

Дети и гаджеты: 6 вопросов о зависимости и безопасности, которые волнуют всех родителей

Современные дети получают смартфон в руки уже в младенчестве, а с подросткового возраста попросту не выпускают его из рук. Во время пандемии и массового перехода на удаленку многие — и взрослые, и дети — еще и вынужденно сократили физическую активность. К чему все это идет и как же правильно выстраивать отношения ребенка с гаджетами.

Многие родители испытывают беспокойство по поводу того, что их дети с пеленок растут с гаджетами в руках. Чем старше становятся дети, тем меньше контроля остается в руках родителей — и тревога только растет. Усиливается она еще и от того, что цифровой контент в целом воспринимается как что-то бесполезное и небезопасное, и многие родители «плавают» в вопросе — что хорошо, а что нет, что ребенку можно разрешать и сколько. Итак, рассматриваем пять главных вопросов о гаджетах.

1. Мой ребенок все время «сидит в смартфоне». Это только у меня так или у всех?

Цифры статистики удивят, но докажут: история повсеместная. Опрос, проведенный Лабораторией образовательного права Института образования НИУ ВШЭ¹, показал: собственный смартфон есть у 67% российских первоклашек, среди более старших школьников процент доходит аж до 98!

35% школьников в опросе рассказали, что используют смартфон от 2 до 5 часов в день, а 33% признались, что пользуются им более 5 часов. Половина опрошенных успевает посидеть в соцсетях еще до ухода в школу.

Свежие данные отчета о состоянии цифровой сферы Global Digital 2021² показывают, что пользователи всех возрастов в среднем проводят в

интернете почти семь часов в день — то есть, в общем-то, полный рабочий день. Из них около 3,5 часов — конкретно с помощью смартфона.

2. Так с какого возраста и сколько можно детям сидеть в интернете?

Всемирная организация здравоохранения дает на этот счет четкие рекомендации³:

- Детям в возрасте до 2 лет вообще не рекомендуется находиться перед экраном: смотреть мультики по телевизору или переносных устройствах, играть в видеоигры, какими бы развивающими они ни были.
- Детям 3–4 лет допустимо находиться перед экранами не больше 1 часа в день, но при этом физическая активность должна составлять не меньше 180 минут — также в день.

Два года назад российские ученые вычислили⁴ оптимальное время, которое дети постарше могут проводить в интернете без ущерба для себя: до 1 часа для детей от 5 до 6 лет, от 1 до 3 часов для школьников 7–11 лет и от 3 до 5 часов для подростков 12–13 лет.

Западные ученые менее строги. В 2017 году исследователи из Оксфордского университета опросили 120 тысяч 15-летних подростков и пришли к выводу⁵, что умеренное цифровое взаимодействие не несет риска для их благополучия. Рекомендуемое время с гаджетами — не более 3 часов 41 минуты по будням и 4 часов 17 минут в выходные.

3. Рискует ли мой ребенок физическим здоровьем, если постоянно пользуется гаджетами?

Говоря о вреде гаджетов, многие подразумевают в первую очередь их влияние на глаза и на качество сна. Однако есть и другие опасения: нарушение обмена веществ, ожирение и даже развитие рака вследствие облучения. Пойдем по порядку.

Риск рака. Что касается теорий насчет облучения или риска возникновения рака из-за использования гаджетов, то на сегодня доказательств таких опасностей не существует.

Биологические ритмы. Ученые Манчестерского университета в недавнем исследовании доказали⁶, что экран не влияет на биологические ритмы.

Но нужно следить, чтобы ребенок пользовался гаджетами при хорошем освещении и ложился спать без телефона в руках.

Или по крайней мере не отключал бы на гаджете авторегулировку яркости дисплея.

Волноваться имеет смысл тогда, когда смартфона в жизни ребенка становится так много, что он перестает высыпаться: это может приводить к вялости, чувству постоянной усталости, раздражительности, к трудностям с концентрацией внимания.

Набор веса. Это вполне реальная опасность. Тут все очевидно: если сидеть за компьютером постоянно и не двигаться, то изменение веса практически неизбежно. Любая активность лучше, чем ее отсутствие.

Органы зрения. У офтальмологов к смартфонам те же претензии, что и к обычным бумажным книгам: если ребенок подолгу читает, он длительно фокусируется на одной плоскости — и хрусталик глаза замирает в одном положении. В долгосрочной перспективе это может вести к близорукости и головным болям. Другие побочные эффекты — перенапряжение и сухость глаз: глядя в экран, мы реже моргаем, поверхность глаза плохо увлажняется, и роговица сохнет.

Американская ассоциация офтальмологов напоминает⁷ :

- нужно делать хотя бы 20-секундный перерыв после 20 минут в интернете;
- в перерывах смотреть вверх, в окно (желательно дальше 6 метров — чтобы сместить фокус взгляда) или хотя бы закрывать глаза и давать им отдохнуть;
- ноутбуки и планшеты должны находиться на расстоянии 45–60 см от глаз;
- смотреть в экраны в темноте и при слишком ярком освещении не следует;
- лучше если диагональ устройства, которым пользуется ребенок, будет от 10 дюймов.

В ваших силах разнообразить развлечения ребенка, даже не сильно отдаляя его от любимого гаджета. Поможет новое устройство SberPortal – инновационный смарт-дисплей с премиальной акустикой от Harman Kardon, HD-экраном, умной камерой и семейством виртуальных ассистентов Салют на борту.

Специально для SberPortal были разработаны приложения, способные объединять наш мир с виртуальным, что поможет снизить нагрузку на зрение. Ребенок взаимодействует с гаджетом через настольную игру из набора Kidsar, в который входят 362 красочные карточки, игровое поле и специальное зеркало – оно

надевается на камеру устройства и дает ей видеть все то, что появляется на игровом поле. До 5 сентября этот набор идет в подарок при покупке SberPortal.

Сейчас для [Kidsar](#) есть два приложения с дополненной реальностью. В игре «Банда умников. Зачарованные» ребенку нужно освободить животных и растения от чар злого волшебника. Ребенок выкладывает карточки так, чтобы получилось нужное существо (заодно прокачается и абстрактное мышление) – и объект оживает на экране.

А активности добавит музыкальная ритм-игра Beat Dancer: задача игрока не сидеть перед экраном, а ловить летящие объекты и уворачиваться от препятствий. Его позы и жесты распознает AI-камера устройства.

4. Ребенок впустую проводит время в гаджете. Что делать?

Вам может казаться, что ничего полезного в интернете и играх нет. Но вспомните свое детство: чтение книг, разговоры с друзьями по тогда еще проводному телефону, фильмы по телевизору. То, что ребенок много смотрит в экран, не значит, что он потребляет только «пустой и никчемный» контент: он так же социализируется, общаясь с друзьями в чатах, через «голосовые» или видеозвонки, он так же читает книги и смотрит фильмы. Просто сегодня точка входа для всего этого досуга одна – гаджет.

Ужесточать контроль, регламентировать интернет-время или отнимать смартфон – не выход. Будьте в тренде, будьте вовлеченным. Не надо говорить: «Что за ужас там у тебя?»

Лучше расспросите: что это за блогер, ролики или стримы которого смотрит ребенок. Постарайтесь понять, чем вашего ребенка этот блогер так зацепил.

А еще вы можете предложить дополнительный досуг, который принесет гарантированную пользу. На смарт-дисплее SberPortal есть эксклюзивная интерактивная игра [для набора Kidsar](#) «Skyeng. Английский с Элом», в которой через уже знакомые нам карточки ребенок в игровой форме учит английские слова. Образовательная методика приложения помогает запоминать слова и по написанию, и на слух.

SberPortal покажет фильмы, включит любимую музыку (при покупке устройства вы получаете за 1 рубль полгода музыки SberЗвук, содержащей более 50 млн композиций), а виртуальные ассистенты ответят на вопросы ребенка об окружающем мире — специально для ассистентов Салют эксперты подготовили развернутые и понятные ответы на самые популярные детские вопросы (например, «Салют, какой голос у альпака?» или «Салют, какого цвета были динозавры?»). Вместе со SberPortal можно даже готовить! Пошаговые рецепты озвучивают виртуальные ассистенты, которыми легко управлять голосовыми командами.

[Врез со ссылкой на устройство]

5. Как гаджеты и интернет влияют на детскую психику?

В мае этого года ученые Оксфордского университета Интернета опубликовали результаты длительного исследования⁸, которое проводили с 1991 года. В исследовании принимали участие более 430 тысяч детей от 10 до 15 лет. Выросла ли за последние 30 лет связь между использованием гаджетов и возникновением депрессии, эмоциональных и поведенческих проблем и склонностью к суициду у подростков? Нет.

Другой вопрос — безопасность в Сети. С кем общается ребенок? Не знакомится ли с ним «нехороший» взрослый под видом ровесника? А что если ребенок столкнется с агрессией, жестким контентом или подвергнется кибербуллингу? Эти и другие вопросы волнуют тысячи родителей.

6. Как обеспечить ребенку безопасность в Сети?

На этот счет психологи дают несколько советов, и самый главный из них — возвести фундамент из взаимного доверия. Ребенок должен знать, что в любой ситуации может обратиться к родителям и всегда будет понят и принят.

Будьте предсказуемыми и последовательными родителями. Это значит, что в семье должны быть установлены понятные правила поведения, а отношение к ребенку не должно зависеть от настроения родителей («я злюсь, поэтому тебе все нельзя» или «я сегодня добрая, поэтому все можно») или других факторов.

Создайте доверительную атмосферу вокруг темы гаджетов. Когда речь заходит о безопасности в сети, родители часто совершают грубую ошибку — нарушают личные границы ребенка и тем самым подрывают доверие. Не стоит читать переписки, следить за ребенком в соцсетях и брать его телефон без спроса.

Используйте устройства и программы с функцией родительского контроля. Но перед этим стоит поговорить с ребенком: он должен понимать, что

ограничения вводятся не для того, чтобы вы могли контролировать его действия, а для того, чтобы он оставался в безопасности.

Например, со смарт-дисплеем SberPortal можно безопасно оставить даже пятилетнего ребенка. Включаете детский режим — и гаджет не выдаст музыкальные треки с ненормативной лексикой, не покажет фильмы и игры 18+, не даст возможности совершить покупку с привязанной карты.

Получить набор Kidsar в подарок
Узнать как

Помните: к тому моменту, как ребенок достигнет подросткового возраста, никаких других рычагов управления, кроме взаимного доверия, не останется.

Доверительные отношения ребенка с родителями — залог не только счастливого сосуществования в текущем моменте, но и счастливой дальнейшей жизни ребенка, которому только предстоит знакомиться с миром и социумом.