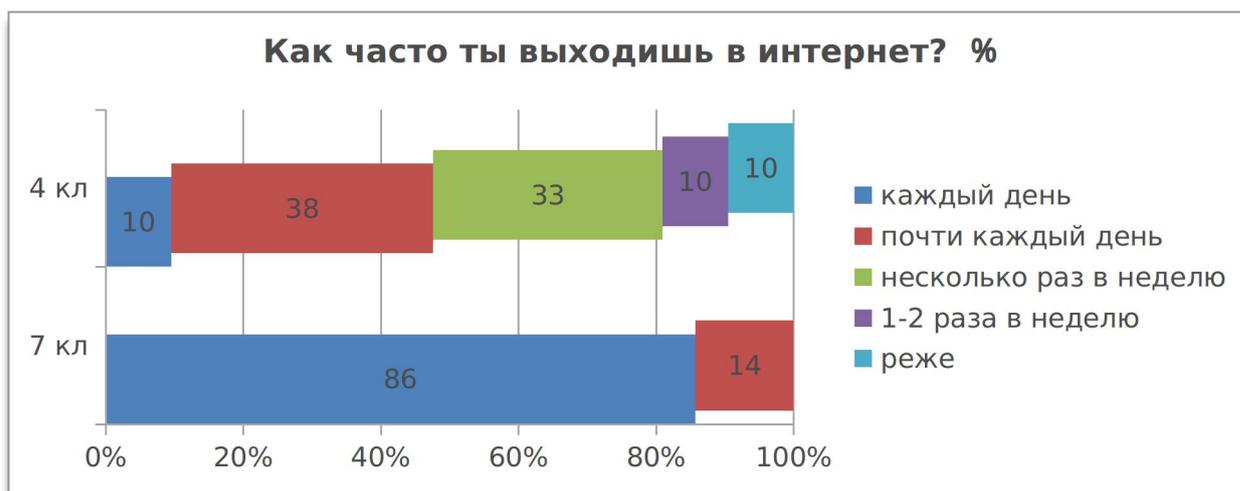
Тип заболевания	2011-2012, %	2012-2013, %
Органы зрения	5,4	7,3
Органы пищеварения	3	4,5
Нервная система	4	5
Опорно-двигательный аппарат	4,8	5,7

Специальные нормы, рекомендуемые длительность пребывания в сети для детей не выработаны. Есть общие нормы для работы с вычислительной техникой. Специалисты утверждают: **время непрерывной работы с компьютером на уроке должно составлять от 15 мин в 1-5 классах (1 раз в день) до 30 мин в 10-11 классах (не более 3х раз в день)**⁵. Это школьные требования. А дома?



⁴ Международная Английская школа. Публичный отчет за 2012-2013 учебный год.

⁵ Гигиенические требования к организации занятий с использованием средств информационно-коммуникационных технологий. *Методические рекомендации*. ФБГУ «Научный центр здоровья детей»; НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков. М, 2012.



Почти половина учащихся 4х классов проводит в интернете более часа почти каждый день. К седьмому классу все школьники почти ежедневно бывают в интернете не менее часа, из них **две трети тратят на это не менее трех часов**. 57% учеников 7-го класса отвечают «да» на вопрос «Случалось ли, что из-за Интернета ты не ел и не спал?». В потере контроля над собой, «прилипанию» и заключается опасность компьютера.

Особую тревогу учителей вызывает **использование детьми и подростками мобильного интернета**, позволяющего выходить в сеть «везде и всюду». Очевидно, что использование планшетов и смартфонов вместо настольных компьютеров не снимает проблем, связанных со здоровьем, а в некоторых аспектах даже усиливает их. Также очевидно, что компьютеры – только часть угрозы, **отрицательное влияние на здоровье детей оказывают все электронные устройства, включая телевизор**.

Вывод – в целях сохранения здоровья необходимо минимизировать время использования детьми электронных устройств.

3. Итак, мы выяснили, что уже в начальной школе почти половина детей «заражена» интернетом. К седьмому классу Сеть уже захватывает всех учащихся, половину из них – весьма крепко. **Массовая «интернетизация» имеет социальные последствия**. Погружение в компьютерные миры означает, что в этой среде - в интернете - и будет

отчасти происходит социализация ребенка. Трудно оценить силу влияния различных институтов социализации, но несомненно, что интернет стал не менее значим, чем семья и школа. И несомненно, что **сила влияния интернета прямо пропорциональна времени, проводимому там.**

Социализация — процесс усвоения индивидом социальных норм, культурных ценностей и образцов поведения общества. Давайте посмотрим, что делают наши дети в интернете?



По данным опроса⁶, учащиеся школы МАШ чаще всего в интернете общаются через социальные сети, смотрят фильмы и играют. Как вы считаете, какие образцы поведения, ценности и нормы несут социальные сети, компьютерные игры и видео «из интернета»?



Лишь половина родителей контролирует времяпрепровождение детей за компьютером. При этом 84 % ребят выходят в Интернет, **сидя в своей комнате.** Спросите себя: какую информацию о себе дети выкладывают

⁶ Опрос школьников 4, 6, 7 кл. МАШ, октябрь 2015 г.

в широком доступе? С кем они общаются в Сети? Чему учит компьютерная игра, в которой они сидят часами? О чем фильм, который сейчас будет смотреть ваш ребенок?

Общение со сверстниками вытесняется социальными сетями. Совместное обучение постепенно заменяется интернет-тестами и обучающими программами. Дворовые игры исчезли. Редко увидишь детей, играющих в прятки, догонялки, жмурки, царя горы... Вместо этого наши дети поглощены компьютерными играми. А как же живое общение? Где наши дети смогут осознать такие понятия, как «уважение к другому человеку», «чувство локтя», «общая цель», «командная игра»? Пример из нашей жизни: ученики старшего класса. Компьютерный стаж 5 лет и более. Социометрическое исследование фиксирует низкий уровень эмпатии - возможности понять состояние (чувства) другого человека, сочувствовать, сопереживать. Развитие эмпатии базируется на развитии этических чувств, вообще чувственной сферы человека, что в обыденной жизни обозначается как душевность, отзывчивость, человечность.

Анонимность интернета способствует распространению негативных практик. Откуда в словаре наших детей появляются грубые слова? Откуда берутся неприличные жесты? Это на поверхности. А где-то в глубинах интернета есть и рецепты синтетических наркотиков, и схемы самодельных взрывных устройств. К сожалению, в детской среде такая информация распространяется особенно быстро в силу любопытства, отсутствия жизненного опыта и критичности к получаемой информации.

Мы выбираем школу и учителей, контролируем ближайшее окружение. Но мы не знаем, **что и кто** формирует души наших детей у экрана. И мы вынуждены признать - **длительное общение с компьютером может свести на нет наши усилия по воспитанию достойного человека.**

Вывод: реальная жизнь должна быть интереснее виртуальной. Компьютер – плохая нянька. **Не нужно жалеть времени на общение с детьми.**

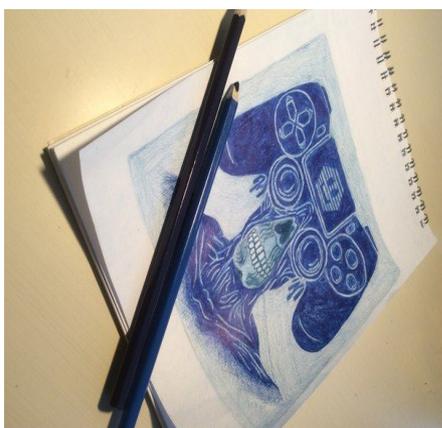
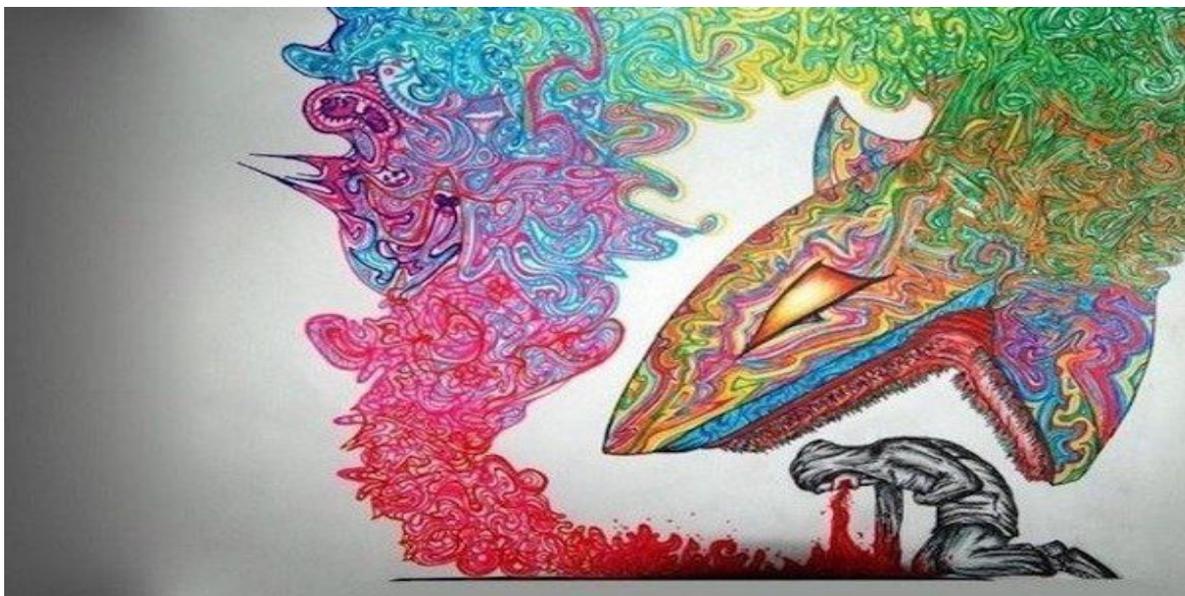
4. Другое следствие самостоятельных длительных прогулок в Сети – **эмоциональные травмы**. Взрослые люди (не все, к сожалению) умеют защищаться от негативной информации. Дети же «пробуют на вкус» все, что видят (помните надпись на таблетках – «хранить в недоступном для детей месте?»). Благодаря анонимности интернета **процветает вербальная агрессия** в социальных сетях и на форумах. Дети, в силу возраста не имеющие психологической «брони», либо втягиваются в перепалку, либо сильно переживают. Самостоятельно найти правильное решение, сохраняющее их душевное спокойствие, им не под силу. К седьмому классу уже более половины наших детей попадают в конфликтные ситуации в интернете.⁷



В обществе есть нормы и правила, которые взрослые постоянно транслируют детям. И бытовые, и нравственные правила одинаково важны: «Лужу надо обходить, а то испачкаешься», «Нельзя целиться в человека», «Заблудился в лесу – кричи АУ!». Но это в обычной жизни. А в интернете наши дети ходят без провожатых. И нет рядом мудрого взрослого, который объясняет, что такое хорошо, а что такое плохо, что красиво, а что страшно, где правда, а где обман. Ребенок в интернете оказывается как в глухом лесу, где

⁷Опрос школьников 4, 6, 7 кл. МАШ, октябрь 2015 г

социальные нормы и правила размыты⁸. Вот примеры рисунков со страничек подростков в социальных сетях. Можно подумать, что это иллюстрация из медицинского учебника.



Не секрет, что агрессия сегодня – один из основных мотивов многих фильмов и компьютерных игр. Маленькие зрители копируют поведение «героев» (они всё копируют, это и есть способ первичной социализации). Компьютерные игры закрепляют **агрессивное поведение**, поощряя его бонусами и **переходом на более высокий уровень**.

Очень опасна для детей шоковая информация. **Сцены насилия и порно могут травмировать ребенка на всю**

⁸ Социализация – передача накопленных обществом норм и правил новым поколениям. Безнадзорность, ранний отрыв от традиционного воспитания обуславливает быстрое распространение асоциальности и даже преступности в детских сообществах. В популярном виде проблема описана в романе У.Голдинга «Повелитель мух», 1954 г.

жизнь. Наткнуться на такую информацию можно случайно. Следует помнить также о том, что в Сети водятся маньяки и извращенцы, распространяющие «приманки» для своих жертв. Есть опасность встретить в интернете материалы, разрушающие психику, в том числе информацию различных деструктивных сект, запрещённых организаций.⁹ После принятия закона о запрете пропаганды суицида, Роспотребнадзор заблокировал около 4 тысяч сайтов. Однако нет гарантии, что вредная информация не осталась где-то незамеченной правоохранительными органами.

Страхи, тревожность как минимум, немотивированная агрессия и огромное чувство одиночества и недоверия взрослым – вот удел ребёнка после просмотра сцен насилия или секса. Даже если дети совладают с переживаниями, метки в душе остаются. Как они отзовутся в будущем – разнузданностью, агрессией или отвращением к сексуальной жизни?

Вывод: нужно сопровождать ребенка в виртуальном мире или хотя бы обеспечить контроль за интернет-серфингом.

Покупая ребёнку электронный прибор, спросите себя: «Кто по ту сторону экрана заинтересован в воспитании моего ребёнка? Сколько минут в день и по поводу чего он общается со мной? А с экраном? Как это может повлиять на его успехи? На его психику? » Наблюдая подобное в школе ежедневно, понимаешь, что реальная опасность сегодня – «расчеловечивание» наших детей (в т.ч. младших школьников), и это происходит благодаря экрану, в глобальной изоляции старших от младших, детей от родителей и учителей, при участии гаджетов и интернета, которые взрослые сами предлагают детям.

⁹ Более трети детей 9-16 лет сталкивались в сети с материалами сексуального характера, а практически каждый второй ребенок 11-16 лет сталкивался с сайтами, несущими угрозу физическому здоровью и благополучию, а также с сайтами, где пропагандируется насилие и расовая ненависть. Исследование «Дети России онлайн», Москва, 2012 г.

Вот примеры из жизни (все совпадения случайны)

Мальчик 5 лет с трудом адаптируется в детсаду. Отказывается играть в общие игры, игры с правилами. Индивидуальная игровая деятельность также не сформирована. Эмоции обеднены: обижается или гневается, часто плачет. Дома привязан к игровой приставке.

Сентябрь: ученики 1 класса рисуют свою будущую профессию, на одном рисунке выстрелы, кровь, кто-то падает... «Я буду убийца». Март: в состоянии сильного огорчения, что опоздал погулять, этот мальчик ударяет одноклассника, подвернувшегося под руку: кровь рекой, пострадавшего «госпитализируют» в медкабинет. Виновник увлекается компьютерными играми. Серьёзные трудности с обучением.

Ученик 3 класса, обидевшись на одноклассницу, решил проучить «ябеду». Удар указкой по голове рассёк кожу, кровь полилась на колготки... Мальчик не извинился – она же сама виновата. В свободное время много играет на компьютере или смотрит «взрослые» телепередачи с папой. Отмечаются трудности поведения в школе.

Ученик 4 класса. С 3 класса увлёкся компьютерной игрой с приятелем. Большие трудности с коммуникацией. Высокий уровень тревожности, низкий – внимательности. Наличие страхов, специфический словарь в разговорной речи. Эмоциональная нестабильность.

Ученики 5 класса – девочки и мальчики. Организуют в сети группу, изъясняющуюся на ненормативной лексике.

Ученик 6 класса. Серьёзные трудности в коммуникации. Почерк нечитаем. Нарушение осанки. На уроках физкультуры не в состоянии пробежать 100 м, не умеет прыгать, не играет ни в какие игры. Дома, пользуясь безнадзорностью, проводит перед компьютером ВСЁ свободное время, геймер.

Ученики старших классов едут на экскурсию вместо уроков. В автобусе радостно рассаживаются «кто с кем хочет» и каждый погружается в общение ... со своим мобильным.

Ученик старшего класса. Использует мобильный интернет для непристойных предложений пятиклассницам.

Ученица старшего класса. Под влиянием новых знакомых настойчиво ищет в интернете рецепты изготовления «дурмана», чтобы попробовать на себе.



Что будет, если мы пустим на самотек процесс освоения электронной техники нашими детьми? Есть обоснованные опасения вырастить детей нездоровых, нелюдских, поверхностно думающих, эмоционально нестабильных. Компьютер – инструмент полезный, но для детей опасный. Значит, нужно выработать **правила осторожного обращения с электронными устройствами**. Такие правила в каждой семье нужно создать самостоятельно, обсуждая и объясняя, почему вводятся те или иные запреты.

На наш взгляд, **правила** должны выглядеть так:

1. *Для дошкольников* достаточно дозированного по времени просмотра мультфильмов и прослушивания сказок и рассказов. Список мультфильмов и аудиофайлов должен быть составлен родителями соответственно возрасту ребенка (рекомендации см. на школьном сайте). *Знакомство с компьютером лучше отложить до начальной школы, а знакомство с интернетом – до средней школы.* Это правило принимает форму императива для возбудимых или впечатлительных детей, детей с ослабленным здоровьем.

2 *Время пользования компьютером и интернетом нужно ограничить до минимально-необходимого* для выполнения школьных заданий и других задач, согласованных с родителями (поиск рецепта для приготовления блюда, инструкции для поделок и т.п.). Для контроля времени существует много программ, однако самый надежный способ

не «прилипнуть» к компьютеру – планирование дел и «чувство времени». Поручите ребенку составить список дел, которые нужно выполнить на компьютере, обозначьте необходимое время. И поставьте рядом часы. Лучше механические, еще лучше песочные. Перерывы через 15-30 минут (в зависимости от возраста) обязательны. И будет хорошо, если родители, садясь за компьютер, тоже будут соблюдать эти правила.

Никогда не обещайте игру на компьютере в качестве награды!

Желательно, чтобы компьютер, на котором работает ребенок, был **стационарным** и **стоял в общей комнате**. Объясните ребенку, что читать на электронном носителе в транспорте вредно для глаз, а использовать длительное время наушники вредно для слуха. Научите его, чем можно занять ум в дороге. Общайтесь в машине, играйте в речевые игры. Покупку планшета или смартфона лучше отложить хотя бы до старших классов. А может быть, удастся вовсе обойтись без них?

3. Кроме контроля времени, обязательно **наладьте контроль за передвижением ребенка в Сети.**

На сегодня разработано много платных и бесплатных программ, позволяющих ограничивать доступ к «плохим» сайтам и вести учет посещенных страниц. Можно использовать и более простые способы. Например, установка компьютера, подключенного к интернету, в общей комнате делает процесс интернет-серфинга как бы публичным. Еще эффективней будет *использование проектора вместо монитора*. Такой вариант, кстати, **резко уменьшает нагрузку на зрение**.

4. Все вышесказанное легче будет воплотить, *если реальная жизнь ребенка будет интереснее виртуальной*. Не жалейте своего времени для общения с детьми, привлекайте бабушек-дедушек, других родственников и близких друзей. Походы в театры, музеи, на природу, спортивные и настольные игры вместе со взрослыми не оставят времени на бесцельное

шатание в Сети. Если у взрослых нет времени – купите краски, кисти, пластилин или глину, мозаику, конструктор. Постарайтесь увлечь ребенка творчеством. А еще есть книги, у нас в школе хорошая библиотека и списки современных книг, рекомендованных самими детьми детям.

Если дело уже зашло далеко, и вы считаете, что ваш ребенок испытывает компьютерную зависимость – свяжитесь со школьным психологом. Вам нужно срочно составить план действий по вызволению ребенка из Сети¹⁰. И не нужно ссылаться на нехватку времени. Немедленно встаньте и посмотрите, чем занят сейчас Ваш ребёнок. Обнимите, даже если хочется накричать. Отнесите к нему, как к заблудшему, пожалейте, пошутите – по обстоятельствам. Поделитесь своим детским воспоминанием и спросите, не нужно ли ему о чём-нибудь поговорить с Вами. Сделайте это традицией.



Уважаемые родители, только вместе мы сможем решить проблему, которая описана выше. Давайте сделаем первый шаг. Пожалуйста, поддержите нас, объясните детям, чем вызван **запрет приносить в школу и использовать в её стенах любые гаджеты, включая мобильные средства связи.**

¹⁰ Для начала рекомендуем прочитать: Оранж, Т. Медиадиета для детей : руководство для родителей : как преодолеть зависимость от телевизора и компьютерных игр / Тереза Оранж и Луиза О' Флинн ; [пер. с англ. Н.Щаблова]. – Москва ; Санкт-Петербург : ДИЛЯ, 2007

Давайте будем информировать, предупреждать, формировать представление о безопасном поведении в Интернете. Одновременно нам надо хорошо подумать об альтернативе экранному общению – что можно предложить взамен? Чем наполнить досуг и душу? Школа не остаётся в стороне, мы будем искать ответы на эти вопросы вместе с вами.



© Бондарь Н.Л., Бондарь В.Н.

В качестве иллюстраций использованы фото Э.Пикерсгилла (fastcoexist.com), Я.Семплера (jacobandemil.com) и кадр из сериала “Друзья:перезагрузка” (nerdist.com).