



ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ И ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

Алимова Ирода Анваровна

Ассистент кафедры Педиатрии Ферганского
медицинского института общественного здоровья.

Мадаминова Ситора

Студентка Ферганского медицинского института
общественного здоровья.

Фергана, Узбекистан.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15286069>

Актуальность: Электронные устройства прочно вошли в жизнь и повседневность общества, а подрастающее поколение осваивает цифровые технологии не раньше, чем учится ходить и говорить. Цифровые технологии стали неотъемлемой частью жизни современного ребёнка. Какое влияние оказывают современные гаджеты на развитие и здоровье детей разного возраста. Смартфоны, планшеты и другие электронные устройства используются с раннего возраста, зачастую бесконтрольно. Согласно исследованию Common Sense Media (2023), дети в возрасте 8–12 лет в среднем проводят перед экраном более 5 часов в день, подростки — свыше 8 часов, что оказывает отрицательное влияние на организм ребёнка.

Ключевые слова: цифровые технологии, дети, гаджеты, психоэмоциональное развитие, экранное время, интернет-зависимость, тревожность, внимание.

Использование гаджетов способствует формированию у детей важных навыков и компетенций современного времени. Используя электронные устройства, ребенок учится ориентироваться в цифровом пространстве, искать и анализировать информацию, осваивать базовые принципы программирования. Кроме того, гаджеты позволяют детям общаться с родственниками и друзьями, находящимися далеко, а также обмениваться опытом и идеями с единомышленниками по всему миру.

С другой стороны, чрезмерное и бесконтрольное использование электронных устройств может нанести вред физическому и психическому здоровью ребенка. Многочасовое сидение перед экранами гаджетов приводит к нарушениям осанки, ухудшению зрения, проблемам со сном. Кроме того, увлечение виртуальным миром нередко происходит в ущерб живому общению и активным играм, столь необходимым для полноценного развития. Серьезную опасность представляет и





неподходящий для детей контент, а также риск столкнуться с кибербуллингом.

Многочисленные исследования зарубежных специалистов (Американская академия педиатрии, WHO, UNICEF) указывают на то, что чрезмерное использование гаджетов может быть связано с задержками в развитии речи, нарушением сна, агрессивным поведением, тревожностью и нарушением внимания. Одновременно существует и положительный потенциал цифровых технологий — они могут использоваться как инструменты для обучения, коммуникации и развития когнитивных навыков. Таким образом, влияния гаджетов на психоэмоциональное развитие детей представляет собой актуальную междисциплинарную проблему, требующую комплексного подхода с участием педиатров, психологов, педагогов и родителей.

Согласно WHO (2020), более 60% детей в возрасте 3–5 лет превышают рекомендуемое время экранной активности. Исследование NIH (2021) показало, что у детей, проводящих более 7 часов перед экраном, наблюдаются структурные изменения в коре головного мозга. CDC (2022): рост тревожных расстройств среди подростков на 25% за 10 лет, частично связан с цифровой перегрузкой.

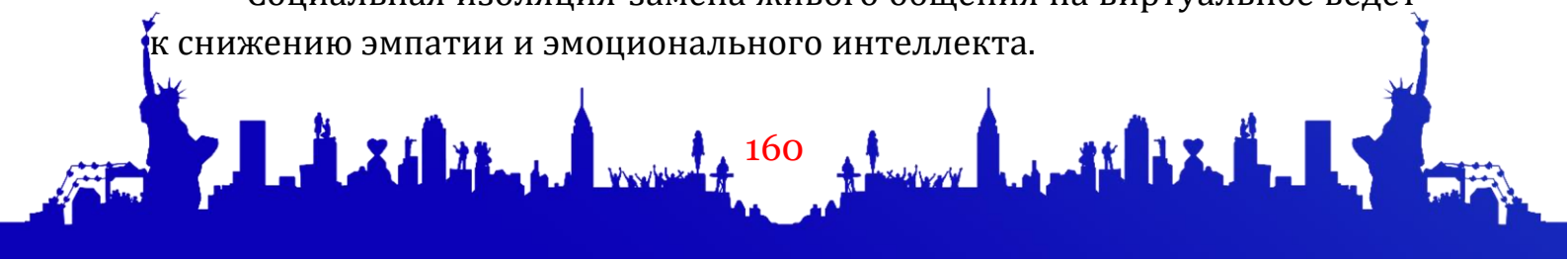
Психоэмоциональное развитие ребёнка охватывает эмоциональную регуляцию, развитие самосознания, эмпатии, способности к социальному взаимодействию и обучению. Влияние цифровой среды может быть, как стимулирующим, так и деструктивным, в зависимости от содержания, продолжительности и контекста использования гаджетов.

Положительное влияние:

- Когнитивное развитие: обучающие приложения способствуют развитию логики, внимания и памяти.
- Развитие навыков будущего: цифровая грамотность формируется уже с раннего возраста.
- Социальные связи: поддержание контакта с родственниками, друзьями, особенно в условиях пандемии это проявлялось очень активно.

Отрицательное влияние:

- Нарушения сна-синий свет подавляет выработку мелатонина.
- Зависимость и снижение концентрации-постоянная стимуляция снижает уровень устойчивого внимания.
- Социальная изоляция-замена живого общения на виртуальное ведёт к снижению эмпатии и эмоционального интеллекта.





- Рост тревожности и депрессии-особенно при активном использовании социальных сетей.

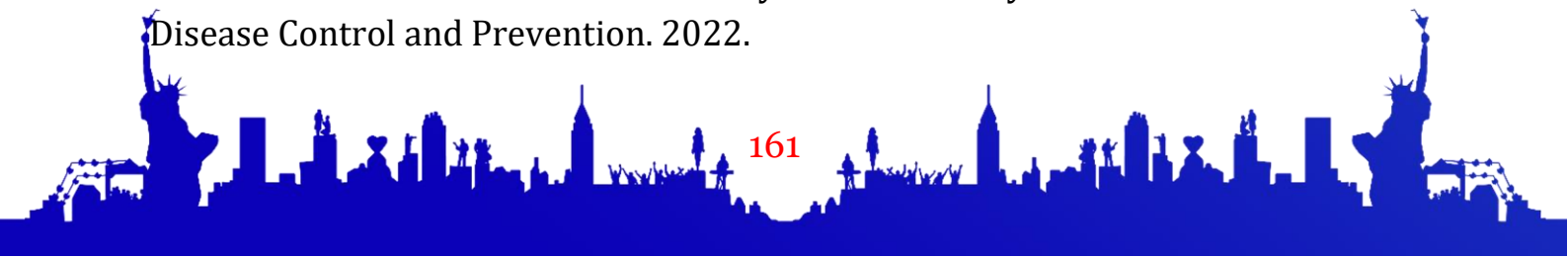
Изучая информацию по влиянию по теме влияния гаджетов на детей, необходимо отметить важную вещь, зависимость ребёнка от гаджетов следует рассматривать как зависимость. Это состояние является психическим неблагополучием у ребёнка. Когда ребёнок видит на экране свою любимую игру, его мозг реагирует аналогично мозгу наркомана от предвкушения употребления наркотика выработкой гормона удовольствия дофамина. При постоянной игре в компьютерные игры мозг ребёнка привыкает к постоянному выбросу нейромедиаторов, отвечающих за удовольствие, что способствует образованию зависимости.

Стратегия прерывания зависимости должна быть комплексной и в этом должны участвовать и взрослые и дети. Занять свободное время ребёнка играми, совместными увлечениями, занятиями спортом, кружками и другими занятиями.

Заключение: Влияние гаджетов на психоэмоциональное развитие детей многогранно. До 3-4 лет необходимо любыми способами оградить ребенка от гаджетов, телевизора и других источников получения интерактивной информации. Дать возможность нейронным сетям ребёнка развиваться правильно. Самое главное уделять ребёнку максимум внимания. При разумном подходе гаджеты могут стать полезным инструментом для обучения и социализации, однако чрезмерное и неконтролируемое использование связано с серьёзными рисками. Педиатры, психологи и родители должны работать в единой стратегии цифрового воспитания, ориентированной на сохранение психического и эмоционального здоровья ребёнка в условиях технологического общества. Здесь нужна целенаправленная, психотерапевтическая работа для всей семьи.

Список литературы:

1. WHO. Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age. Geneva: WHO; 2019.
2. Radesky JS, Schumacher J, Zuckerman B. Mobile and Interactive Media Use by Young Children: The Good, the Bad, and the Unknown. Pediatrics. 2020.
3. Nesi J, Prinstein MJ. Social media and depressive symptoms in youth. J Abnorm Child Psychol. 2018.
4. CDC. Youth Risk Behavior Survey Data Summary 2011–2021. Centers for Disease Control and Prevention. 2022.





5. 5. American Academy of Pediatrics. Media and Young Minds. Pediatrics. 2016.
6. 6. UNICEF. Growing up in a connected world: Policy brief. 2021.

