

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.
АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики детства

КУРБАТОВА ЕВГЕНИЯ СЕРГЕЕВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЦИФРОВОЙ АКТИВНОСТИ РОДИТЕЛЕЙ И
КОГНИТИВНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ (НА ПРИМЕРЕ
ИЗУЧЕНИЯ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ)**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Психология семьи и семейное консультирование

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

докт. психол. наук, профессор Груздева О.В.

О.В. Груздева — 06.05.26
Руководитель магистерской программы

докт. психол. наук, профессор Груздева О.В.

О.М. Вербианова
Научный руководитель

канд. биол. наук, доцент Вербианова О.М.

Дата защиты

15.06.2026

Обучающийся

Курбатова Е.С.

Е.С. Курбатова
Оценка

Реферат магистерской диссертации

Курбатовой Евгении Сергеевны

По теме «Взаимосвязь цифровой активности родителей и когнитивного развития детей 6–7 лет (на примере изучения свойств внимания)»

Магистерская диссертация посвящена проблеме влияния цифровой активности родителей на развитие свойств внимания детей старшего дошкольного возраста в условиях социальной цифровизации.

Исследование, проведенное в рамках данной магистерской диссертации, направлено на выявление взаимосвязи между показателями цифровой активности родителей и уровнем развития свойств внимания детей 6–7 лет.

На основе теоретического анализа раскрыта сущность понятий «родительское посредничество», «свойства внимания», выявлены некоторые аспекты взаимосвязи семейной цифровой среды и когнитивного развития дошкольников. В результате проведения эмпирического исследования доказано, что существует статистически значимая взаимосвязь между уровнем цифровой активности родителей и развитием определенных свойств внимания у детей 6–7 лет.

На основе анализа результатов был разработан комплекс мероприятий «Цифровой баланс», направленный на повышение родительской цифровой компетентности.

Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованных источников и приложений. В работе представлено 9 рисунков, 1 таблица. Список используемой литературы включает 55 источников. Общий объем работы 93 страницы.

Abstract of the Master's Thesis

Kurbatova Evgenia Sergeevna

On the topic «The relationship between parents' digital activity and cognitive development of children aged 6–7 years (on the example of studying the properties of attention)»

The master's thesis is devoted to the problem of the influence of parents' digital activity on the development of attention properties in older preschool children in the context of social digitalisation.

The research conducted within this master's thesis aims to identify the relationship between indicators of parents' digital activity and the level of development of attention properties in children aged 6–7 years.

Based on theoretical analysis, the essence of the concepts "parental mediation" and "attention properties" is revealed, and certain aspects of the relationship between the family digital environment and the cognitive development of preschoolers are identified. As a result of the empirical research, it has been proven that there is a statistically significant relationship between the level of parents' digital activity and the development of specific attention properties in children aged 6–7 years.

Based on the analysis of the results, a set of measures, "Digital Balance," aimed at improving parental digital competence has been developed.

The master's thesis consists of an introduction, two chapters, conclusions, a final summary, a list of references, and appendices. The work includes 9 figures and 1 table. The list of references comprises 55 sources. The total volume of the work is 93 pages.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ КОГНИТИВНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОЙ ЦИФРОВИЗАЦИИ	7
1.1. Роль семьи в развитии детей дошкольного возраста	7
1.2. Влияние девайсов на когнитивное развитие детей	11
1.3. Особенности развития свойств внимания детей дошкольного возраста .	15
Выводы по главе 1	23
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ.....	25
2.1. Организация и методы исследования.....	25
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	27
2.3. Комплекс мероприятий по оптимизации взаимодействия детей с гаджетами посредством формирования цифровой компетентности родителей	43
Выводы по главе 2.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	56
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современный мир стремительно меняется, и цифровые технологии становятся неотъемлемой частью жизни не только взрослых, но и детей. Цифровая среда стала важным фактором, который оказывает существенное влияние на интеллектуальное и социальное развитие детей [24].

Современное детство можно назвать цифровым, ведь с самого раннего возраста дети являются активными пользователями электронных цифровых устройств [51]. В настоящее время использование цифровых устройств открывает как новые возможности, так и риски, тем самым тема влияния цифровых технологий на психическое развитие детей сейчас привлекает внимание множества исследователей. Тем не менее, часть вопросов остаются нерешенными и продолжают активно обсуждаться [17].

Также стоит отметить, что родители играют ключевую роль в формировании правильного отношения в использовании гаджетов. Ведь именно в семье происходит взаимодействие детей с различными цифровыми устройствами. Существует мнение, что в настоящее время возникло так называемое «цифровое родительство», когда родители сами часто погружены в свои смартфоны [51].

Таким образом, существует несколько направлений по изучению влияния цифровых устройств на детей и роли родителей в использовании гаджетов детьми, но остаются нерешенными вопросы относительно их влияния на когнитивное развитие детей, в частности на развитие внимания.

Внимание, как высшая психическая функция, имеет огромное значение в познавательном развитии детей, особенно для успешного освоения школьной программы. В настоящее время ученых беспокоит то, что использование цифровых технологий в раннем возрасте может препятствовать развитию когнитивных процессов детей [37].

Процесс обучения в школе возможен только при достижении определённого уровня развития внимания, все познавательные процессы напрямую зависят от него. Внимание играет решающую роль в организации учебного процесса в школе, поскольку концентрация на конкретном объекте не только помогает усвоению новой информации, но и поддерживает необходимую дисциплину для успешной учебной деятельности [32].

В последнее время педагоги школ отмечают неспособность детей длительное время концентрироваться на учебной информации, работать с объемными текстами, выстраивать логическую последовательность событий, делать аналитические выводы, правильно формулировать свои мысли [12].

В современных научных исследованиях основное внимание уделяется общим аспектам влияния цифровых технологий на когнитивные процессы детей, они указывают как на негативные, так и позитивные стороны. Что касается влияния цифровых технологий на развитие внимания и его свойств, в большей степени изучается у детей младшего школьного возраста и подростков. Количество исследований, касающихся детей дошкольного возраста явно недостаточно.

Таким образом, сегодня можно говорить об актуальности изучения взаимосвязи уровня развития свойств внимания детей дошкольного возраста с характером их взаимодействия с девайсами в условиях семейного воспитания. Важно учитывать, как происходит развитие познавательных процессов ребенка дошкольника в современной социальной ситуации развития в условиях цифровизации семейной среды.

Цель исследования: определить взаимосвязь показателей цифровой активности родителей и особенностей развития свойств внимания их детей 6-7 лет.

Объектная область исследования: цифровая активность родителей и свойства внимания детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: взаимосвязь показателей цифровой активности родителей и особенностей развития свойств внимания их детей 6-7 лет.

Задачи.

1. Провести теоретический анализ литературы по следующим вопросам:

- определить роль родителей в приобщении детей дошкольного возраста к цифровой среде;
- оценить влияние девайсов на когнитивное развитие детей дошкольного возраста;
- рассмотреть особенности развития свойств внимания у детей дошкольного возраста.

2. Провести эмпирическое исследование и определить взаимосвязь показателей цифровой активности родителей и особенностей развития свойств внимания их детей 6-7 лет;

3. Разработать меры по оптимизации взаимодействия детей с цифровой средой посредством формирования цифровой компетентности родителей.

Гипотеза исследования: предполагается, что существует взаимосвязь между показателями цифровой активности родителей и особенностями развития свойств внимания их детей 6-7 лет, которая имеет обратно пропорциональный характер. Высокая интенсивность взаимодействия родителей с гаджетами негативно сказывается на развитии свойств внимания их детей.

Методологический подход.

Концепция культурно исторического развития Л.С. Выготского о «зоне ближайшего развития» и роли взрослого в развитии ребенка, а также его подход к развитию высших психических функций.

Проблема внимания и особенности его развития изучались Л.С. Выготским, С.Л. Рубинштейном, Т. Рибо, А.Н. Леонтьевым, П.Я. Гальпериным и др. [47].

Вопросы влияния цифровых устройств на развитие ребенка и роли взрослого в их использовании рассматривали Е.С. Белова, А.Н. Веракса,

О.В. Рубцова, Г.В. Солдатова и др. Роль взрослого в использовании цифровых устройств детьми изучалась М.В. Борцовой, А.Н. Вераксой, Е.Е. Клопотовой, О.В. Рубцовой и др.

С целью изучения свойств внимания детей 6–7 лет выбрана методика «Корректирующая проба Б. Бурдона», позволяющая исследовать особенности свойств внимания (устойчивость, концентрацию, переключаемость, объем).

Для изучения характера использования цифровых устройств дошкольниками разработан опросник для родителей на основе методики «Регламент использования ребенком гаджетов» (Борцова М.В., Некрасов С.Д.), который позволяет определить экранное время, медиаконтент и родительское посредничество в использовании гаджетов детьми [7].

Для исследования показателей цифровой активности родителей на основе анкеты Ф. Прюс, А.С. Тишковой была разработана анкета «Моя цифровая активность» [33].

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ КОГНИТИВНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОЙ ЦИФРОВИЗАЦИИ

1.1. Роль семьи в развитии детей дошкольного возраста

Вопросы влияния взрослого на использование дошкольниками цифровых устройств, все чаще попадают в поле зрения современных отечественных и зарубежных исследователей.

Именно в семье ребенок впервые сталкивается с цифровыми устройствами, где взрослый играет ключевую роль в организации взаимодействия ребенка с гаджетами. Взрослый обучает ребенка их использованию, предоставляет доступ к ним и отбирает соответствующий контент. Это подчеркивает важность семейного окружения в формировании первых навыков и привычек, связанных с цифровыми устройствами [43].

В научной литературе, посвященной изучению роли родителей в организации взаимодействия детей с цифровыми устройствами, сформировалось такое понятие, как «родительское посредничество». Под этим термином понимается «набор стратегий, которые родители используют для максимизации выгод и минимизации рисков, которые могут спровоцировать современные цифровые медиа» [40]

Как отмечают С.Ю.Смирнова и Е.Е Клопотова, в дошкольном возрасте развитие ребенка определяется в первую очередь практическим опытом, что делает родительское посредничество критически важным. Исследования показывают, что усилия родителей в качестве посредников между детьми и цифровыми устройствами наиболее высоки в дошкольном возрасте и в дальнейшем снижаются. Важным аспектом современных исследований является изучение семейных правил использования цифровых устройств. Авторами отмечено, что правила относительно времени, проводимого детьми с гаджетами, существуют во многих семьях, но часто складываются стихийно в ответ на проблемные ситуации [40].

Показано, что цифровая активность взрослых, а также их установки по отношению к потенциальному вреду или пользе различного контента, стратегии взрослого по отношению к использованию цифровых устройств детьми, оказывают значительное влияние на экранное время детей. Увлеченность цифровыми устройствами родителей может приводить к «техноференции» и негативно сказываться на детско-родительских отношениях [17].

Большинство современных семей с детьми старшего дошкольного возраста активно используют цифровые устройства для развития детей. Родители стараются выбирать развивающий контент, с целью подготовки к школе и регулируют экранное время детей. Тем не менее, есть небольшая часть родителей, которые придерживаются противоположной точки зрения, считая, что в дошкольном возрасте нежелательно взаимодействие ребенка с гаджетами, полагая, что они оказывают негативное влияние на здоровье и развитие детей [5].

Несмотря на то, что родители в нашей стране рассматривают цифровые устройства, как средства для развития и обучения детей, они редко опираются на рекомендации профессиональных специалистов, направленные на организацию взаимодействия детей с цифровой средой. Отмечается, что часто родители не владеют информацией по оптимальной организации использования цифрового устройства. Это приводит к непоследовательным стратегиям в предоставлении доступа детям к цифровым устройствам [41].

Работа И.А. Калабиной, Е.А. Никитиной и Е.И. Николаевой, посвященная изучению особенностей взаимодействия детей дошкольного возраста с гаджетами, и как родители контролируют данное поведение, вызывает интерес, поскольку взаимодействие детей с цифровыми устройствами выявлялось посредством опроса ребенка, а не родителей, как это обычно бывает в подобных исследованиях. Используя полуструктурированное интервью с детьми, исследователи собрали сведения о видах используемых устройств, продолжительности взаимодействия с

ними, условиях доступности и последующем обсуждении содержания с родителями. Результаты продемонстрировали, что большинство детей остаются с гаджетами наедине, редко сопровождаются взрослыми и практически никогда не участвуют в диалоге с родителями о содержании контента. Кроме того, дети, столкнувшись с чем-то пугающим в игре или интернете, предпочитают не говорить об этом взрослым, боясь запрета на использование гаджета. По мнению авторов, основной мотив предложения ребенку гаджета является стремление родителей освободить личное время для собственных интересов. Вследствие этого нарушаются коммуникативные и доверительные отношения между родителями и детьми и возникают препятствия для личностного развития ребенка [22].

Экспериментальные данные Н.С. Денисенковой и П.И. Тарунтаева свидетельствуют о наличии взаимосвязи детско-родительских отношений и экранного времени детей старшего дошкольного возраста. Продолжительность времени, которое дошкольник проводит перед экраном цифровых устройств и характер взаимодействия, зависит от стиля воспитания, отношения к влиянию цифровых устройств и позиции родителей в развитии ребенка. Родители, испытывающие трудности в воспитании и стремящиеся удовлетворить желания ребенка, не ограничивают пассивное экранное время, дети сами регулируют просмотр разного контента. В свою очередь, родительские позиции, направленные на ускоренное развитие детей, связаны с активным экранным временем. Использование развивающих приложений и игр воспринимается родителями, как полезный контент [16].

Современные исследователи выделяют четыре ключевые стратегии родительского посредничества детской цифровой активности – ограничительная, инструктивная (активная), совместное использование и стратегия супервизии.

Ограничительная стратегия подразумевает контроль времени и содержания контента, вследствие чего устанавливаются четкие правила использования гаджетов детьми.

Инструктивная (активная) стратегия предполагает совместный анализ и обсуждение просмотренного контента, что помогает ребенку понять медиасодержание и связать его с реальным опытом.

Стратегия совместного использования связана с пассивным совместным просмотром контента, без содержательных обсуждений.

Стратегия супервизии включает наблюдение за цифровой активностью ребенка, без вмешательства. Однако, отмечается, что данная стратегия часто сочетается с другими стратегиями.

Наиболее эффективной для развития ребенка считается ограничительная и активная стратегии. Однако важно установление правил в использовании контента и совместное их обсуждение с ребенком, чтобы ребенок понимал причины введенных ограничений. Родителям необходимо проявлять искренний интерес к цифровой активности ребенка. Кроме того, ограничительная стратегия помогает защитить ребенка от рисков цифровой среды.

Совместное использование и супервизия, по данным исследований, не оказывает положительного влияния на развитие ребенка.

Данный подход позволяет не только минимизировать риски цифровой среды, но и максимально использовать ее развивающий и воспитательный потенциал [18].

Перед родителями стоит сложная задача найти баланс между традиционными и цифровыми формами социализации. Особое внимание следует уделять развитию цифровой компетентности, которая должна формироваться поэтапно, с учетом возрастных особенностей. Для дошкольников акцент должен делаться на совместной деятельности с родителями, для младших школьников на контроле содержания цифровой активности, для подростков на развитии критического мышления и аналитических способностей. При этом, важно помнить, что цифровая социализация должна дополнять, а не заменять традиционные формы развития и общения. Только такой сбалансированный подход позволит

минимизировать риски и максимально использовать потенциал цифровых технологий для гармоничного развития подрастающего поколения [37].

1.2. Влияние девайсов на когнитивное развитие детей

В настоящее время тема влияния цифровых технологий на психическое развитие детей привлекает внимание множества исследователей. Тем не менее, часть вопросов остаются нерешенными и продолжают активно обсуждаться [17].

Одним из ключевых параметров при изучении использования цифровых устройств является экранное время — продолжительность взаимодействия пользователя с цифровыми устройствами, такими как смартфоны, компьютеры, телевизоры, игровые приставки и планшеты. Оно разделяется на активное и пассивное. Пассивное экранное время предполагает потребление контента без активного участия пользователя, например, просмотр видео, мультфильмов или других медиа-материалов. Активное экранное время связано с целенаправленным взаимодействием, требующим обратной связи, например использование приложений, обучающих программ или компьютерных игр [43].

В данной работе под «цифровыми устройствами» понимаются все электронные устройства с экраном и возможностью выхода в интернет. Термин «гаджеты» применяется, когда речь идёт о смартфонах, планшетах и компьютерах в противопоставлении телевизору, который обычно предполагает только пассивное потребление контента. Под «контентом» подразумевается содержание видеоматериалов, мобильных приложений, сайты и видеоигры [52].

Исследования показывают неоднозначное влияние цифровых устройств на развитие детей. В этом вопросе отмечаются, как положительные, так и отрицательные стороны.

Современные дети начинают взаимодействовать с цифровыми устройствами значительно раньше предыдущих поколений, причем возраст

цифровой активности неуклонно снижается, сегодня дети осваивают цифровые технологии буквально с первых лет жизни.

С точки зрения Г.У. Солдатовой с коллегами, эта тенденция приводит к появлению феномена «гиперподключенности», когда значительная часть времени бодрствования ребенка проходит перед экранами. Исследования показывают тревожную динамику повышения экранного времени с возрастом, увеличивая риск интернет-зависимости. Такая цифровая активность не проходит бесследно для когнитивного развития. Проведенные исследования подтверждают существование «золотой середины» – оптимального времени использования цифровых устройств, превышение которого в любую сторону чревато когнитивными трудностями. Дети, с умеренной цифровой активностью демонстрируют лучшие показатели в плавности и организации движений, письме, допускают меньше зрительно-пространственных ошибок и демонстрируют лучшую слуховую память. Влияние на когнитивное развитие оказывает не только продолжительность экранного времени, но и содержание контента, при этом ключевым условием положительного влияния цифровой среды остается ее соответствие возрастным особенностям, а также осознанное участие взрослых в организации цифровой активности [37].

Ряд исследователей отмечает потенциальную пользу компьютерных игр по различным параметрам. Проведенное исследование О.В. Рубцовой, Ю.А. Токарчук, О.В. Саломатовой, Е.В. Гавриловой демонстрирует эффективность цифровых игр для когнитивного развития детей дошкольного возраста. Результаты свидетельствуют о том, что цифровая версия игры «Double» оказывает положительное влияние на развитие когнитивных функций по сравнению с традиционным настольным аналогом. В частности, зафиксированы статистически значимые улучшения показателей кратковременной и долговременной слуховой памяти, зрительной памяти, а также в устойчивости произвольного внимания у детей экспериментальной группы [39].

В работе Д.А. Бухаленковой, М.С. Аслановой и М.Ш. Михитаевой, изучалась возможность улучшения математических навыков у дошкольников с помощью цифрового математического приложения. Результаты показывают, что дети, которые использовали приложение в совместной работе с взрослым, продемонстрировали более высокие результаты в задачах на счет и величину, что подтверждает важность участия взрослого в процессе обучения. Авторы подчеркивают, что цифровые устройства могут быть эффективным инструментом в обучении, но их использование должно сопровождаться поддержкой и участием взрослого [9].

В некоторых исследованиях представлены сведения, что образовательный и детский контент поддерживает когнитивное развитие, тогда как развлекательные материалы и контент, предназначенный для взрослых, может иметь негативное воздействие [8]. Развивающие игры и приложения обладают потенциалом для умственного развития детей дошкольного возраста, однако длительное взаимодействие с гаджетами не способствует развитию воображения [44].

Согласно позиции А.Н. Вераксы и других авторов, цифровые устройства влияют как позитивно, так и негативно на социально-эмоциональное и когнитивное развитие дошкольников. Полученные данные подтверждают, что умеренное и контролируемое использование цифровых устройств (до 1,5 часов в день) положительно сказывается на уровне когнитивной гибкости детей, тогда как чрезмерное увлечение ими (более 2,5 часов в день) ведет к ее снижению. Отмечено, что пассивное экранное время негативно влияет на фонематический слух, в отличие от активного, которое не оказывает влияния. Совместное использование гаджетов с братьями или сестрами, а также поддержка родителей в вопросах выбора подходящего контента стимулирует развитие сдерживающего контроля у детей [52].

В исследовании Беловой Е.С. и Шумаковой Н.Б. отмечено, что дети, использующие цифровые устройства умеренно, демонстрируют более высокие показатели интеллектуальных способностей, по сравнению с теми

детьми, которые пользуются гаджетами более активно. При этом данное исследование не выявило статистически значимых различий в показателях интеллектуальной и творческой активности, творческого мышления детей [5]. Также Е.С. Беловой было проведено исследование, направленное на выявление особенностей использования цифровых устройств старших дошкольников с признаками общей одаренности. Результаты показывают, что одаренные дети проводят меньше времени с цифровыми устройствами по сравнению со сверстниками. Автор полагает, что дошкольники с признаками одаренности предпочитают рисование, конструирование и сюжетно-ролевые игры, нежели цифровой контент. Это позволяет полнее удовлетворить высокие потребности в познании и творчестве [4].

Как подчеркивают Е.С. Богомолова, у современного молодого поколения, в отличие от предыдущего, повышена скорость обработки информации, однако качество ее обработки является низким. Авторы объясняют это тем, что цифровизация информационной среды существенно влияет на жизнь ребенка, в том числе на его когнитивные способности [12].

Так, большинство исследователей отмечают связь между длительным использованием гаджетов дошкольниками и такими последствиями, как задержка развития произвольного внимания, социального взаимодействия, искажение когнитивного развития и задержка речевого развития [8; 29].

Ученые отмечают, что цифровое поколение отличается любознательностью и стремлением к обучению, но лишь тогда, когда этот процесс вызывает у них интерес. Дети научились добывать информацию, однако часть ее может быть неправильно понята в связи с их незначительным возрастом. Они постоянно находятся в информационном потоке, что вызывает трудности в сосредоточении на сложной задаче, в связи с этим возникает проблема с концентрацией внимания [51]

Таким образом, исследователи выделяют два направления в изучении вопроса о влиянии гаджетов на развитие детей. Первый подход фокусируется на положительных аспектах использования электронных устройств, второй

подход акцентирует внимание на негативных последствиях использования гаджетов детьми. [8; 29]. Влияние цифровых устройств на развитие ребенка определяется не только их наличием, но и тем, как они используются и в каком социальном контексте. Важно учитывать, что образовательный контент, может положительно влиять, в то время как неподходящий контент и чрезмерное использование устройств могут негативно сказаться развитии ребенка.

1.3. Особенности развития свойств внимания детей дошкольного возраста

Сущность внимания вызывает серьезные разногласия в психологической науке. Существуют различные точки зрения в отношении определения понятия «внимания», понимания его сущности и механизмов целенаправленной деятельности. Зарубежными и отечественными учеными разрабатывались различные теории, определения, модели внимания, но единой общепринятой теории не создано. В настоящее время рассматриваются различные подходы в отношении понятия внимания, как самостоятельного познавательного психического процесса и целенаправленности личности. Расхождения во взглядах ученых о сущности феномена внимания вызывает трудности в его изучении [11].

Одной из известных концепций внимания является психофизиологическая теория Т. Рибо. По его мнению, внимание связано с эмоциями и с физиологическими и физическими проявлениями. Он полагал, что состояние внимания всегда связано с усилием, которое прилагается для сосредоточения и удержания его [35].

Русский физиолог А.А. Ухтомский разработал концепцию «доминанты». Доминантой в его работе предстает очаг возбуждения в мозге, благодаря которой поведение и познание человека оказываются направленными [28].

Проблема внимания рассматривалась Н.Ф. Добрыниным. По его мнению, внимание нужно определять, как направленность и сосредоточенность психической деятельности. Направленностью он считал – выбор и поддержание деятельности, а сосредоточенностью – углубление в эту деятельность и отстранение от другой [19].

Отечественный ученый Л.С. Выготский рассматривал внимание, как высшую психическую функцию, которая формируется в процессе культурного развития и представляет собой способность человека постепенно овладевать собственным вниманием, управлять им в соответствии со своими целями и задачами [13].

Интересную точку зрения высказал П.Я. Гальперин в рамках теории «поэтапного формирования умственных действий». Он рассматривает внимание, как действие контроля, «но не всякое действие контроля является вниманием, а только такое, которое выполняется в уме, сокращенно и автоматизировано» [14].

В концепции психической деятельности, С.Л. Рубинштейн рассматривал внимание, как общее явление присущее в качестве необходимого компонента всем деятельности, не приписывая ему свойств отдельной деятельности. Определение в данное С.Л. Рубинштейном, внимание — «сторона всех познавательных процессов сознания, и притом та их сторона, в которой они выступают как деятельность, направленная на объект» [38, с. 495].

В психологии существует несколько классификаций видов внимания. Наиболее традиционной является классификация по уровню волевой регуляции. В данном аспекте выделяют непроизвольное, произвольное и послепроизвольное внимание.

Непроизвольное внимание возникает само собой независимо от цели. Оно проявляется в отвлекаемости и частой смене вида деятельности. Произвольное внимание направлено на достижение заранее поставленной цели и требует волевых усилий. Данный вид внимания носит активный

характер и возникает в процессе развития. Послепроизвольное возникает по мере вхождения в деятельность и проникает в нее, не требует волевых усилий. Для него характерны целенаправленность и появление устойчивого интереса [47].

Внимание имеет свои свойства, что характеризует его, как самостоятельный психический процесс. Основными свойствами внимания являются устойчивость, концентрация, распределение, переключение и объем.

Свойства внимания.

1. Устойчивость внимания заключается способностью длительное время сосредотачиваться на каком-либо предмете или деятельности, не отвлекаясь на посторонние раздражители.

2. Концентрация внимания представляет собой сосредоточение на одном объекте или деле и отвлечение от всего остального.

3. Переключение внимания характеризуется способностью переносить внимание с одного объекта на другой или с одного вида деятельности на другой.

4. Распределение внимания проявляется в способности человека распределять внимание на значительном пространстве и охватывать несколько объектов одновременно или выполнять несколько действий.

5. Объем внимания характеризуется объемом информации, которая может одновременно сохраняться в области повышенного внимания человека [11].

Проявление и развитие внимания происходит на протяжении всей жизни человека. Сущность внимания объединяет эмоциональную и рациональную сферы мыслительного процесса и обеспечивает сбалансированную работу мозга [48].

Исследования свойств внимания у детей проводятся с целью понимания развития когнитивных функций и выявления возможных нарушений. Важность этой темы объясняется тем, что способность обращать

внимание является необходимым условием успешной адаптации ребенка к окружающему миру. Внимание детей дошкольного возраста имеет свои специфические особенности, приобретение определенных свойств зависит от деятельности, в которой оно формируется и от того, как направляется эта деятельность [6].

По мнению Л.С. Выготского история развития внимания ребенка не что иное, как развитие организованности его поведения. Корни произвольного внимания следует искать не внутри, а вне личности ребенка. Это связано с тем, что окружающие ребенка люди направляют и руководят его вниманием с помощью внешних стимулов и средств. Впоследствии ребенок самостоятельно овладевает своим вниманием.

Таким образом, последовательность культурного развития внимания ребенка по Л.С. Выготскому такова: «вначале взрослый направляет внимание ребенка словами, создавая как бы добавочные указания – стрелки к окружающим его вещам, и вырабатывает из слов могущественные стимулы-указания. Затем ребенок начинает активно участвовать в этом указании и сам начинает пользоваться словом или звуком как средством указания, т.е. обращать внимание взрослых на интересующий его предмет» [13, с. 266].

В детском возрасте начинается активное формирование и развитие внимания, что имеет большое значение для успехов ребенка в будущем. В первые годы жизни внимание еще нестабильно и прерывисто, но постепенно начинает укрепляться и улучшаться.

В дошкольном возрасте у детей преобладает непроизвольное внимание, оно носит эмоциональный характер. Осваивая новые виды деятельности, начинает формироваться преднамеренное, произвольное внимание.

Внимание в детском возрасте развивается поэтапно.

1. В первые месяцы жизни у ребенка отмечается только непроизвольное внимание. Начиная с третьего месяца, дети все больше интересуются предметами, связанными с их жизнью. К шести месяцам они подолгу рассматривают предметы и манипулируют с ними. Особенно их

привлекают яркие и блестящие предметы, это свидетельствует о том, что произвольное внимание уже хорошо развито.

2. На втором году жизни возникает ориентировочно-исследовательская деятельность, которая выступает в качестве развития произвольного внимания, оно формируется под влиянием словесных инструкций взрослых. Считается, что формирование внимания происходит в процессе воспитания ребенка, когда взрослые приучают ребенка делать не то, что он хочет, а то, что необходимо.

3. На втором – третьем году жизни произвольное внимание достаточно хорошо развито, ребенок способен направлять внимание под влиянием сложных инструкций взрослых. На основе чувственного опыта вместе с произвольным вниманием развивается и произвольное. Ребенок знакомится с большим количеством предметов, выполняя с ними простейшие действия. Учится разбираться в простейших отношениях. Благодаря обогащению опыта ребенка, развиваются его интересы и внимание.

4. В пять – шесть лет появляется элементарная форма произвольного внимания, которая выражается в ориентации собственной деятельности на основе самоинструкции и ориентируясь на внешние средства. К семи годам повышается уровень произвольного внимания, и оно продолжает развиваться [23].

К концу дошкольного возраста важнейшим приобретением ребенка является формирование у него волевых качеств [31]. Ребенок уже способен контролировать свое поведение и для поддержания внимания волевых усилий он не прилагает, таким образом, у него возникает послепроизвольное внимание [46].

Внимание дошкольника отображает его интерес к предметам окружающей действительности и совершаемыми с ними действиями. Дети в младшем дошкольном возрасте еще не могут удерживать внимание на объекте в течение длительного времени. Они не могут управлять своим вниманием, при появлении нового объекта внимание ребенка немедленно

переключается на него. По этой причине дети редко долгое время занимаются одним и тем же занятием [31].

Для дошкольников 5–6 лет характерно удерживать внимание, если у них есть интеллектуально значимый интерес, они охотно разгадывают головоломки, отгадывают загадки, выполняют задания учебного типа. Все это приводит к значительному увеличению способности сохранять устойчивость внимания во время интеллектуальной деятельности к 7 годам. Если занятие монотонное и не интересное, дети легко отвлекаются и волевых усилий недостаточно для продолжения деятельности [1].

В дошкольном возрасте в связи с усложнением деятельности детей и их продвижением в общем умственном развитии, внимание становится более сосредоточенным и устойчивым. Например, дети младшего дошкольного возраста могут играть в одну и ту же игру в течение 30–40 минут, а у старших дошкольников время игры увеличивается до двух часов. Это связано с тем, что игра шестилетних детей отражает более сложные действия и взаимоотношения людей и интерес к ней поддерживается введением новых ситуаций [21].

Вслед за общим развитием внимания развиваются его свойства. Исследования свойств внимания в дошкольном возрасте показывают, что оно является многогранным и многомерным явлением. В этом возрасте внимание развивается в нескольких направлениях, таких как: увеличение длительности внимания, улучшение его концентрации, расширение способности замечать незначительные изменения в окружающей среде, улучшение переключения внимания и другие. Особенности развития свойств внимания в дошкольном возрасте связаны с множеством внутренних и внешних факторов, таких как: наследственность, условия воспитания и обучения, физическое и эмоциональное состояние ребенка, тип восприятия и другие. Особенности внимания в дошкольном возрасте могут быть различными у разных детей, и поэтому требуют индивидуального подхода в обучении и воспитании.

По данным отечественных исследователей устойчивость внимания детей разного возраста имеет значительные различия, но на протяжении всего дошкольного возраста уровень устойчивости внимания возрастает.

В результате исследований Т.В. Башаевой выявлено, что в дошкольном возрасте повышается уровень видов и свойств внимания, но развиваются они неравномерно у детей разных возрастов. В период с четырех до пяти лет происходит развитие всех видов внимания и очень быстро в этом возрасте развиваются его свойства, такие как объем и переключение. С шести до семи лет более активно развивается только устойчивость внимания, зато резко возрастает уровень произвольного и непроизвольного внимания [3].

В эмпирическом исследовании Е.Г. Фокановой изучались свойства внимания (концентрация, переключение, распределение) детей старшего дошкольного возраста. Анализ результатов исследования показал, что концентрация внимания у детей старшего дошкольного возраста развита лучше, чем функции распределения и переключения внимания [48].

В старшем дошкольном возрасте наблюдается максимальный рост и развитие объема внимания. Ребенок начинает сознательно замечать множество деталей в окружающей среде и проявляет интерес к ним. Эта способность уделять внимание деталям приводит к тому, что дети могут воспринимать окружающий мир более глубоко и последовательно.

Развитие внимания одно из важнейших достижений ребенка, связанных с формированием у него волевых качеств. К концу дошкольного периода появляются зачатки произвольного, активного внимания связанного с сознательно поставленной целью [31].

Таким образом, развитие внимания и его свойств, происходит на протяжении всего дошкольного возраста. Ребенок учится сознательно обращать внимание на предмет, регулировать свое поведение. При этом используются указательные жесты и слова взрослого, вследствие чего, внимание становится опосредованным. Развитие внимания в дошкольном

возрасте является важным этапом развития ребенка, который влияет на формирование способностей и личностных качеств в будущем.

Выводы по главе 1

Исследования показывают, что внимание является ключевым аспектом когнитивного развития детей. Проанализировав различные источники, было рассмотрено понятие «внимание», виды и свойства этого процесса. Выявлено, что «внимание» имеет свои уникальные свойства и выполняет важнейшие функции, между тем, участвуя во всех психических процессах. Хотя о сущности внимания до сих пор ведутся споры.

Современные условия жизни, широкое распространение цифровых технологий и изменение образа жизни семей оказывают значительное влияние на развитие детей. Цифровые устройства стали неотъемлемой частью нашей жизни, проникая в жизнь современных семей. Существует несколько направлений по изучению влияния цифровых устройств на развитие детей и роли родителей в использовании цифровых устройств детьми. Тем не менее, в настоящее время не существует окончательного консенсуса в этом вопросе.

Исследования показывают неоднозначное влияние цифровых устройств на развитие детей. В этом вопросе отмечаются, как положительные, так и отрицательные стороны. Это влияние зависит от ряда факторов, таких как продолжительность экранного времени, особенности взаимодействия ребенка с цифровыми устройствами, наличие родительского контроля и совместного использования цифровых устройств с членами семьи.

Также стоит отметить, что родители играют ключевую роль в формировании правильного отношения в использовании гаджетов. Отмечается, что не все родители ответственно подходят к использованию гаджетов ребёнком и выбору игр. К сожалению, есть и такие родители, которые не обращают особого внимания на то, чем занимается их ребёнок в смартфоне или компьютере, считая, что дома ничего плохого произойти не может [5].

Грамотное руководство родителями позволит минимизировать негативные последствия влияния цифровых устройств и способствовать гармоничному развитию ребенка.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Организация и методы исследования

В рамках исследования были использованы методики, направленные на изучение особенностей внимания детей старшего дошкольного возраста в контексте их взаимодействия с цифровыми устройствами, а также их родителями.

Выборку исследования составили 38 детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) и их родители (38 человек, в основном матери). Базой исследования послужили дошкольные образовательные учреждения пгт. Емельяново.

Для диагностики внимания у детей использовалась методика «Корректирующая проба» (тест Бурдона), данный тест предназначен для изучения таких характеристик внимания, как объем, концентрация, переключаемость и устойчивость. Тестирование детей проводилось в небольших подгруппах в количестве 5 человек.

Суть методики заключается в вычеркивании разными способами определенных букв, расположенных в произвольном порядке. Перед началом эксперимента ребенку дается бланк и подробная инструкция. Задание выполняется сначала в течение 3 минут, где каждые 60 секунд делаются остановки по команде, затем без остановки в течение 3 минут. Экспериментатор также фиксирует на бланке ребенка места, где были даны соответствующие команды. После выполнения задания проводится оценивание результатов, которые высчитываются по определенным формулам. Оценка результатов определяется по количеству зачеркнутых букв, количеству пропусков и ошибок, а также по времени выполнения. На основе полученных результатов делаются выводы об уровне развития внимания. Полное описание методики представлено в Приложении А.

Следующим инструментом исследования стал опросник «Регламент использования ребенком гаджетов», составленный на основе методики

Борцовой М.В., Некрасова С.Д. [7], предназначенный для сбора данных о взаимодействии дошкольников с цифровыми устройствами. Опросник включал вопросы, направленные на выявление уровня самостоятельности ребенка при использовании гаджетов, среднего времени их использования в день, особенностей просматриваемого контента, а также определения члена семьи, ответственного за доступ к цифровым устройствам. Опросник был дополнен вопросами, касающимися подбора для ребенка материалов для занятий на мобильном устройстве или компьютере, а также на чье мнение родители опираются при подборе определенного контента.

Эти данные позволяют проанализировать степень автономности ребенка в цифровой среде, возможные риски чрезмерного использования гаджетов и роль семьи в формировании цифровых привычек дошкольника. Содержание опросника представлено в Приложении В.

Для оценки цифровой активности родителей на основе анкеты Ф. Прюс, А.С. Тишковой [33] была разработана анкета «Моя цифровая активность», направленная на выявление особенностей взаимодействия родителей с цифровыми устройствами. Критериями анализа выступили время, проведенное в сети, разнообразие посещаемых сайтов, польза контента, с которым взаимодействуют респонденты, наличие и активность в социальных сетях (публикация постов, участие в группах), использование мессенджеров для общения и работы, совершение онлайн-покупок, знакомство и общение в интернете, увлеченность компьютерными и мобильными играми. Данные критерии позволяют оценить аспекты цифровой активности родителей, что важно для понимания степени вовлеченности семьи в цифровую среду и возможного ее влияния на развитие ребенка. Содержание анкеты представлено в Приложении Б.

Применение указанных методик позволяет получить комплексные данные, отражающие уровень развития внимания детей, характер их взаимодействия с цифровыми устройствами и цифровую активность родителей.

Для выявления наличия или отсутствия взаимосвязи показателей цифровой активности родителей и особенностей развития свойств внимания детей использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Выбор коэффициента ранговой корреляции Спирмена обусловлен его способностью оценивать меру взаимосвязи без предварительного анализа выборочных данных, что делает его подходящим для анализа данных, которые могут не соответствовать нормальному распределению. В исследованиях с участием детей часто бывает сложно обеспечить нормальное распределение полученных данных, где возможны значительные индивидуальные различия [20].

Совокупность выбранных методов обеспечивает возможность решения поставленных задач и проверки сформулированной гипотезы.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Для оценки цифровой активности родителей (матерей) использовалась анкета «Моя цифровая активность», которая позволила собрать сведения о взаимодействии родителей с цифровым пространством.

В рабочих целях интернет периодически используют 84% родителей, а 16% имеют работу непосредственно связанную с постоянным пребыванием в сети. В домашних условиях 32% родителей проводят в интернете более 3 часов в сутки, 60% родителей пребывают в сети от 2 до 3 часов и лишь 8% ограничивают домашнее использование интернета одним часом. Причем, при обращении к интернет ресурсам используется преимущественно смартфон, что, очевидно, обусловлено его удобством для быстрого доступа в сеть.

Интересы родителей в цифровом пространстве и контент, с которым они взаимодействуют, предполагал выбор нескольких вариантов, что позволило составить профиль предпочтений родителей. Наиболее популярными для посещения являются поиск информации (92%), чтение новостных лент (89%), просмотр видеороликов и фильмов (55%), активно используют мессенджеры и

социальные сети 74% родителей для организации общения и поддержания контактов с ближайшим окружением. Полученные результаты показывают, что информационная и коммуникативная составляющие занимают доминирующее положение в цифровом пространстве.

Согласно полученным данным все опрошенные родители имеют аккаунты в социальных сетях, но только 37% публикуют посты и фото в личном профиле. Ни один из родителей не указал, что является активным участником обсуждений каких-либо публикаций в социальных сетях. Можно предположить, что 63% родителей осознанно или неосознанно проявляют свою цифровую гигиену.

Другой распространенной формой деятельности в цифровом пространстве выступает приобретение товаров онлайн, которое прочно вошло в повседневную жизнь многих людей. Онлайн-покупки совершают 95% родителей и лишь 5% не пользуются данной услугой. Причем 45% родителей указали, что делают это регулярно, 55% покупают товары не более одного раза в месяц.

Что касается знакомств с пользователями интернета, лишь 5% респондентов указали, что заводят новые знакомства, остальные родители предпочитают взаимодействие с уже существующими контактами. Как видно, этот показатель цифровой активности распространен среди опрошенных родителей в меньшей степени.

В цифровые игры не играют 58% родителей, а среди играющих, наибольшее предпочтение отдается головоломкам и логическим играм. Соответственно, если игровая активность у родителей и присутствует, то она носит интеллектуально-развивающий характер.

В свободное время в домашних условиях 52% родителей предпочитают просмотр телевизора, 23% взаимодействие с мобильным устройством, остальные имеют другие предпочтения. Также в семьях представлены разные модели цифрового поведения, в 74 % случаях оба родителя проводят в

интернете одинаковое время. В 26% семей один из родителей проводит в цифровой среде больше времени.

Таким образом, анкета «Моя цифровая активность» позволила собрать сведения о взаимодействии родителей с цифровым пространством, анализ показал значительное разнообразие моделей цифровой активности среди респондентов.

Исходя из полученных данных, были выделены родители с высоким и низким уровнем цифровой активности, результаты отображены на рисунке 1.

В группу с низкой цифровой активностью вошли 32% родителей, для данной группы характерно ограниченное время пребывания в сети, использование интернета преимущественно в поисках информации, отсутствие публикаций и ограничение онлайн покупок. Высокий уровень цифровой активности выделен у 68% родителей, они отличаются длительным пребыванием в сети, увлечением цифровыми играми, публикациями постов и широким спектром потребляемого контента.



Рисунок 1. Распределение родителей по уровням цифровой активности

Таким образом, большинство современных родителей, воспитывающих ребенка дошкольного возраста характеризуются высокой вовлеченностью в цифровое пространство.

В рамках исследования свойств внимания у детей старшего дошкольного возраста была применена методика «Корректирующая проба» (тест Бурдона), направленная на оценку концентрации, устойчивости, переключаемости и объема внимания.

Объем внимания оценивался по общему количеству просмотренных знаков за все время работы, возрастная норма для детей 6–7 лет составляет 400 знаков и выше. На основе средних показателей все дети были разделены по трем уровням развития объема внимания. Низкий уровень развития объема внимания выявлен у 16% детей, среднему уровню соответствуют 58% детей и высокий уровень демонстрируют 26% испытуемых. Несмотря на то, что большинство детей демонстрируют показатели объема внимания в пределах нормы и выше, определенное количество детей имеют низкий объем внимания, что может указывать на определенные трудности. Полученные результаты об уровне развития объема внимания детей по методике «Корректирующая проба» (тест Бурдона) отображены на рисунке 2.

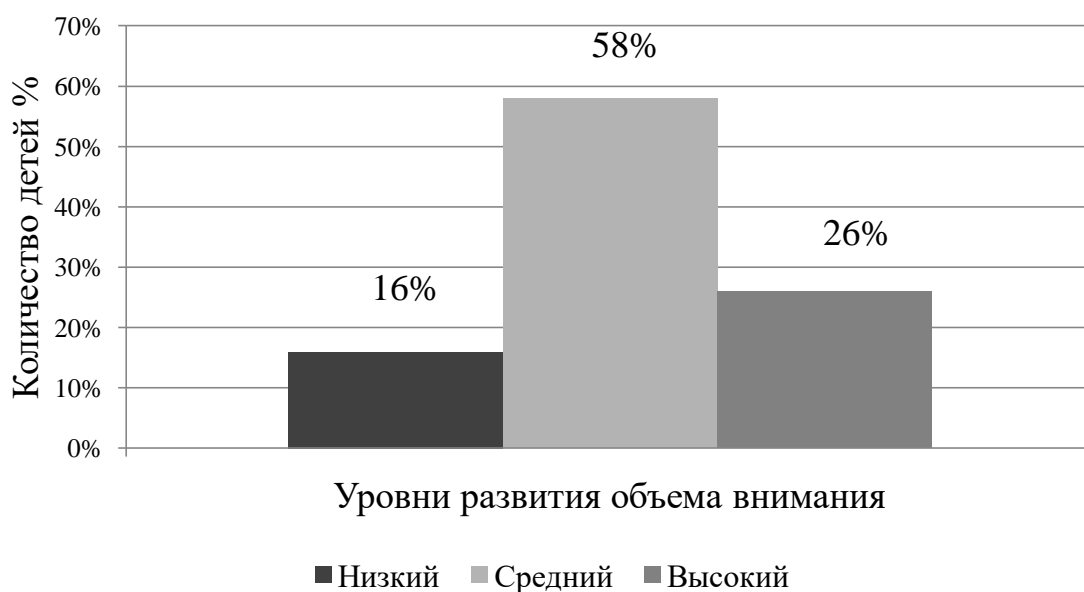


Рисунок 2. Распределение детей 6-7 лет по уровням объема внимания

Анализ показателей концентрации внимания показал, что 37% детей имеют низкие показатели концентрации внимания, они работали быстро, но пропускали большое количество целевых символов. У 47% испытуемых выявлен средний уровень развития концентрации внимания, эти дети справились с заданием хорошо, но допускали некоторое количество ошибок. Высокий уровень продемонстрировали 16% детей, они тщательно и точно выполняли задание корректурной пробы, практически не допуская ошибок. Результаты данных об уровне развития концентрации внимания детей по методике «Корректурная проба» (тест Бурдона) представлены на рисунке 3.

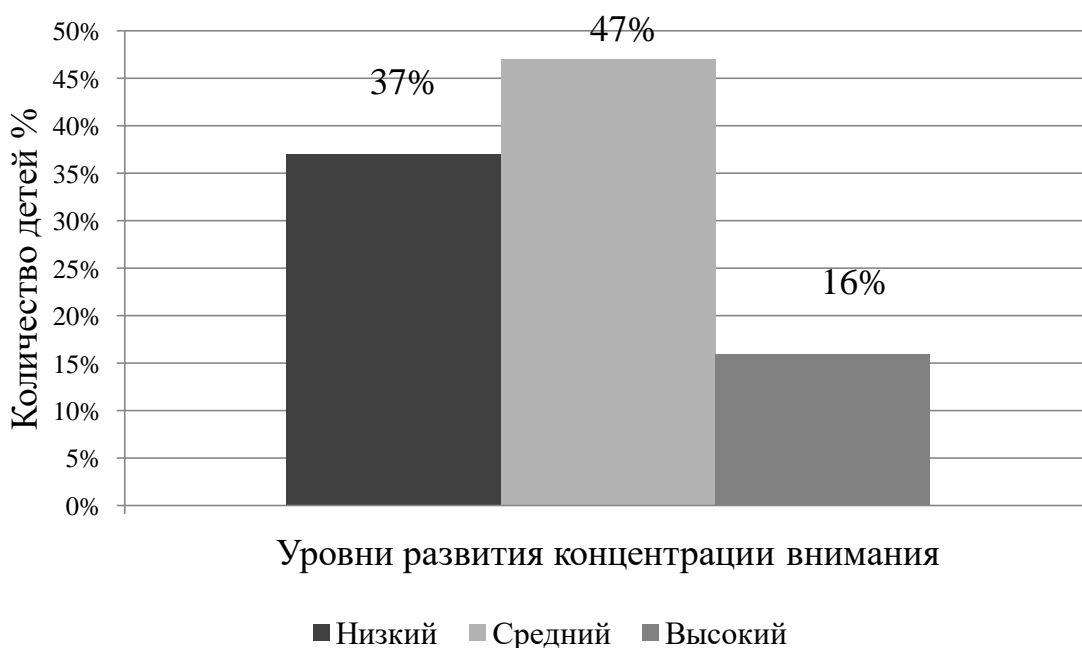


Рисунок 3. Распределение детей 6-7 лет по уровням концентрации внимания

Для оценки устойчивости внимания и работоспособности в динамике, по результатам выполнения методики за каждый интервал строилась «кривая истощаемости» для каждого ребенка. После обработки и оценки полученных данных, высокий уровень устойчивости внимания определен у 21% детей. Эти дети демонстрировали стабильный темп выполнения задания на протяжении всех минутных интервалах без признаков утомления. Кривая истощаемости имеет ровный характер без резких перепадов, это говорит о

хорошей устойчивости внимания и способности длительно удерживать сосредоточение.

Средний уровень устойчивости характерен для 50% детей, кривая истощаемости в данном случае демонстрирует постепенное снижение темпа выполнения задания и увеличение ошибок к концу работы, что указывает на ослабление внимания в связи с утомлением.

У 29% детей выявлен низкий уровень устойчивости внимания, кривая имеет выраженные колебания с резкими спадами и подъемами, темп работы нестабилен, при этом ошибки встречаются равномерно во всех интервалах. Это может быть связано с отвлекаемостью и быстрым истощением внимания, дети с таким типом кривой испытывали наибольшие сложности при выполнении задания. Итоги полученных данных об уровне развития устойчивости внимания детей по методике «Корректирующая проба» (тест Бурдона) отображены на рисунке 4.

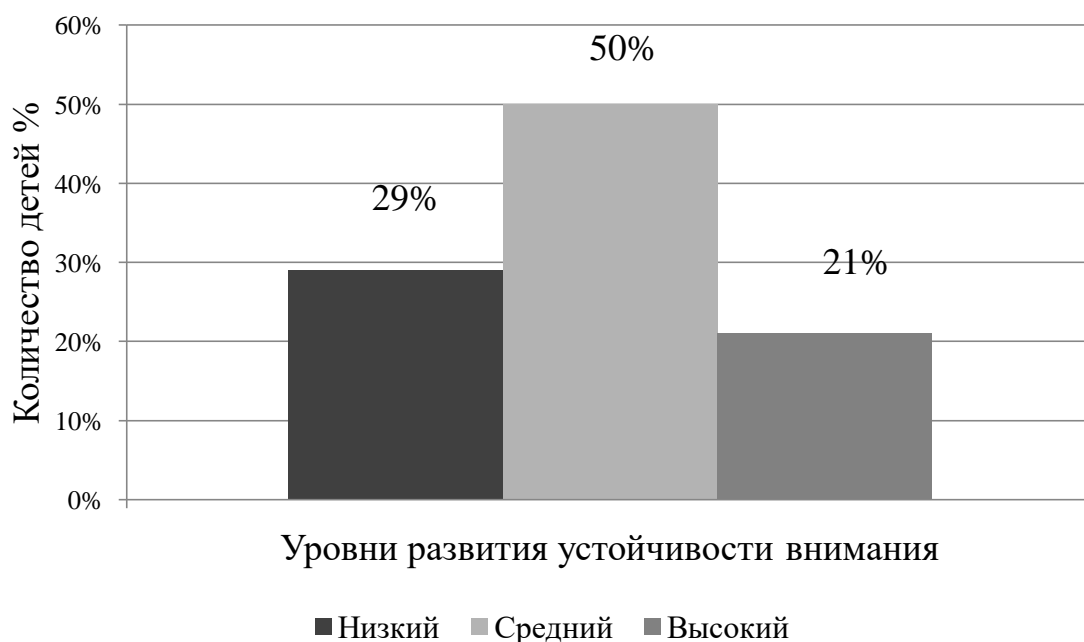


Рисунок 4. Распределение детей 6-7 лет по уровням устойчивости внимания

Обработка результатов переключения внимания предполагает выделение уровней – очень высокий, высокий, средний, низкий и очень низкий. Для упрощения расчета корреляционных связей результаты

диагностики уровня переключения внимания детей были перегруппированы следующим образом, показатели соответствующие очень высокому и высокому уровню были объединены в высокий, низкий и очень низкий в категорию низкий, а средний уровень оставлен без изменений.

Результаты исследования переключения внимания, демонстрируют, что у 24% испытуемых выявлен высокий уровень переключаемости внимания, дети этой группы, получив новую инструкцию, выполняли задание несколько медленнее, но более точно и осознанно. Средний уровень характерен для 55% детей, они выполняли задания корректурной пробы быстро, но допускали ошибки. Низкий уровень переключения внимания отмечен у 21% детей, эти дети длительно не могли начать работу после смены инструкции и выполнили задание с большим количеством ошибочно проработанных строк.

Данные об уровне развития переключения внимания детей по методике «Корректурная проба» (тест Бурдона) отображены на рисунке 5.

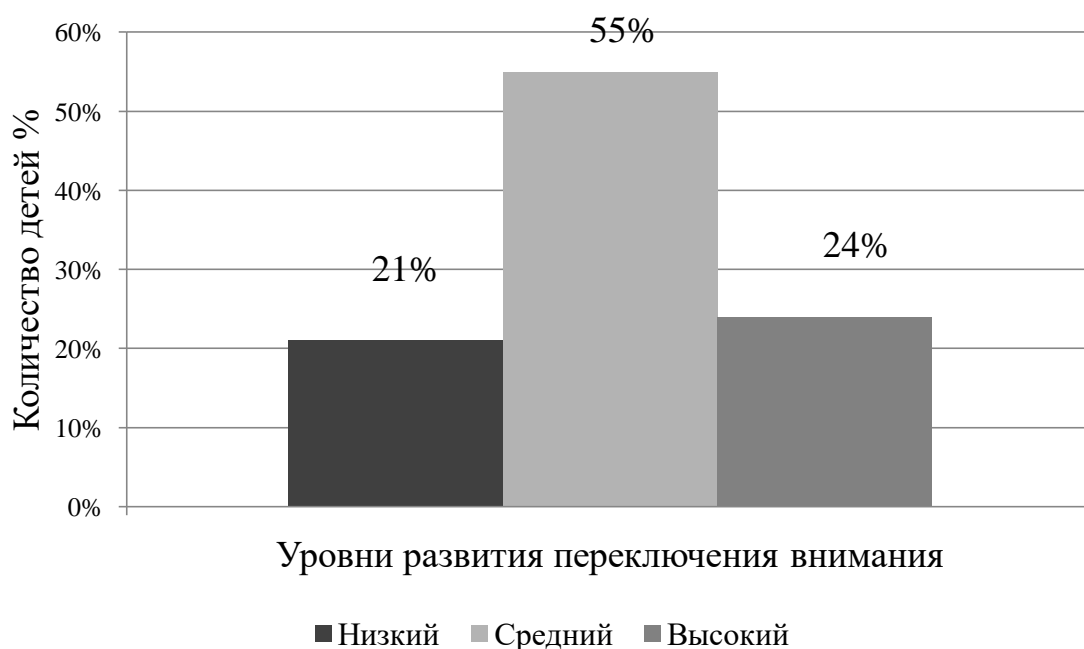


Рисунок 5. Распределение детей 6-7 лет по уровням переключения внимания

Таким образом, наибольшая часть детей показали средний и высокий уровень переключения и лишь у незначительной доли испытуемых

зафиксированы низкие значения, что указывает на отсутствие выраженных трудностей переключения внимания у большинства детей.

На основе интегральной оценки всех свойств внимания был определен общий уровень развития внимания детей старшего дошкольного возраста. Результаты показывают, что 31% детей имеют низкий уровень внимания, средний уровень выявлен у 45% и высокий уровень характерен для 24% детей. Обобщенные результаты развития внимания детей старшего дошкольного возраста представлены на рисунке 6.

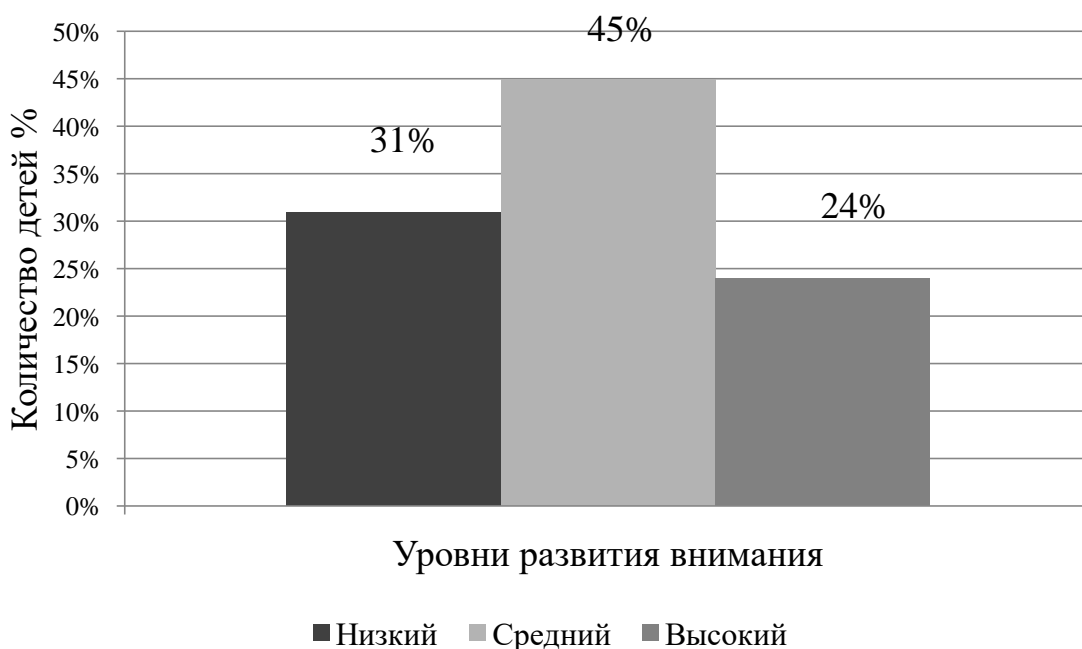


Рисунок 6. Распределение детей 6-7 лет по уровням развития внимания

Таким образом, результаты показывают, что почти треть детей демонстрируют сниженные показатели внимания, что создает предпосылки для изучения факторов, влияющих на когнитивное развитие дошкольников.

С целью понимания механизма влияния цифровой активности родителей на развитие свойств внимания детей были поставлены следующие дополнительные задачи.

1. Изучить содержание и продолжительность взаимодействия детей с гаджетом в условиях семьи.

2. Выявить характер взаимосвязи интенсивности взаимодействия с гаджетами у детей с цифровой активностью родителей.

Поставленные задачи были решены на основе использования диагностического опросника «Регламент использования гаджетов», который позволил получить от родителей информацию о взаимодействии детей с цифровыми устройствами в семье.

По результатам опросника выявлено, что наиболее распространенным устройством, доступным детям старшего дошкольного возраста является смартфон, его используют 74% детей, планшет доступен 13%, компьютер используют 5%, а телевизор с выходом в интернет 8% дошкольников. Опросник не позволяет установить принадлежность цифровых устройств лично ребенку или родителю, данный вопрос требует дополнительного изучения для того чтобы более точно оценить возможные риски для дошкольников в цифровой среде. Можно лишь констатировать, что смартфон выступает основным гаджетом для детской цифровой активности, что создает условия для высокой мобильности и быстрого доступа к контенту.

Контент, потребляемый детьми при использовании цифровых устройств, от более к менее популярному – это просмотр мультфильмов (89%), развлекательные игры (66%), прослушивание музыки (34%), развивающие занятия (32%). Это указывает на то, что развлекательная функция цифровых устройств преобладает над развивающей.

В 58% случаях дети используют гаджеты самостоятельно, без участия взрослых, совместное использование с матерью отмечено в 34% семьях, с братьями и сестрами только в 8%. Это говорит о том, что в основном цифровой досуг носит индивидуальный характер и низкую вовлеченность родителей в этот процесс.

Контроль за временем использования цифровых устройств в 66% семьях осуществляет мать, при этом в 34% случаях ребенок сам регулирует свое экранное время. Продолжительность времени использования цифровых устройств у 29% детей не превышает 1 часа в день, у 24 % дошкольников

составляет до 2 часов и 47% детей используют электронный гаджет до 3 часов. Как видно, большинство детей старшего дошкольного возраста находятся перед экраном цифровых устройств дольше рекомендованного времени (согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) [30]).

Контроль экранного времени в основном осуществляют матери, однако в некоторых семьях наблюдается неэффективная стратегия посредничества, которая ведет к повышенной нагрузке на ребенка. Материалы для занятий на мобильном устройстве целенаправленно подбирают только 13% родителей, еще 69% подбирают контент в случайном порядке, а 18% родителей вообще не подбирают материалы, предоставляя ребенку полную свободу. При выборе контента 42% родителей опираются в первую очередь на собственное усмотрение, 55% учитывают желание ребенка, советы педагога принимают во внимание лишь 3% родителей. Это свидетельствует о том, что при подборе определенного контента для детей родители не опираются на профессиональные рекомендации, или можно предположить, что педагоги не оказывают такого рода помощь родителям.

Таким образом, данные опросника выявляют определенную ситуацию, которая заключается в высокой степени вовлеченности детей старшего дошкольного возраста в цифровую среду при непоследовательных стратегиях родителей в предоставлении доступа детям к цифровым устройствам: родители слабо контролируют длительность взаимодействия детей с цифровыми ресурсами и цифровой контент.

На основе данных опроса родителей по методике «Регламент использования гаджетов» дети были разделены на две группы по уровню экранного времени. Дети, проводящие с гаджетами более 1 часа в день, были отнесены в группу с высоким экранным временем (71%), а дети, использующие гаджеты до 1 часа в день в группу с низким экранным временем (29%).

Анализ показателей концентрации внимания показал выраженные различия между группами. В группе детей с низким экранным временем наблюдалась более высокая точность выполнения задания, эти дети демонстрировали тщательное выполнение заданий корректурной пробы, делали меньше ошибок и пропусков целевых символов. Напротив, в группе с высоким экранным временем только 5 детей показали хорошие результаты, тогда как у остальных отмечалась повышенная импульсивность с количеством ошибок, превышающих средние показатели.

Исследование устойчивости внимания показало различную динамику продуктивности деятельности. У детей с ограниченным временем использования гаджетов устойчивость внимания сохранялась на стабильном уровне на протяжении всего выполнения задания. В группе с повышенным временем использования цифровых устройств наблюдалось заметное снижение продуктивности ко второй половине выполнения пробы, дети начинали делать больше ошибок, работали менее внимательно, проявляли признаки утомления, что свидетельствует о более быстром истощении внимания.

Оценка переключаемости внимания выявила интересную закономерность. Дети, активно использующие гаджеты, демонстрировали более высокую скорость переключения между заданиями, они быстрее адаптировались к изменению инструкции. Однако эта скорость сопровождалась меньшей точностью, они допускали больше ошибок при смене типа задания. В группе с низким экранным временем переключение происходило несколько медленнее, но более точно и осознанно. Объем внимания не показал существенных различий между группами.

Наблюдение за процессом выполнения задания также выявило различия в поведении. Дети с высокими показателями экранного времени чаще отвлекались, проявляли нетерпение, в то время как дети другой группы работали сосредоточенно на протяжении всего времени.

Таким образом, полученные результаты показывают, что существуют различия в развитии свойств внимания между детьми с разным экранным временем использования цифровых устройств. На основании проведенного исследования, можно констатировать, что длительность взаимодействия с цифровыми устройствами оказывает негативное влияние на концентрацию и устойчивость внимания, однако выявлена двойственная роль в развитии переключаемости внимания, с одной стороны, повышается скорость переключения, с другой – снижается его точность. Перспективы дальнейших исследований видятся в анализе влияния различных типов цифрового контента на когнитивное развитие детей.

Далее, результаты по изучению цифровой активности родителей сопоставлялись с уровнем цифровой активности детей, оцениваемым по экранному времени использования гаджетов. Распределение детей по экранному времени в группе родителей с высокой цифровой активностью представлены на рисунке 7.

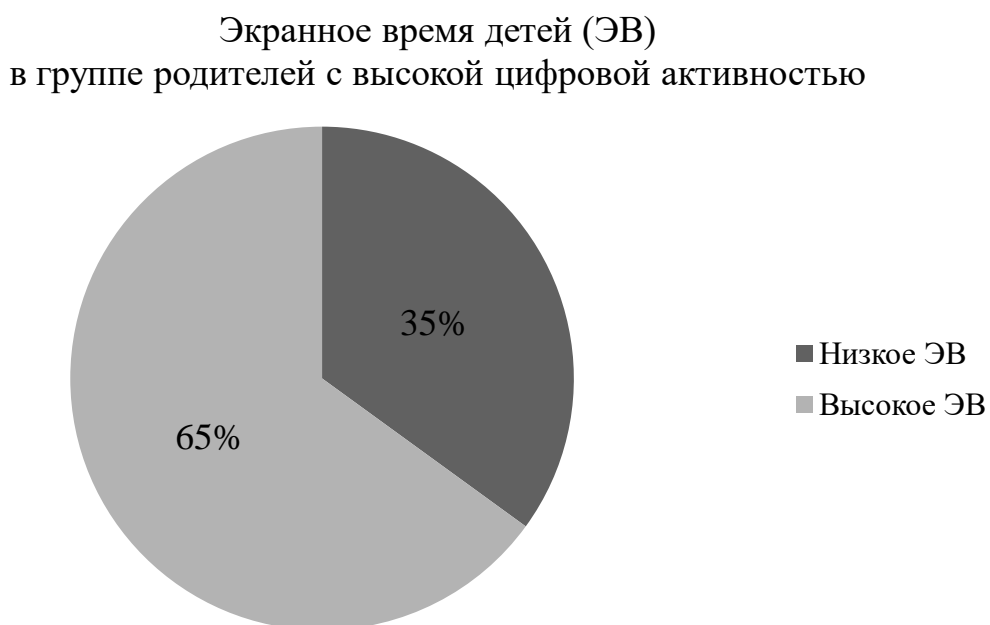


Рисунок 7. Распределение детей по экранному времени в группе родителей с высокой цифровой активностью

Исходя из полученных данных, следует отметить, что в группе родителей с высокой цифровой активностью преобладает количество детей с высоким экранным временем (65%) и лишь 35% характерна низкая цифровая активность.

Результаты распределения детей в группе с низкой цифровой активностью родителей представлены на рисунке 8. Согласно результатам, в семьях с низкой цифровой активностью наблюдается обратная тенденция, 75% детей имеют низкие показатели экранного времени, а 25% высокие.



Рисунок 8. Распределение детей по экранному времени в группе родителей с низкой цифровой активностью

Таким образом, в семьях с высокой цифровой активностью родителей дети также демонстрируют высокие показатели цифровой активности, тогда как, в семьях с низкой цифровой активностью родителей большинство детей имеют низкий уровень вовлеченности в цифровую среду.

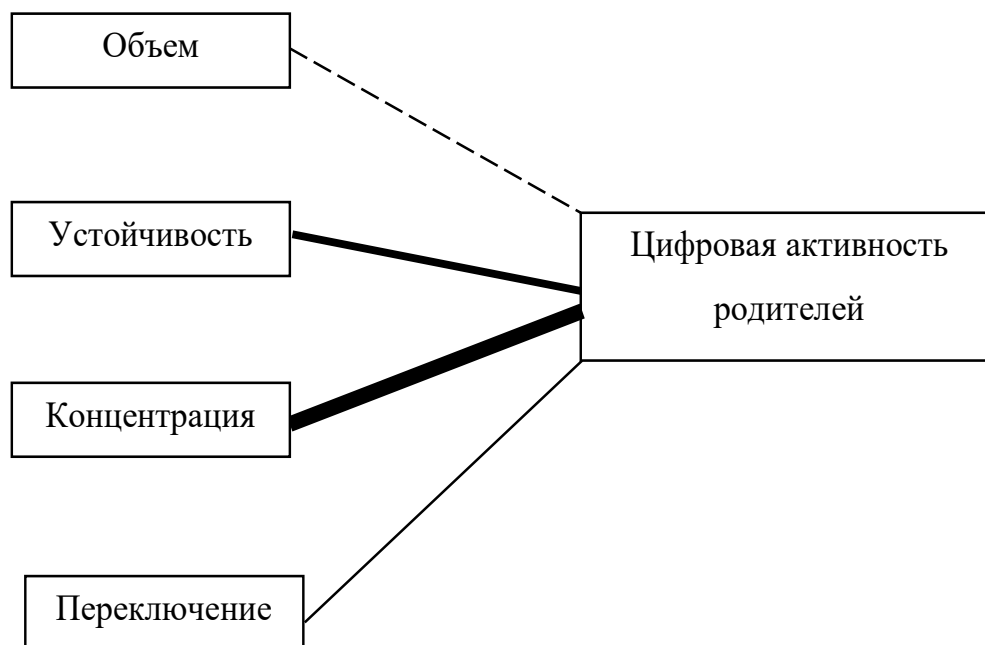
Таким образом, проявляется прямая зависимость между цифровой активностью родителей и интенсивностью взаимодействия их детей с гаджетами. Это подтверждается фактами статьи О.М. Вербиановой, где развитие свойств внимания детей зависит от длительности взаимодействия с

гаджетами. Дети с умеренной цифровой активностью показывают более высокие результаты в оценке интеллектуальных способностей по сравнению со сверстниками, злоупотребляющими гаджетами [10].

Полученные данные создают предпосылки для понимания механизма взаимосвязи между цифровой активностью родителей и уровнем когнитивного развития детей (на примере развития свойств внимания).

Для нахождения взаимосвязи между показателями цифровой активности родителей и особенностями развития свойств внимания детей старшего дошкольного возраста, был использован коэффициент ранговой корреляции r -Спирмена.

На основании статистической обработки данных установлены следующие взаимосвязи между уровнем цифровой активности родителей и показателями свойств внимания детей. Выявлена умеренная положительная корреляционная связь с переключением внимания ($r=0,42$ при $p\leq 0,05$). Обнаружена умеренная отрицательная корреляционная взаимосвязь между цифровой активностью родителей и устойчивостью внимания детей ($r=-0,48$ при $p\leq 0,01$), а наиболее сильная отрицательная корреляционная связь наблюдается с концентрацией внимания ($r=-0,56$ при $p\leq 0,01$). Что касается объема внимания, корреляционная связь между уровнем цифровой активности родителей не достигает уровня статистической значимости ($r=-0,15$ при $p>0,05$), что позволяет говорить об отсутствии влияния родительской цифровой активности на объем внимания детей. Результаты корреляционного анализа представлены на рисунке 9.



Используемые обозначения:

- Незначимая связь
- Умеренная положительная связь на уровне $p \leq 0,05$
- Умеренная отрицательная связь на уровне $p \leq 0,01$
- Сильная отрицательная связь на уровне $p \leq 0,01$

Рисунок 9. Корреляционный граф: связь показателей цифровой активности родителей и уровней развития внимания их детей

Полученные данные свидетельствуют о наличии статистически значимой взаимосвязи между цифровой активностью родителей и развитием свойств внимания у детей старшего дошкольного возраста, следовательно, гипотеза исследования подтверждается.

Таким образом, результаты, полученные в ходе эмпирического исследования, позволяют сделать выводы:

- большинство современных родителей, воспитывающих детей старшего дошкольного возраста, характеризуются высокой активностью в цифровой среде;

– дети, воспитывающиеся в семье с высокой активностью в цифровой среде, характеризуются высокой интенсивностью взаимодействия с гаджетами;

– большинство детей, длительно и бесконтрольно взаимодействующих с гаджетами, характеризуются высоким уровнем развития таких свойств внимания, как объем и переключение и низким уровнем развития концентрации и устойчивости внимания;

– обнаружена обратная корреляционная связь между уровнем цифровой активности родителей и развитием следующих свойств внимания детей: устойчивость и концентрация.

В качестве итогового вывода следует признать, что поведение родителей является значимым фактором, создающим риски для когнитивного развития дошкольников. Это обосновывает необходимость в разработке комплекса мер по оптимизации взаимодействия детей старшего дошкольного возраста с цифровой средой, направленного на повышение цифровой компетентности родителей в вопросах осознанного использования цифровых устройств в семье. Выявленная корреляционная зависимость дает основание для прогнозирования позитивных изменений в развитии свойств внимания посредством повышения цифровой компетентности родителей.

В условиях быстро меняющегося цифрового пространства важно, чтобы родители не только знали, как использовать различные устройства, но и понимали, как формировать безопасную и продуктивную среду для своих детей [55].

2.3. Комплекс мероприятий по оптимизации взаимодействия детей с гаджетами посредством формирования цифровой компетентности родителей

На основании полученных эмпирических данных, был разработан комплекс мероприятий «Цифровой баланс», направленный на повышение родительской компетентности в вопросах оптимизации детской цифровой среды, а также гармоничного развития когнитивной сферы дошкольников.

Цифровая компетентность – это «готовность и способность личности применять инфокоммуникационные технологии уверенно, эффективно, критично и безопасно в разных сферах жизнедеятельности (информационная среда, коммуникации, потребление, техносфера) на основе овладения соответствующими компетенциями, как системой знаний, умений, ответственности и мотивации» [42].

Актуальность разработанного комплекса мероприятий обусловлена необходимостью системного психолого-педагогического сопровождения родителей в вопросах организации безопасной и развивающей цифровой среды для детей дошкольного возраста. Что позволяет не только снизить влияние на развитие детей, но и укрепить детско-родительские отношения через совместные формы цифрового досуга, а также повысить родительскую компетентность в условиях цифровой трансформации современного детства.

Цель: повышение цифровой компетентности родителей для обеспечения безопасного воспитания в цифровой среде и оптимизации когнитивного развития дошкольников.

Задачи.

1. Установить контакт и мотивировать родителей на участие в мероприятиях;
2. Способствовать осознанию родителями их роли в формировании цифровых привычек ребёнка;

3. Дать представление о влиянии цифровой среды на когнитивное развитие детей;
4. Информировать о рисках в цифровой среде и их последствиях;
5. Обучить анализу и отбору качественного цифрового контента;
6. Помочь разработать и внедрить семейные цифровые правила;
7. Способствовать развитию свойств внимания на основе создания и использования совместной библиотеки проверенных развивающих игр и приложений;
8. Организовать обмен успешным опытом и закрепить навыки.

Комплекс мероприятий строится на следующих принципах:

- принцип добровольности и информированного согласия;
- принцип безоценочного принятия;
- принцип системности;
- принцип практической ориентированности;
- принцип ресурсности;
- принцип конфиденциальности;
- принцип обратной связи.

Целевая группа комплекса мероприятий – родители детей старшего дошкольного возраста, в количестве 10–15 человек на одну группу, участие добровольное. Комплекс мероприятий построен таким образом, что его содержание является актуальным для современного родителя и позволяет сочетать профилактический подход с адресной поддержкой «группы риска».

Форма работы – групповая с элементами индивидуального консультирования. Порядок проведения встреч – одна встреча в неделю продолжительностью 60 минут, общая длительность 10 занятий. Методическое обеспечение включает, чек-лист для оценки цифрового контента, шаблон «Семейные правила», памятки для родителей. Техническое оснащение – ноутбук, планшеты для практикумов/смартфоны родителей, канцелярские принадлежности.

Каждое занятие строится по единой структуре:

- во вводной части проводится ритуал приветствия, обсуждение домашнего задания, актуализация темы;
- в основной части используются активные формы работы с родителями, затем рефлексия;
- в заключительной части дается домашнее задание, анонсируется следующая тема и совершается ритуал прощания.

Разработанный комплекс мероприятий, содержит 3 этапа: информационный, практический и заключительный.

Для составления данного комплекса учитывалось современное понимание сущности цифрового родительства, которое на сегодняшний день отражает процесс воспитания у ребенка культуры поведения в цифровой среде, руководство родителей, как наставников, способное обезопасить деятельность ребенка в интернет-сети [53]. Здесь важно учитывать, что современному ответственному родителю необходимы навыки безопасного взаимодействия с цифровой средой, навыки использования цифровых технологий для развития ребенка и навыки построения новых детско-родительских отношений.

Для отбора содержания комплекса, в соответствии с поставленной целью, были использованы работы: И.М. Марковской [26], М.А. Реньш и Е.Г. Лопес [34], Г.У Солдатовой [37], О.В. Рубцовой и коллег [36], Т.В. Цветковой [49; 50], а также материалы «Лиги безопасного интернета» [25].

Информационный этап формирующей части исследования направлен на установление доверительного контакта с родителями, формирование базовых представлений о влиянии цифровой среды на развитие детей, осознание родительской роли в регулировании детской цифровой активности и создание основы для практических изменений. Первая встреча направлена на знакомство, снятие тревожности и мотивирование родителей к участию в программе, начало занятия включает ритуал приветствия, создающий доброжелательную атмосферу, затем проводится упражнение «Знакомство»,

где каждый родитель кратко представляется и делится ожиданиями. Групповая дискуссия «Гаджеты в нашей жизни – польза или вред?» позволяет выявить спектр мнений и показать, что разные точки зрения имеют право на существование, завершается встреча анонсом предстоящих мероприятий и рефлексией. На второй встрече формируются представления родителей о влиянии цифровых технологий на развитие детей. Лекция «Влияние гаджетов на развитие детей» в доступной форме излагает научные данные о воздействии цифровых устройств на когнитивную сферу дошкольника, затем организуется дискуссия «Можно ли полностью исключить гаджеты?», в ходе которой родители приходят к выводу о необходимости не запрета, а осознанного использования технологий.

Основная цель третьей встречи способствовать осознанию родителями их роли в регулировании и сопровождении детского использования гаджетов. Лекция «Роль родителей в использовании гаджетов детьми» раскрывает три ключевые роли – родитель, как модель, посредник и компаньон. Упражнение в парах помогает пережить ситуацию глазами ребенка и осознать последствия собственного цифрового поведения. На следующей встрече родители информируются о критериях цифровых рисков, их последствиях и способах минимизации через лекцию «Безопасная цифровая среда для дошкольников» знакомятся с основными видами угроз, после чего проводится разбор кейсов с конкретными ситуациями, и вырабатываются алгоритмы действий. В завершении родители получают памятку с рекомендациями по настройке родительского контроля и признаками опасного контента (Приложение Д).

Практический этап направлен на формирование конкретных навыков у родителей по созданию семейных цифровых правил, отбору качественного контента, созданию библиотеки полезных игр и совместному использованию гаджетов. При создании правил проводится мозговой штурм «Поля правил», где совместно выделяются время, место, контент, безопасность, затем родители получают шаблон «Семейных цифровых правил» (Приложение Ж)

и заполняют его, выбирая подходящие формулировки из общего списка и добавляя свои. Ролевая игра «Семейный совет» позволяет в парах отработать презентацию правил ребенку так, чтобы он их принял. Дается домашнее задание доработать правила дома и обсудить с ребенком и супругом, оформить. Встреча, посвященная выбору контента, начинается с дискуссии «Как выбрать полезную компьютерную игру?», где родители делятся своим опытом и критериями. Участникам предлагается готовый чек-лист «Критерии выбора игр» (Приложение Е) и проводится работа в парах, где родители анализируют реальные игры. На дом дается задание провести ревизию приложений на своих устройствах и детей с помощью чек-листа и подобрать к следующему занятию 2–3 игры, которые они считают полезными. На следующем занятии каждый желающий выступает с короткой презентацией полезного, с его точки зрения, приложения или игры. Далее родители под руководством психолога отбирают приложения и игры, которые целенаправленно тренируют свойства внимания. Проводится голосование и лучшие игры попадают в общую библиотеку проверенных игр, на занятии родители не просто составляют список, но и проживают опыт использования игр, это дает им возможность, потом правильно организовать совместную деятельность дома. Домашнее задание предполагает опробовать игры из библиотеки вместе с ребенком. В дальнейшем эти ресурсы используются в совместной деятельности родителей и детей дома, что напрямую способствует развитию свойств внимания.

В рамках темы «Совместное использование гаджетов» работа направлена, чтобы показать родителям, как использовать цифровые устройства не как источник пассивного потребления, а как инструмент для укрепления отношений с ребенком и развития его когнитивной сферы. Родители объединяются в пары, где один участник «родитель», второй «ребенок» и на примере игры из «Библиотеки полезных цифровых ресурсов» «родитель» задает вопросы перед началом игры и после ее завершения, затем пары меняются ролями. Ведущий наблюдает за работой, при необходимости

помогает, дает обратную связь, в завершение практикума родители делятся наиболее удачными вопросами и впечатлениями, отмечая, как подобное обсуждение способствует укреплению эмоциональной связи и превращает экранное время в активное развивающее взаимодействие. Дается домашнее задание применить эту технику дома с ребенком, используя игры из библиотеки.

Заключительный этап направлен на оценку эффективности мероприятий, закрепление полученных навыков, обмен успешным опытом, подведение итогов и создание сообщества поддержки. Участники по желанию презентуют свои «Семейные цифровые правила» и делятся впечатлениями о процессе их внедрения. Затем организуется обмен успешным опытом, где каждый рассказывает об изменениях, которые произошли в семье благодаря встречам, а мини-лекция «Как сохранить изменения» дает рекомендации по профилактике возврата к старым привычкам и подчеркивает важность регулярной тренировки свойств внимания детей через использование отобранных ресурсов, совместное обсуждение контента и соблюдение семейных цифровых правил. Итоговая встреча, подводит окончательные итоги и создает ресурс для дальнейшего самостоятельного движения. Материалы лекций и упражнений представлены в Приложении Г.

Поскольку программа ориентирована на родителей, развитие внимания детей осуществляется опосредованно, через изменение родительского цифрового поведения, внедрение семейных правил и ритуалов, а также через совместную деятельность родителей и детей с использованием специально отобранных развивающих ресурсов. Все домашние задания предполагают активное участие ребенка, что обеспечивает развитие свойств внимания в реальной семейной практике.

Данный комплекс мероприятий может быть реализован в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Основные этапы и содержание комплекса мероприятий по формированию родительской цифровой компетентности с целью оптимизации взаимодействия детей с цифровой средой и развития когнитивной сферы детей дошкольного возраста отображены в таблице.

Таблица

План комплекса мероприятий для родителей по формированию родительской цифровой компетентности с целью оптимизации взаимодействия детей с цифровой средой и развития когнитивной сферы детей дошкольного возраста

Этапы	№	Цель и задачи	Содержание
Информационный	1.	Установление доверительного контакта и снятие тревожности участников, формирование правил, мотивирование на участие.	-Приветствие -Упражнение «Знакомство» -Групповая дискуссия «Гаджеты в нашей жизни – польза или вред?» -Анонс мероприятий -Рефлексия
	2.	Сформировать представления родителей о влиянии цифровых технологий на развитие детей	-Приветствие -Лекция «Влияние гаджетов на развитие детей» -Дискуссия «Можно ли полностью исключить гаджеты?» -Рефлексия
	3.	Способствовать осознанию родителями их роли в регулировании и сопровождении детского использования гаджетов (включая личный пример, контроль, совместную деятельность).	-Приветствие -Лекция «Роль родителей в использовании гаджетов детьми» -Упражнение в парах «Ситуация глазами ребенка» -Рефлексия

Этапы	№	Цель и задачи	Содержание
Информационный	4.	Ознакомление родителей с критериями рисков и их последствиями, а также способах их минимизации.	-Приветствие -Лекция «Безопасная цифровая среда для дошкольников» - Разбор кейсов -Памятка с рекомендациями -Рефлексия
Практический	5.	Помочь семьям создать индивидуальные правила, учитывающие возраст и потребности ребенка.	-Приветствие -Мозговой штурм «Поля правил» -Шаблон цифровых правил -Ролевая игра «Семейный совет» -Домашнее задание: доработать правила дома и обсудить всей семьей, оформить. -Рефлексия
	6.	Научить родителей отличать безопасный развивающий контент от потенциально вредного.	-Приветствие -Дискуссия «Как выбрать полезную компьютерную игру?» -Чек-лист «Критерии выбора игр» -Работа в парах «Анализ приложений» -Домашнее задание: провести ревизию приложений на своих устройствах и детей с помощью чек-листа и подобрать 2-3 полезных игры -Рефлексия
	7.	Создать «Библиотеку полезных цифровых ресурсов», на основе критериев безопасности и развивающего потенциала с учетом развития свойств внимания.	-Приветствие -Презентация участниками цифровых игр - Создание «Библиотеки полезных цифровых ресурсов» -Апробация игр -Домашнее задание: в течение недели опробовать с ребенком игры из библиотеки -Рефлексия

Этапы	№	Цель и задачи	Содержание
Практический	8.	Показать родителям, как использовать технологии для развития и укрепления отношений.	-Приветствие -Мини-лекция «Почему совместное использование – это важно?» -Практикум в парах «Играем и говорим» - Домашнее задание: дома совместно с ребенком играть в игры из библиотеки с обсуждением -Рефлексия
	9.	Оценить эффективность мероприятий, закрепить полученные навыки, поделиться успешным опытом.	-Приветствие -Презентация «Семейных цифровых правил» -Обмен успешным опытом -Круг «Что изменилось» -Мини-лекция «Как сохранить изменения» -Рефлексия
Заключительный	10.	Подвести итоги, наметить долгосрочные стратегии, создать сообщество поддержки.	-Приветствие -Круг благодарностей -Упражнение «Чемодан» -Создание чата для поддержки -Заключительное слово ведущего.

На основе данного исследования подготовлены методические рекомендации для использования педагогами ДОО в работе с родителями.

Выводы по главе 2

Диагностика цифровой активности родителей показала, что значительная часть родителей характеризуется высоким уровнем цифровой вовлеченности в цифровое пространство, а также выявлен дефицит осознанной родительской медиации.

Полученные результаты исследования показывают, что уровень развития свойств внимания детей старшего дошкольного возраста, связан цифровой активностью их родителей. Анализ результатов показал, что у большинства детей старшего дошкольного возраста выявлен средний и низкий уровень развития внимания, можно предположить, что такие результаты связаны, как с возрастными особенностями, так и с неблагоприятными факторами семейной цифровой среды, в частности с высокой цифровой активностью родителей.

Анализ распределения детей по уровню экранного времени в группах родителей с высокой и низкой цифровой активностью показал, что в семьях с высокой цифровой активностью родителей преобладают дети с высоким уровнем использования гаджетов, тогда как в семьях с низкой родительской активностью большинство детей имеют низкое экранное время. Следовательно, чем выше цифровая активность родителей, тем интенсивнее их дети взаимодействуют с гаджетами. Данная закономерность служит подтверждением того, что родительское цифровое поведение выступает значимым образцом для подражания у детей.

Также в ходе экспериментального исследования установлена статистически значимая взаимосвязь между цифровой активностью родителей и уровнем развития свойств внимания у детей 6–7 лет. Наиболее сильные связи обратного характера выявлены с концентрацией и устойчивостью внимания, тогда как объем внимания, напротив, не обнаружил значимой связи с родительской цифровой активностью, что указывает на избирательное влияние семейной цифровой среды на свойства

внимания детей. На основе полученных данных был разработан комплекс мероприятий для родителей «Цифровой баланс», направленный на повышение родительской цифровой компетентности, который может быть реализован как в рамках дошкольного образовательного учреждения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование было направлено на определение взаимосвязи показателей цифровой активности родителей и особенностей развития свойств внимания детей 6–7 лет в семье, а также на разработку мер по оптимизации взаимодействия детей с цифровой средой.

В ходе теоретического анализа установлено, что внимание является ключевым аспектом когнитивного развития дошкольников, а его свойства выполняют важнейшие функции в структуре психической деятельности. Проанализировав различные источники, было выявлено, что цифровые устройства стали неотъемлемой частью современной семьи, а влияние технологий на развитие детей носит неоднозначный характер и зависит от ряда факторов, таких как продолжительность экранного времени, характера взаимодействия с гаджетами, наличия родительского контроля и совместного использования цифровых устройств. Особо подчеркивается ключевая роль родителей в формировании правильного отношения ребенка к цифровым устройствам, однако отмечается, что не все родители ответственно подходят к организации детской цифровой активности, что создает риски для когнитивного развития.

Эмпирическое исследование позволило сделать следующие основные выводы. У большинства детей старшего дошкольного возраста низкие показатели развития внимания, могут быть связаны, как с возрастными особенностями, так и с неблагоприятными факторами семейной цифровой среды. Установлено, что большинство современных родителей активно погружены в цифровое пространство, при этом недостаточно осведомлены в вопросах регулирования детской цифровой активности.

Корреляционный анализ выявил взаимосвязь между цифровой активностью родителей и уровнем развития свойств внимания детей, таким образом, гипотеза получила подтверждение.

На основе полученных данных разработан комплекс мероприятий для родителей «Цифровой баланс», направленный на повышение родительской цифровой компетентности. Комплекс построен на активных формах работы с родителями, предусматривающий создание реестра игр (приложений) для развития внимания. Предложенный комплекс может служить эффективным инструментом профилактики когнитивных рисков в условиях цифровой трансформации современного детства.

Таким образом, все поставленные задачи решены, цель исследования достигнута, гипотеза подтверждена. Полученные результаты обладают теоретической значимостью для понимания механизмов влияния семейной цифровой среды на когнитивное развитие дошкольников и практической ценностью для организации психолого-педагогической работы с родителями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алюханова Е.М., Гришина Е.Е., Ергашова Н.Б. Развитие произвольного внимания у старших дошкольников // Научное отражение. 2019. № 4(18). С. 5–7.
2. Барканова О.В. Психодиагностическая работа в младшем школьном и подростковом возрасте: учебное пособие [Электронный ресурс] / Электрон. дан./Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск. 2016.
3. Башаева Т.В., Филатова О.В. Познавательные процессы: В 3 ч. Ч.1. Сущность, развитие, нарушения, диагностика: учеб.-метод. пособие. Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. 101 с.
4. Белова Е. С. Психологические аспекты использования цифровых устройств для развития старших дошкольников, имеющих признаки одаренности // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2022. Т. 19. № 4. С. 649–669.
5. Белова Е.С., Шумакова Н.Б. Особенности использования цифровых устройств как компонентов семейной микросреды для познавательного развития старших дошкольников // Современное дошкольное образование. 2022. №6(114). С. 42–53.
6. Ближенская Н.В., Кулакова Н.И., Кузнецова А.А. Развитие произвольного внимания у детей дошкольного возраста в образовательном процессе дошкольного учреждения // Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход: материалы VII Всероссийской конференции с международным участием (Курск, 23–25 ноября 2017 года) Том Часть I. Курск: Курский государственный медицинский университет, 2017. С. 40–44.
7. Борцова М.В., Некрасов С.Д. Ребенок и гаджеты: практикум. Краснодар: Кубанский гос. ун-т. 2020. 30 с.

8. Бухаленкова Д.А, Чичинина Е.А, Чурсина А.В., Веракса А.Н. Связь между использованием цифровых устройств и когнитивным развитием детей дошкольного возраста: данные научной литературы. // Наука для образования сегодня. 2021. Т. 11. № 3. С. 7–25.
9. Бухаленкова Д.А., Асланова М.С., Михитаева М.Ш. Возможности развития математических умений дошкольников с помощью цифрового математического приложения // Психологическая наука и образование. 2025. № 30(2). 114–130.
10. Вербянова О.М. Интенсивность взаимодействия с мобильными устройствами и развитие свойств внимания детей 6-7 лет // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). 2024. № 3 (69). С. 81-87. URL: <https://vestnik.kspu.ru/index.php/vestnik/article/view/574> (дата обращения: 11.04.2026).
11. Верхотурова Н.Ю., Литвинова А.Г. Теоретические аспекты изучения проблемы внимания в психологии // Наука и социум: материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Новосибирск, 17 марта 2021 года). Новосибирск: Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы», 2021. С. 41–47.
12. Влияние цифровой среды на умственную работоспособность и мышление учащихся / Е. С. Богомоллова, К. А. Лангуев, Н. В. Котова, Е. В. Лангуева // Наука и школа. 2022. № 1. С. 123-133.
13. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. Т.3 Проблемы развития психики. М.: Педагогика, 1983. 368с.
14. Гальперин П.Я. К проблеме внимания // Хрестоматия по вниманию / Под ред. А.Н. Леонтьева, А.А. Пузыря, В.Я. Романова. М.: МГУ, 1976. С. 220–229.

15. Данилова Н. Дети и гаджеты: пособие по цифровой грамотности для родителей. Бишкек. 2020.
16. Денисенкова Н.С., Тарунтаев П.И. Взаимосвязь детско-родительских отношений и использования цифровых устройств старшими дошкольниками // Социальная психология и общество. 2023. Том 14. № 3. С. 31–45.
17. Денисенкова Н.С., Тарунтаев П.И. Роль взрослого в использовании ребенком цифровых устройств // Современная зарубежная психология. 2022. Т. 11. № 2. С. 59–67.
18. Денисенкова Н.С., Тарунтаев П.И., Федоров В.В. Адаптация опросника родительского посредничества детской медиа-активности Г. Нимрод, Д. Лемиш, Н. Элиас на российской выборке родителей старших дошкольников // Психолого-педагогические исследования, 2023. № 15(3). С. 96–114.
19. Добрынин Н.Ф. О теории и воспитании внимания // Психология внимания / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: ЧеРо, 2001. С. 518–534.
20. Дьячук А.А. Математические методы в психологических и педагогических исследованиях: учебное пособие. Красноярск. 2013. 347 с.
21. Ершова А.В. Психолого-педагогические условия развития свойств внимания у детей старшего дошкольного возраста // Студент и наука (гуманитарный цикл) 2022: материалы международной студенческой научно-практической конференции (Магнитогорск, 22–25 марта 2022 года). Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2022. С. 930–933.
22. Калабина И. А., Никитина Е. А., Николаева Е. И. Исследование специфики действий ребенка дошкольного возраста с гаджетом и опосредование этого поведения родителями // Science for Education Today. 2024 Т. 14. № 3. С. 7–23.

23. Кудряшова Ю.А. К проблеме развития произвольного внимания детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс]. Гуманитарные научные исследования. 2022. № 10 (134) // URL: <https://human.snauka.ru/2022/10/54977> (дата обращения: 24.02.2025).

24. Курьян С.М. Исследование проблемы удержания внимания в условиях цифровизации образования // Современные информационные технологии и процессы. Выпуск 3: Коллективная монография / Ответственный редактор и составитель Т.В. Пирязева. М.: Изд-во «Экон-Информ». 2022. С.32–48.

25. Лига безопасного Интернета [Электронный ресурс] URL: <https://ligainternet.ru/sovety-roditelyam/> (дата обращения: 12.04.2026)

26. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб.: Речь, 2005. 150с.

27. Мороденко Е.В. Развитие внимания дошкольников средствами игровой деятельности // Наука. Образование. Культура: актуальные проблемы и практика решения: Материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции (Прокопьевск, 23 ноября 2023 года) Прокопьевск: Кузбасский государственный технический университет им. Т.Ф. Горбачева, 2023. С. 186–189.

28. Немов Р.С., Романова Е.С. Общая психология: учебник для педагогических вузов. Часть 1. [Электронный ресурс]. М: Владос, 2021. 529 с. // Университетская библиотека ОНЛАЙН. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690426> (дата обращения: 30.03.2025).

29. Особенности когнитивного развития у детей раннего и дошкольного возраста, использующих гаджеты / Горобец Е.А., Гамирова Р.Г., Схиртладзе А.В., Прусаков В.Ф., Волгина С.Я. // Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2021. Т. 66. № 5. С. 163-167.

30. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <https://www.who.int/ru> (дата обращения: 14.03.2026)
31. Попова К.Ф. Проблема развития внимания у детей дошкольного возраста // *Novaum.ru*. 2020. № 26. С. 63–64.
32. Попядухина Н. Определение психолого-педагогических условий развития произвольного внимания в младшем школьном возрасте // *Scientific-Theoretical Journal of International Education Research*. 2023. Том 1. № 2. С. 4–11.
33. Прюс Ф.П.Х.Ф., Тишкова А.С. Исследование цифровой активности личности в сети Интернет: психологический аспект // *СМАЛЬТА*. 2022. № 4. С. 70–80.
34. Психологический тренинг: учебно-методическое пособие / Реньш М.А., Лопес Е.Г. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.- пед. ун-та, 2016. 235 с.
35. Рибо Т. Психология внимания // *Хрестоматия по вниманию* / Под ред. А.Н. Леонтьева, А.А. Пузыря, В.Я. Романова. М.: МГУ, 1976. С. 66–103.
36. Риски в цифровой среде: диагностика, профилактика, коррекция»: Учебно-методическое пособие / Под ред. О.В. Рубцовой, Е.М. Шпагиной, А.А. Шведовской, Н.В. Дворянчикова. М.: АНО «Центр глобальной ИТ-кооперации», 2024. 152 с.
37. Рожденные цифровыми: семейный контекст и когнитивное развитие / Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Вишнева А.Е., Теславская О.И., Чигарькова С.В. М: 2022. 356 с.
38. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Издательство «Питер», 2002. 720 с.
39. Рубцова О.В., Токарчук Ю.А., Саломатова О.В., Гаврилова Е.В. Связь показателей памяти и внимания с использованием настольных и цифровых игр дошкольниками (на примере игры «Dobble») // *Психологическая наука и образование*. 2024. Том 29. № 3. С. 5–19.

40. Смирнова С.Ю., Клопотова Е.Е. Взаимодействие детей с цифровыми устройствами: обзор исследований и рекомендаций // Современная зарубежная психология. 2023. №12(4). С. 91–100.

41. Смирнова С.Ю., Клопотова Е.Е., Рубцова О.В., Сорокова М.Г. Особенности использования цифровых устройств детьми дошкольного возраста: новый социокультурный контекст // Социальная психология и общество. 2022. Том 13. № 2. С. 177–193.

42. Солдатова Г.У. Психологические модели цифровой компетентности российских подростков и родителей / Г.У. Солдатова, Е.Н. Рассказова. Текст: непосредственный // Национальный психологический журнал. 2014. № 2 (14). С. 27–35.

43. Тарунтаев П. И. Развитие общих способностей и использование цифровых устройств старшими дошкольниками в контексте детско-родительских отношений: дис. канд. психол. наук. М. 2024.

44. Тарунтаев П.И. Использование цифровых устройств старшими дошкольниками и уровень развития умственных способностей // Современное дошкольное образование. 2023. № 5(119). С. 56–67.

45. Токарева М.В. Цифровая компетенция или цифровая компетентность // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2021. № 4(52). С. 133-140.

46. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. 5-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 336 с.

47. Файзуллаева Е.Д., Чебаненко Е.Р. Развитие внимания и внимательности детей дошкольного возраста как интегративного качества // Глобальная экономика и образование. 2022. Т. 2. № 1. С. 170–185.

48. Фоканова Е.Г., Почикеева О.В. Исследование произвольного внимания у детей дошкольного возраста // Лучшие научные исследования 2022: Сборник статей VI Международного научно-исследовательского

конкурса (Пенза, 20 июня 2022 года). Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.). 2022. С. 97–102.

49. Цветкова Т.В., Система использования гаджетов детьми: просвещение родителей (часть 1) // Управление ДОУ. 2025. № 2.

50. Цветкова Т.В., Система использования гаджетов детьми: просвещение родителей (часть 2) // Управление ДОУ. 2025. № 3.

51. Цифровое детство. Междисциплинарная дискуссия / Кудрявцев В.Т., Майорова-Щеглова С.Н., Милехина Т.А., Рожков М.И., Попкова Т.Д. // Комплексные исследования детства. 2024. Т. 6. № 2. С. 73–84.

52. Цифровые устройства в жизни современных дошкольников / Веракса А.Н., Бухаленкова Д.А., Чичина Е.А., Калимуллин А.М., Шатская А.Н., Зинченко Ю.П. // Наука телевидения. 2024. № 20 (1). С. 171–215.

53. Koryakina Z.I., Starostina M.A., Zakharova V.N., Simonova V.D. Responsible parenting in the digital world and Russian legislation // Law and state: theory and practice. 2025. № 7. P. 273–276.

54. Nikolaeva E.I., Isachenkova M.L. The use of gadgets by children under the age of four: parental testimonies // Comprehensive Studies of Children. 2022. Vol. 4 (1). P. 32–53.

55. Novik N., Khalilova A. Digital literacy of parents: theoretical foundations and an overview of practical projects // Engineering Problems and Innovations. 2025. Vol. 3 (1). P. 47–51.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика «Корректирующая проба» (Тест Бурдона)

Цель: исследование показателей объема, концентрации и устойчивости и переключения внимания.

Материалы: бланки корректирующей пробы (пример стимульного материала см. ниже), простые карандаши для диагностируемых, секундомер, бланк наблюдения для организатора.

Процедура обследования.

Испытуемый, просматривая ряд за рядом бланк, вычеркивает указанные в инструкции буквы.

Инструкция №1: На бланке с буквами вычеркните, просматривая ряд за рядом, все буквы «А» и «С». Через каждые 30 секунд по команде «стоп» отметьте вертикальной чертой то место бланка, где вас застала эта команда. Время работы – 3 минуты.

Инструкция №2 (для оценки переключения внимания): На бланке с буквами вычеркните, просматривая ряд за рядом, все буквы «А» и подчеркните все буквы «С». Время работы – 3 минуты.

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитывается общее количество просмотренных знаков. Это число – показатель объема внимания и работоспособности. Норма объема внимания для детей дошкольного возраста составляет ≥ 400 знаков.

Далее (по шаблону) проверяется количество ошибок, допущенных испытуемым. Это число – показатель концентрации внимания. Иногда подсчитывают концентрацию внимания относительно количества строк по формуле: $K = C/n$, где C – число просмотренных строк, n – количество ошибок, однако нормативных данных для такого расчета не представлено.

Для детей в возрасте 6-7 лет норма концентрации внимания ≤ 10 ошибок.

По результатам обследования чертится кривая истощаемости (утомляемости), отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике. Для расчета устойчивости внимания (работоспособности в динамике, истощаемости) используется формула:

$$A = S/t, \text{ где}$$

A – темп выполнения,

S – число просмотренных букв,

t – время выполнения.

Расчет производится для каждого временного интервала.

Показатель переключаемости внимания вычисляется по формуле:

$$C = (S_0 / S) * 100\%, \text{ где}$$

S₀ – количество ошибочно проработанных строк,

S – общее количество просмотренных строк.

Расшифровка показателей переключаемости внимания:

0–20 % Очень высокая

21–40 % Высокая

41–60 % Средняя

61–80 % Низкая

81–100 % Очень низкая[2].

Анкета «Моя цифровая активность»

Уважаемый родитель, просим Вас ответить на несложные вопросы. Вам необходимо просто выбрать ваш ответ из предложенных и обвести соответствующую букву кружком.

Заранее благодарим Вас за ответы.

1. Сколько времени Вы проводите в интернете по рабочим вопросам во время работы?

- a) менее половины рабочего времени;
- b) основное время работы связано с интернетом.

2. Сколько времени Вы проводите в интернете в домашних условиях, используя смартфон, планшет, ноутбук, компьютер?

- a) до 1 часа в сутки;
- b) 2-3 часа;
- c) Более 3х часов.

3. Какое устройство Вы чаще всего используете в домашних условиях при обращении к интернет ресурсам?

- a) смартфон (телефон);
- b) иные мобильные устройства (планшет, ноутбук);
- c) стационарный компьютер.

4. Что является для Вас интересным в интернет ресурсах? Можно выбрать несколько вариантов ответа.

- a) Просмотр видеороликов, фильмов;
- b) Онлайн и мобильные игры;
- c) Общение (с друзьями, родственниками);
- d) Поиск информации (фото, видео, музыки, новостей);
- e) Чтение новостных лент;
- f) Поиск информации для работы/учебы;

- g) Использование переводчиков;
- h) Создание и размещение своего контента (видео, фото, блог);
- i) Просмотр видеоблогов;
- j) Поиск новых друзей в социальных сетях;
- k) Создание собственных сайтов, блогов;
- l) Поиск возможности заработать;
- m) Создание продуктов творческой деятельностью (картины, музыка);
- n) Другое (указать).

5. Есть ли у Вас личная страница в социальных сетях?

- a) Да;
- b) Нет.

6. Публикуете ли Вы посты в личном профиле?

- a) Да;
- б) Нет;

в) публикую только фото;

г) публикую только текст;

д) публикую фото и текст.

7. Являетесь ли Вы активным участником обсуждений каких-либо публикаций (постов) в социальных сетях?

- a) Да;
- b) Нет.

8. Совершаете ли Вы покупки в онлайн-формате?

- a) Не покупаю в он-лайн формате;
- b) Покупаю, но не более одного раза в месяц;
- с) Покупаю 3-5 раз в месяц.

9. Заводите ли Вы в последнее время новые знакомства с пользователями Интернета?

- a) Да;
- b) Нет.

10. Проводите ли Вы время за онлайн/компьютерными/мобильными играми, какие жанры игр предпочитаете?

- a) Не играю совсем;
- b) Головоломки;
- c) Игры на логику;
- d) Пазлы;
- e) Симуляторы;
- f) Стрелялки;
- g) Другие.

11. Когда есть свободное время в домашних условиях Вы предпочитаете:

- a) просмотр телевизора;
- b) занятия с мобильным устройством;
- c) другое.

12. Ваш супруг (супруга) в домашних условиях проводит время в интернет ресурсах :

- a) больше меня;
- b) меньше меня;
- c) столько же.

Методика «Регламент использования гаджетов»

Имя ребенка _____ возраст _____

Наличие других детей в семье: пол _____, возраст _____

Инструкция. Внимательно прочитайте каждое предложение. Обведите и допишите вариант завершения предложения, который соответствует вашей точке зрения.

Предложения.

1. Ребенку разрешено использовать

- а) планшет;
- б) смартфон;
- в) телефон;
- г) компьютер;
- д) _____

2. Ребенок использует разрешенный гаджет для...

- а) интересных ему игр;
- б) просмотра мультфильмов;
- в) прослушивания музыки;
- г) развивающих занятий;
- д) _____

3. Как правило, ребенок использует электронный гаджет при участии

- а) матери;
- б) отца;
- в) самостоятельно;
- д) _____

4. Как правило, регулирует время использования ребенком гаджета

- а) мать;
- б) отец;

в) сам ребенок;

г) _____

5. Как правило, в день ребенок использует электронный гаджет

а) до 0,5 часа;

б) до 1 часа;

в) до 2 часов;

г) до 3 часов;

д) больше 3 часов.

6. Вы подбираете для ребенка материал для занятий на мобильном устройстве, компьютере

а) нет, не подбираю;

б) подбираю в случайном порядке;

в) подбираю целенаправленно на определенных сайтах;

7. Подбираю для просмотра ребенка материал

а) на свое усмотрение;

в) по желанию ребенка;

г) по совету друзей;

д) по совету педагога.

Лекция «Влияние гаджетов на развитие детей»

Уважаемые родители, сегодня мы начинаем разговор о том, как гаджеты влияют на развитие наших детей. Тема эта волнует каждую семью, и вокруг нее сегодня сталкиваются самые разные мнения, одни считают, что гаджеты нужно запрещать, другие – что ребенку можно и нужно давать гаджет с раннего возраста.

Начну я со знакомой всем нам сказочной метафоры. Представьте себе, что русский богатырь или Иван-царевич оказался за тридевять земель от родного дома. Ему нужно срочно передать весточку друзьям, невесте, царю-батюшке. Как это сделать в волшебной сказке? Очень просто добрый или, может быть, не очень добрый волшебник дарит ему серебряное блюдечко с наливным яблочком или волшебное зеркальце. Посмотрел в такое блюдечко и узнал, что в мире делается, музыку послушал, книгу почитал, сообщение отправил. Утром проснулся, а блюдечко уже напоминает: пора трудиться, пора убирать в доме. Вот таким «зеркальцем» и стали для нас в настоящей реальности гаджеты: смартфоны, планшеты, ноутбуки, смарт-часы. И главный вопрос, который мы должны себе задать – добрый это волшебник или злой? Несет ли это волшебство пользу или вред нашим детям?

Давайте сразу договоримся, гаджеты есть, и они стали неотъемлемой частью нашей жизни. Это порождение технического прогресса, а прогресс сам по себе не является ни добром, ни злом. Технический прогресс лишь инструмент, применяемый правильно, своевременно и с осторожностью, он служит человеку, помогает ему в развитии. Мы не живем ради прогресса и не работаем ради прогресса, прогресс должен рассматриваться как средство высвобождения времени для настоящего труда, живого разговора, творчества и созерцания. Но сегодня мы часто забываем, что цель прогресса и созданных нами устройств – это мы сами, наши дети. И вопрос в том, как сделать так, чтобы гаджет стал нашим другом, а не врагом.

Чтобы понять, как гаджеты влияют на развитие ребенка, нужно сначала представить себе, из каких граней состоит личность. Их четыре – это дух, душа, разум и тело. Каждая из этих граней развивается в дошкольном возрасте особенно интенсивно, и каждая может получить от общения с гаджетами, как пользу, так и вред.

Начнем с духа. Эта грань личности отвечает за социально-коммуникативное развитие, за умение общаться, взаимодействовать, дружить, договариваться. В чем здесь плюсы от гаджетов? Они дают возможность быстро и доступно общаться с людьми, даже если те находятся далеко. В компьютерных играх ребенок может получить подтверждение, что он победитель, что он хороший, что у него получилось. Но минусы, увы, весомее, создатели игр и приложений часто не несут ответственности за то, что транслируется нашим детям. Убил в игре человека, ну и что, обманул и обманул. В такой атмосфере не воспитывается характер, не воспитывается воля, зато вырабатывается равнодушие. И самое страшное, ребенок перестает быть личностью, он становится марионеткой, потому что все время идет к цели, поставленной не им. Развлечение становится главенствующим, а способность к живому, сочувствующему общению угасает. Ребенок может виртуально «дружить» с сотней людей, но при этом совершенно не умеет поговорить по душам с соседом по парте.

Теперь поговорим о душе – это грань, отвечающая за чувства, восприятие, художественно-эстетическое развитие. У ребенка до семи лет душа развивается мощнее всего, он буквально купается в эмоциях и цель этой грани воспитать способность любить, радоваться, сопереживать. Кажется, что гаджеты могут помочь, ребенок может слушать музыку, смотреть мультфильмы, играть в красочные игры, если ему скучно или он устал, он может сесть за планшет и душа его порадует выигрышу. Но здесь таится огромная опасность, непроверенные источники информации, а в интернете их большинство, портят эстетическое восприятие и не формируют вкус. Мелькающие картинки, яркие, но пустые образы вредят психике и

мешают сосредоточиться, эмоции становятся ненастоящими, выхолощенными. Ведь эмоции – это реакции, а частая смена реакций не дает ребенку времени на размышление, на самосознание. В результате формируется то самое разрозненное сознание, которое сегодня называют «клиповым мышлением». Ребенок перестает глубоко чувствовать, его эмоции становятся поверхностными, как картинки в ленте новостей.

Третья грань – это разум, то есть познавательное и речевое развитие, здесь польза от гаджетов, казалось бы, очевидна. Можно посмотреть развивающий мультфильм, поиграть в игру, которая учит буквам или счету, послушать познавательную лекцию. Все это при правильном отборе содержания действительно может расширить кругозор ребенка. Но главный вред заключается в том, что информация при таком способе усваивается пассивно, ребенок смотрит, но не делает. Знание не становится умением, а умение навыком, это как жвачка: жуешь, жуешь, а в желудке пусто. Если взрослый не ставит перед ребенком конкретных целей, если после просмотра нет живого обсуждения и практического применения, то развивающий эффект от гаджетов стремится к нулю. И самое опасное, не формируется реальная картина мира, ребенок, привыкший к планшету, подходит к окну и пытается пальцами «увеличить» пейзаж за стеклом, как на экране, он просто не понимает, как устроен настоящий мир. Ему кажется, что настоящий мир внутри маленького устройства, это не просто забавный случай, это тревожный сигнал о том, что реальность подменяется виртуальностью, а это крайне опасно и для развития, и для безопасности ребенка. Особенно сильно страдает от гаджетов речь, ведь без живого общения, без тактильного контакта с другим человеком, без мимики и жестов речь не развивается в полной мере. Дети могут знать слова, но не уметь вести диалог, не чувствовать собеседника, не считывать его эмоции.

И наконец, четвертая грань – это тело, физическое развитие. Здесь гаджеты наносят наибольший вред, и с этим согласны все специалисты, недостаток движения ведет к недоразвитию всех физических систем,

страдают зрение, осанка, сердечно-сосудистая система, нарушается обмен веществ. Ребенок замыкается в себе, перестает играть в подвижные игры, меньше гуляет. Это настолько очевидные риски, что о них знает, пожалуй, каждый родитель.

Итак, подведем итог. Гаджеты могут приносить пользу, они дают доступ к информации, позволяют общаться на расстоянии, могут развлекать и даже обучать, но они же могут наносить серьезный вред всем сторонам личности ребенка. Его способности к живому общению, его эмоциональной глубине, его познавательному развитию и, конечно, его физическому здоровью. Главный критерий, который нужно запомнить, когда гаджет друг – это я владею гаджетом, и он мой помощник. Когда гаджет враг – это гаджет владеет мной, мешает мне жить реальной наполненной жизнью. Все зависит от того, как мы, взрослые, организуем использование гаджетов детьми, а как именно обсудим в следующий раз. Спасибо за внимание!

Лекция «Роль родителей в использовании гаджетов детьми»

Уважаемые родители! Сегодня мы переходим к, пожалуй, самому главному вопросу, какова роль родителей в формировании у дошкольника осознанного отношения к цифровым технологиям. В современном мире роль родителя существенно изменилась, теперь мы не просто кормим, одеваем и оберегаем ребенка от физических опасностей, мы входим в цифровую эпоху, где у наших детей появляется «вторая реальность». И здесь наша задача не поставить стену, а стать проводниками в цифровой мир.

Начнем с самого первого и, возможно, самого сильного инструмента воспитания – это наш собственный пример. Дети учатся поведению, наблюдая за взрослыми, если родитель постоянно отвлекается на телефон, говорит о вреде гаджетов, но сам проводит часы за экраном, ребенок получает двойное послание, противоречие между словами и действиями. Это нарушает формирование устойчивых правил поведения, ребенок не понимает, чему верить сказанному или увиденному. Такое несоответствие может привести к дезориентации в нормах поведения, снижению доверия к

родителям, формированию привычки использовать гаджеты, как способ избегания реальности.

Что делать?

– осознанно ограничивайте собственное экранное время в присутствии ребенка;

– объясняйте, когда и зачем вы используете гаджет;

– демонстрируйте альтернативные способы отдыха – чтение книги, прогулка, творчество.

Когда родитель становится образцом осознанного поведения, ребенок учится уважать не только правила, но и баланс между цифровым и реальным миром. Ведь ребенок не просто наблюдает, он впитывает атмосферу, поэтому первый шаг к формированию здоровых цифровых привычек у детей – это честная ревизия собственных привычек.

Ребенок дошкольного возраста не способен самостоятельно оценить качество и безопасность цифрового контента и именно родитель выступает проводником, помогающим разобраться, что полезно, а что опасно. Однако многие родители допускают ошибки, которые усиливают риски, оставляют ребенка одного с гаджетом. Например, чтобы он «тихо себя вел» или «не мешал», используют экранное время, как поощрение за хорошее поведение, дают гаджет, чтобы отдохнуть самим, что превращает цифровое устройство в «электронную няню».

Такие практики формируют у ребенка неправильные установки, он учится манипулировать, чтобы получить доступ к экрану, а также ассоциирует гаджет с наградой, что ведет к увеличению его привлекательности и риску зависимости.

Что делать?

– установите четкие правила, сколько времени можно проводить за гаджетом, когда и при каких условиях;

– используйте альтернативные формы поощрения (прогулки, поход в зоопарк, время с любимой настольной игрой);

- объясняйте, почему тот или иной контент не подходит;
- используйте функции родительского контроля, но не заменяйте ими живого общения.

Родитель-посредник не просто ограничивает, а объясняет, направляет, защищает, формируя у ребенка внутренний «цифровой компас».

Самый эффективный способ сделать цифровые технологии полезными – использовать их совместно с ребенком. Совместная деятельность помогает ребенку осмыслить увиденное, укрепляет эмоциональную связь, учит задавать вопросы, анализировать, сравнивать, развивает критическое мышление.

Например, после просмотра познавательного мультфильма можно обсудить: «Что нового ты узнал? А как это происходит в жизни?» Или во время развивающей игры задавать наводящие вопросы, хвалить за усилия, а не только за результат.

Что делать?

- смотрите видео и играйте вместе с ребенком;
- обсуждайте сюжет, героев, поступки: «Как бы ты поступил на его месте?»;
- хвалите за старания;
- в общественных местах вместо гаджета используйте карандаши, блокнот, небольшие игрушки, они стимулируют воображение и самостоятельную игру.

Почему это так важно? Когда ребенок осваивает цифровой мир в одиночку, он чувствует себя неуверенно, и риски возрастают многократно, когда он делает это вместе с вами, он чувствует вашу поддержку. Вы становитесь для него союзником и другом, который вместе с ним исследует новый мир. Как верно подмечают эксперты, безопасная цифровая среда начинается с семьи и доверия.

Лекция «Безопасная цифровая среда для дошкольников»

Уважаемые родители, сегодня мы поговорим о том, какие реальные угрозы несет цифровая среда для наших детей и как эти угрозы можно предотвратить. Мы уже знаем, что гаджеты стали частью жизни, но важно понимать, рядом с пользой всегда соседствуют риски. И задача взрослого не запретить, а предупредить, объяснить и защитить.

Что такое цифровые риски и почему они особенно опасны для дошкольника? Цифровые риски – это потенциальные опасности, с которыми ребенок может столкнуться при использовании интернета, приложений, игр и любых устройств, подключенных к сети. Для дошкольника эти риски усугубляются тем, что его психика еще очень уязвима, критическое мышление только начинает формироваться, а жизненного опыта почти нет. Он не может отличить безопасный сайт от мошеннического, не понимает, что за экраном может скрываться недоброжелатель, и легко верит яркой, но опасной информации. Исследования позволяют выделить несколько основных видов угроз для детей дошкольного возраста. Давайте разберем их по порядку.

Самый явный риск – это превышение экранного времени. По международным и российским нормам, детям до трех лет экраны вообще не рекомендуются, а в возрасте от трех до пяти лет допустимо не более 30–60 минут в день, причем непрерывное использование не должно превышать 10–15 минут. Однако реальность, к сожалению, иная, во многих регионах России дошкольники проводят за экранами от двух до четырех часов ежедневно. Такое превышение оборачивается серьезными последствиями, ухудшается сон, появляется склонность к перееданию и ожирению, растут тревожность и агрессивность, снижаются словарный запас, внимание и способность составлять связный рассказ. Поэтому первое правило безопасности – строгий временной лимит и использование таймера.

Следующая группа рисков связана с формированием зависимости от интернет-среды, особенно игровой. Зависимость проявляется в том, что

ребенок теряет интерес к прогулкам, живым играм и общению со сверстниками, а при попытке ограничить экранное время реагирует истерикой или агрессией. Коварство еще и в том, что алгоритмы удержания внимания подсовывают ребенку все новый и новый контент, сужая его кругозор и затягивая в бесконечную воронку. Последствия могут быть самыми разными, от попадания на опасные сайты до финансовых манипуляций, когда ребенка обманом заставляют платить реальные деньги за игровые бонусы. Защита здесь одна, выбирать игры без внутренних покупок и без чата, играть вместе с ребенком и строго контролировать время.

Отдельного разговора заслуживают риски, связанные с неправильными родительскими установками. Исследования показывают, что 21% родителей дают ребенку гаджет, чтобы он вел себя тихо, 16% чтобы занять его, почти 12% чтобы отдохнуть самим, и ещё 12% используют экранное время, как поощрение. На первый взгляд, это удобно, но на деле формируется вредная привычка, гаджет становится главной ценностью, а у ребенка не развивается самостоятельная игра, он просто не умеет себя занять без экрана. Особенно опасен феномен «двойного послания», когда вы говорите ребенку, что гаджеты вредны, но сами даете их как награду или успокоительное. Ребенок видит противоречие, перестает верить вашим словам, и при попытке ограничить экранное время сопротивление становится в разы сильнее. Единственный выход перестать использовать гаджет, как няню или пряник, заменив его настольными играми, лепкой, совместным чтением, а в качестве награды использовать внимание и похвалу.

Не менее серьезен риск информационного давления, когда ребенок сталкивается с контентом, который ему совершенно не предназначен. Это могут быть сцены насилия и жестокости, пропаганда алкоголя и наркотиков, порнографические материалы, нецензурная брань. Дошкольник, в силу возраста, не может оценить опасность и часто воспринимает такой контент как норму. Последствия всего этого, тревога, ночные кошмары, сомнение в семейных ценностях, а в худшем случае попытки подражать увиденному.

Защита здесь строится на двух китах: технические фильтры (родительский контроль, безопасный поиск, блокировка нежелательных сайтов) и ваше постоянное участие, вы должны знать, что смотрит ребенок, и обязательно обсуждать с ним все непонятное или пугающее.

Маркетинговое давление еще один коварный риск. Многие приложения и игры используют так называемые «темные паттерны», яркие кнопки, обманные надписи, которые вынуждают ребенка нажать на подписку или покупку. Дошкольник не умеет читать и легко соглашается на платные услуги, часто не осознавая этого, кроме того, многие игры бесплатны лишь до определенного уровня, а затем требуют реальных денег. Это может привести к потере семейных средств, краже персональных данных (номера банковских карт, пароли, фотографии) и даже приобретению товаров, опасных для здоровья. Чтобы этого избежать, на всех детских устройствах необходимо отключить возможность покупок или установить обязательное подтверждение паролем или отпечатком пальца. И обязательно объясните ребенку, чтобы он никогда не нажимал на незнакомые кнопки без разрешения взрослого.

Наконец, существуют чисто технические угрозы – вирусы, вредоносные программы, шпионское ПО. Ребенок может скачать зараженное приложение, привлекательное яркой картинкой, признаками заражения служат частые перезагрузки устройства, неожиданное появление рекламы, неизвестные иконки на рабочем столе. В следствии чего, гаджет может выйти из строя, может произойти утечка личных данных (контактов, фотографий, геолокации). Профилактика проста, устанавливайте приложения только из официальных магазинов, используйте антивирус, не давайте дошкольнику доступ к настройкам устройства и регулярно обновляйте программное обеспечение.

Уважаемые родители, все эти риски не существуют по отдельности, они переплетаются, усиливают друг друга и в итоге бьют по самому дорогому: по здоровью, развитию и душевному покою вашего ребенка. Но их

можно и нужно минимизировать, для этого достаточно соблюдать несколько правил: дозировать время у экрана, использовать родительский контроль и фильтрацию контента, никогда не оставлять дошкольника с гаджетом один на один, а главное перестать использовать гаджет как няню, успокоительное или награду. Безопасная цифровая среда начинается с вашего осознанного отношения. Только вы можете сделать так, чтобы гаджет остался помощником, а не превратился во врага. Спасибо за внимание.

В завершение нашей встречи каждый из вас получает памятку, в которой собраны самые важные практические рекомендации по настройке родительского контроля и признаками опасного контента. Спасибо за внимание!

Упражнения для родителей

Упражнение «Знакомство»

Цель: знакомство участников, выработки групповых норм.
Продолжительность выполнения 10 мин.

Оснащение: цветная бумага, ножницы, фломастеры, цветные карандаши, бейджи.

Инструкция: «Сейчас вам предлагается оформить на бейдже свое имя любым способом с помощью подручных материалов, затем представиться всей группе таким образом, каким считаете необходимым. Представьтесь так, как вы бы хотели, чтобы мы вас называли в рамках данной группы».

Участники оформляют свои имена на бейджах, затем по очереди представляются группе. Далее ведущий обращается к участникам: «В работе группы нам необходимо будет руководствоваться определенными правилами поведения и общения друг с другом в рамках данного тренинга. Я предлагаю вам совместно выработать их, учитывая основные правила тренинга.

1. «Здесь и теперь».
2. Общение на равных, обращение на «ты».
3. Безоценочность суждений, высказываний участников.
4. Конфиденциальность.

5. Личное общение, личное обращение».

Упражнение в парах «Ситуация глазами ребенка»

Цель: помочь родителям прочувствовать, как их цифровое поведение и реакции влияют на ребенка, развить эмпатию и осознать последствия своего поведения.

Ход упражнения.

Участники делятся на пары, в каждой паре один родитель будет исполнять роль «Ребенка», другой – «Родителя». Позже роли поменяются. Каждой паре выдаются карточки с 2–3 ситуациями, связанными с использованием гаджетов, каждая пара по очереди проигрывает сценарии.

Ситуации.

1. Родитель постоянно проверяет соцсети за ужином, игнорируя вопросы ребенка. Ребенок пытается привлечь внимание, но безуспешно.

2. Родитель использует гаджет, чтобы снять стресс после работы, а ребенок просит поиграть. Родитель раздраженно отвечает: «Не мешай, я отдыхаю!».

3. Ребенок случайно наткнулся на пугающее видео, обращается к родителю за поддержкой. Родитель отмахивается: «Не обращай внимания, это ерунда».

4. Родитель вводит строгие ограничения «Никаких гаджетов», но сам часами смотрит сериалы.

5. Родитель предлагает вместе изучить приложение по астрономии, потом выйти на улицу искать созвездия. Ребенок воодушевлен, активно участвует.

6. Родитель помогает настроить безопасный профиль в детском приложении, обсуждая, почему это важно.

7. Ребенок просит еще 5 минут в игре, родитель соглашается, но ставит таймер.

8. Во время семейного вечера родитель предлагает отложить гаджеты, но ребенок сопротивляется. Родитель отвечает: «Хорошо, тогда поиграем в настольную игру вместе».

9. Ребенок просит поиграть на планшете в очереди к врачу, родитель дает гаджет, чтобы успокоить. Позже ребенок капризничает, когда планшет забирают.

10. Родитель обещает поиграть в обучающую игру завтра, но забывает. Ребенок расстроен.

После каждой сценки участники отвечают на вопросы:

- Какие чувства я испытал?
- Что хотел сказать, но не смог?
- Как повлияли слова/действия родителя?
- Какие фразы/действия «родителя» усиливают тревогу или обиду у «ребенка»?
- Как эмпатия («Я понимаю, тебе хочется еще поиграть») влияет на эмоциональное состояние ребёнка?
- Где грань между контролем и поддержкой?

Упражнение «Мне понравилось»

Цель: реализация обратной связи с группой, с целью учета пожеланий участников, корректного завершения работы группы, сохранения положительного настроения у ее членов.

Продолжительность выполнения 10 мин.

Инструкция: «Сейчас вам предоставляется возможность поделиться своими впечатлениями, замечаниями о проведенном тренинге. Сделаем это по кругу. Вам предлагается начать свою реплику с одной из фраз: «Во время занятия я поняла...», «Самым полезным для меня было...», «На занятии я узнал, что...», «Мои пожелания...».

Упражнение «Чемодан»

Цель: подведение итогов, рефлексия приобретенных и закреплённых навыков, осознание того, что помогает, а что мешает выстраивать здоровую цифровую среду в семье.

Продолжительность 20 минут.

Инструкция.

«Уважаемые участники! Наши встречи подходят к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем, как разъехаться, соберем «чемодан». Мы работали вместе, поэтому и «чемодан» собирать будем вместе. Мы многому научились, многое изменили в своих привычках и в семейных правилах. Содержимое «чемодана» будет особым. Он нам пригодится в дальнейшей жизни.

Собирая «чемодан», мы будем придерживаться следующих правил.

1. В «чемодан» надо положить три полезных навыка, которые помогают нам осознанно управлять цифровой средой и развивать внимание ребенка и три «якоря» – то, что мешают нам быть последовательными.
2. Каждое качество будет укладываться в «чемодан» только с согласия всей группы.
3. Положить в «чемодан» то, что проявилось или осозналось в ходе наших занятий.
4. Положить в «чемодан» то, что поддается коррекции, то есть мы можем изменить или усилить в своей семье.
5. Мы берем только то, что проявилось или осозналось в ходе наших занятий. И только то, что поддается коррекции, то есть мы можем это изменить или усилить в своей семье.

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ

Полезный контроль

Родительский контроль – функция цифровых устройств и гаджетов, обладающая набором полезных свойств, позволяющих контролировать и отслеживать время, проводимое ребенком в Интернете, а также сайты, которые он посещает, просматриваемый контент и многое другое. Родительский контроль является самым популярным методом защиты ребенка от опасностей в Интернете. 41% опрошенных родителей использует приложения родительского контроля. А вот 19% родителей вообще не предпринимают никаких мер по защите ребенка в Интернете (по данным ВЦИОМ).

В условиях современного интернета, когда любой ребенок может получить доступ практически к любой информации вне зависимости от наличия возрастных ограничений, родительский контроль является крайне полезной функцией, которая поможет уберечь ребенка от деструктивного контента, помочь освоить финансовую грамотность и регулировать траты, а также уберечь ребенка от нежелательных знакомств, опасных людей в Интернете и преступников.



Ключевой вопрос

Как настроить родительский контроль?

Внимание!

Основные функции родительского контроля:

1. Контроль и нормирование экранного времени;
2. Возможность настраивать распорядок дня – в какое время ребенок может или не может пользоваться устройством;
3. Контроль посещаемых сайтов, вплоть до запрета или ограничения на открытие конкретных сайтов;
4. Контроль за открытием определенных приложений на смартфоне или программ на компьютере;
5. Возможность четко разграничить учебу и досуг ребенка путем настройки распорядка электронного дня;
6. Контроль за расходами ребенка и многое другое;
7. Контроль времени, проведенного в онлайн-играх.

Каким бывает родительский контроль:

1. Родительский контроль на смартфонах – современные смартфоны на Android и iOS обладают встроенными функциями родительского контроля, которые подключаются непосредственно в настройках телефона.
2. Родительский контроль в браузерах – некоторые браузеры обладают встроенными функциями родительского контроля. В таком случае их функционал ограничивается использованием браузера и не распространяется на весь компьютер.
3. Родительский контроль на игровых приставках – приставки Xbox и PlayStation также обладают функциями родительского контроля, которые позволяют ограничить то, в какие игры ребенок может играть, как он может использовать приставку, и контролировать его расходы в магазинах игр для этих приставок.
4. Специализированные приложения и программы для родительского контроля. Такие приложения можно найти как в официальных магазинах приложений для смартфонов, так и просто в Интернете на сайтах разработчиков. Эти приложения и программы обладают самым широким функционалом, который позволяет контролировать действия ребенка как на компьютере, так и в телефоне, отслеживать его активность в соцсетях, телефонную книгу, финансовые траты, время использования устройства, игры и многое другое.

Личный пример

Объясните ребенку, что родительский контроль – это база его безопасности. Заключите соглашение о его установке.

Более подробную инструкцию о том, как настроить родительский контроль на разных устройствах можно в инструкции по настройке родительского контроля Лиги безопасного Интернета <https://ligainternet.ru/>.



**НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР ПОМОЩИ**
родителям в кибербезопасности
детей



**Лига
безопасного
интернета**



**Сайт
ligainternet.ru**



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как распознать контент, представляющий угрозу для детской психики?

Виды контента.

1. Сцены насилия (в фильмах, роликах, играх).

Чем опасно? Нарушают эмоциональный баланс, снижают способность к сочувствию, провоцируют тревожность.

2. Контент, пропагандирующий употребление алкоголя, наркотиков (например, видеоролики со сценами, предназначенными только для взрослых).

Чем опасно? Формирует искаженные представления о допустимом поведении.

3. Нецензурная лексика.

Чем опасно? дети могут механически повторять слова, не осознавая их значения.

4. Демонстрация антисоциального поведения (например, ролики, где блогеры обсуждают «взрослые» темы или нарушают закон).

Чем опасно? Может исказить моральные ориентиры ребенка.

5. Угроза онлайн-груминга – попытки взрослых установить доверительные отношения с ребенком, чтобы, организовать встречу в реальной жизни, или получить приватные фото/видео.

6. Кибербуллинг (травля, высмеивание в интернете).

Чем опасно? Наносит удар по самооценке, провоцирует депрессию, тревожность.

Как защитить ребенка от опасного контента.

1. Используйте технические средства защиты.

- специализированные браузеры с блокировкой опасного контента;
- устройства с функциями родительского контроля;
- приложения для фильтрации контента.

2. Обсудите с ребенком правила безопасного поведения в интернете.

- объясните, почему важно не делиться личными данными;
- научите критически оценивать информацию;
- установите четкие временные рамки для использования гаджетов.

3. Развивайте критическое мышление.

- учите ребенка отличать «хороший» контент от «плохого»;

– задавайте вопросы: «Как ты думаешь, правильно ли поступает герой?», «Какие последствия могут быть?».

4. Интересуйтесь онлайн-активностью ребенка.

– узнайте, какие сайты он посещает, какие видео смотрит, в какие игры играет;

– обсуждайте увиденное: «Что тебе понравилось в этом ролике? А что кажется странным?»;

– создайте атмосферу доверия, ребенок должен знать, что может поделиться тревожными или неприятными ситуациями.

Чек-лист «Критерии выбора игр»

Уважаемые родители! Этот инструмент поможет вам провести «экспертизу» любой детской игры. Ваша задача последовательно ответить на вопросы, выбрав соответствующий критерий.

1. Безопасность контента.
 - a) Соответствует ли игра возрастным нормам (указан ли возрастной рейтинг, обоснован ли он)?
 - b) Отсутствует ли контент, вызывающий страх, агрессию или тревогу (насилие, пугающие сцены)?
 - c) Нет ли в игре рекламы, неприемлемых покупок или ссылок на сторонние ресурсы?
 - d) Защищены ли личные данные ребенка (не требуется ли вводить конфиденциальную информацию)?
2. Образовательная и развивающая ценность
 - a) Развивает ли игра когнитивные навыки (логика, память, пространственное мышление)?
 - b) Способствует ли освоению новых знаний (языки, математика, окружающий мир)?
 - c) Стимулирует ли творческое мышление (создание объектов, дизайн)?
 - d) Формирует ли социально-эмоциональные навыки (сотрудничество, эмпатия, решение конфликтов)?
3. Удобство использования.
 - a) Понятен ли интерфейс и управление для возраста ребенка?
 - b) Уровень сложности соответствует возможностям ребенка (не слишком легко/сложно)?
 - c) Есть ли подсказки, обучающие этапы или система прогресса?

- d) Не требует ли игра постоянного подключения к интернету?
4. Влияние на поведение и здоровье.
- a) Не провоцирует ли игра чрезмерную увлеченность или зависимость?
 - b) Не вызывает ли раздражения, усталости или головной боли (яркость, скорость смены кадров)?
 - c) Можно ли ограничить время игры (встроенные таймеры, настройки)?
5. Родительский контроль.
- a) Доступны ли настройки для ограничения контента, покупок, чата?
 - b) Есть ли «режим для детей» с фильтрами и блокировкой опасных функций?
 - c) Позволяет ли игра отслеживать достижения ребенка?
6. Социальный и культурный контекст.
- a) Отражает ли игра ценности, важные для вашей семьи (уважение, честность, забота)?
 - b) Избегает ли стереотипов (гендерных, этнических, социальных)?
 - c) Поддерживает ли многопользовательский режим с безопасным общением (модерация, фильтры)?
 - d) Учит ли игре конструктивному взаимодействию с другими игроками?
7. Отзывы и экспертиза.
- a) Есть ли положительные отзывы родителей/педагогов о развивающем потенциале игры?
 - b) Рекомендована ли игра авторитетными организациями (институтами детства, ассоциациями психологов)?
 - c) Проведена ли независимая проверка на соответствие нормам безопасности?
8. Совместное использование.

- a) Можно ли играть вместе с ребенком?
- b) Отражает ли игра темы, которые можно продолжить в реальной жизни (например, строительство в игре, сборка конструктора)?
- c) Помогает ли игра укрепить связь (обсуждение стратегий, побед, ошибок)?

Как пользоваться чек-листом:

- запустите приложение / игру на своем устройстве;
- последовательно проверьте каждый критерий;
- подсчитайте общее количество отметок «да» и «нет»;
- если большинство ответов «да», то игра безопасна и полезна.

Шаблон «Семейные цифровые правила»

Наша семья _____

Дата принятия «__» _____ 20__ г.

Выберете примеры формулировок или напишите свои.

Наши общие цели, что мы хотим изменить в использовании гаджетов.

1. Время (когда и сколько)

- не больше 1 часа в день, с перерывом;
- только в выходные дни;
- после выполнения дел;
- только после прогулки;
- время без экранов за час до сна;
- время без экранов во время еды.

Наше правило _____

2. Место (где можно и нельзя)

- можно в гостиной;
- можно письменным столом;
- нельзя в спальне;
- нельзя на кухне (за едой);
- нельзя в ванной, туалете.

Наше правило _____

3. Контент (что смотрим и во что играем)

- приложения из «Библиотеки полезных цифровых ресурсов»;
- мультфильмы с добрым сюжетом;
- развивающие игры (логика, память, творчество);
- новую игру или мультфильм выбираем вместе.

Наше правило _____

4. Безопасность

- не нажимать на всплывающие окна;
- никогда не сообщать свое имя, адрес, пароль;
- если что-то напугало или незнакомец пишет, сразу сказать родителям;
- не скачивать ничего без спроса;
- родитель настроил родительский контроль на всех устройствах;
- включил безопасный поиск в браузере;
- отключил встроенные покупки.

Наше правило _____

5. Этикет (как вести себя с гаджетами в присутствии других)

- не используем телефон во время еды (все члены семьи);
- если ко мне обращаются, откладываю телефон и смотрю на собеседника;
- не снимаю и не фотографирую других без разрешения;
- в гостях, в театре, в музее звук выключен.

Наше правило _____

6. Ритуал завершения игры

- звучит таймер и ребенок сам выключает, говорит: «Спасибо, игра, до завтра»;
- родитель напоминает за 2 минуты: «Заканчивай уровень, скоро выключаем»;
- вместе «задуваем» экран (дуем на него);
- звоним в колокольчик / хлопаем в ладоши;
- после выключения сразу предлагаем альтернативу.

Наш ритуал _____

7. Если правила нарушаются (последствия должны быть заранее оговорены и выполнимы)

- предупреждение;
- сокращение времени на следующий день.

Наше правило _____

Наши обещания:

– родители обещают подавать личный пример (не зависать в телефоне во время общения с ребенком, соблюдать «безэкранные зоны»);

– дети обещают честно соблюдать правила, обращаться за помощью при возникновении страха или трудностей.

Подписи

_____ (мама)

_____ (папа)

_____ (ребенок)

_____ (ребенок)

Правила пересматриваются раз в 2–3 месяца и могут дополняться по мере взросления ребенка.