

Ястребова Лариса Александровна

канд. пед. наук, доцент Российская академия образования (РАО), доцент
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

***Аннотация:** в статье рассматривается влияние цифровых технологий на психоэмоциональное и физическое здоровье детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Исследуются положительные и отрицательные аспекты внедрения цифровых инструментов в образовательный процесс. Особое внимание уделяется вопросам адаптации учебных материалов под индивидуальные потребности учащихся с ОВЗ, а также оценке влияния цифрового контента на их эмоциональное состояние и физическую активность. Статья подчеркивает необходимость комплексного подхода к внедрению цифровых технологий в обучение детей с ОВЗ, включающего взаимодействие педагогов, родителей и медицинских специалистов.*

***Ключевые слова:** цифровые технологии, обучающиеся с ОВЗ, социальная интеграция, адаптация, эмоциональная поддержка, информационная перегрузка.*

В современном образовательном пространстве цифровые технологии играют важную роль, предоставляя уникальные возможности для обучения и развития. Одной из ведущих инициатив национального проекта «Цифровая экономика Российской Федерации» является создание благоприятных условий для развития и внедрения цифровых технологий на основе отечественных разработок в экономику и социальную сферу Российской Федерации. Особую значимость данная инициатива имеет для системы образования, в том числе образования лиц с ОВЗ.

Цифровые технологии прочно вошли в нашу жизнь, став неотъемлемой частью образовательного процесса. Однако наряду с положительными аспектами, такими как доступность информации и возможность дистанционного обучения, возникает вопрос о влиянии цифровых технологий на здоровье и благополучие учащихся, особенно тех, кто имеет ограниченные возможности здоровья (ОВЗ).

В исследованиях Е.Л. Буслаевой, А.И. Копытина, А.А. Липской и др. [1–3] представлены различные психолого-педагогические аспекты влияния цифровых технологий на развитие современных детей и подростков. Между тем недостаточно исследованными являются вопросы их влияния на такой контингент обучающихся, как дети с ограниченными возможностями здоровья. Анализ научных работ А.Д. Насибуллиной, И.А. Никольской и др. [4; 5] позволяет сделать вывод, что существует как положительное, так и отрицательное влияние цифровых продуктов на эмоциональную, когнитивную и соматическую сферы данной категории обучающихся.

Обучающиеся с ОВЗ часто сталкиваются с дополнительными трудностями в процессе обучения, включая проблемы с концентрацией внимания, восприятием информации и социальной адаптацией. Цифровые технологии могут как облегчить эти трудности, так и усугубить их. Перечислим ряд положительных качеств внедрения цифровых технологий в образовательный процесс обучающихся с ОВЗ.

1. Доступность образовательных ресурсов. Благодаря цифровым технологиям учащиеся с ОВЗ получают доступ к специализированным программам и приложениям, которые помогают им лучше усваивать материал. Например, использование интерактивных учебных материалов позволяет адаптировать обучение под индивидуальные потребности каждого ученика.

2. Социальная интеграция. Онлайн-платформы предоставляют возможность общения и взаимодействия с одноклассниками и учителями вне класса, что способствует улучшению социальных навыков и снижению уровня изоляции.

3. Эмоциональная поддержка. Некоторые приложения и программы направлены на развитие эмоционального интеллекта и управление стрессом, что особенно важно для детей с особыми образовательными потребностями.

К негативным влияниям цифровых технологий можно отнести следующие.

1. Информационная перегрузка. Постоянный поток информации через экраны гаджетов может привести к перегрузке нервной системы и ухудшению концентрации внимания.

2. Проблемы с мотивацией. Избыточное использование цифровых устройств может снижать интерес к традиционным формам обучения и затруднять самостоятельную работу.

3. Рост тревожности и депрессии. Длительное пребывание перед экраном связано с увеличением риска развития тревожных расстройств и депрессивных состояний, особенно среди подростков.

4. Кибербуллинг. Обучающиеся с ОВЗ могут стать жертвами кибербуллинга, что негативно сказывается на их психическом состоянии.

Использование цифровых технологий также оказывает значительное влияние на физическое здоровье обучающихся с ОВЗ. К числу положительных влияний можно отнести:

1) улучшение моторики. Специальные образовательные игры и приложения способствуют развитию мелкой моторики и координации движений;

2) поддержка физической активности. Программы, направленные на физическую активность, такие как виртуальные тренировки и спортивные симуляторы, помогают поддерживать физическую форму даже дома.

К негативным влияниям следует отнести:

1) ухудшение зрения. Продолжительная работа за компьютером или планшетом может вызывать усталость глаз, сухость роговицы и пр.;

2) нарушение осанки. Неправильная поза при работе с гаджетами приводит к искривлению позвоночника и болям в спине;

3) недостаток физической активности. Чрезмерное увлечение электронными устройствами снижает уровень физической активности, что ведёт к ослаблению мышечного корсета и общему ухудшению физического состояния.

Для снижения негативных последствий использования цифровых технологий в образовании обучающихся с ОВЗ рекомендуется следующее.

1. Ограничение времени работы с гаджетами: установление чётких временных рамок поможет избежать информационной перегрузки и сохранить баланс между учёбой и отдыхом.

2. Регулярные перерывы: важно делать короткие перерывы каждые 20–30 минут для отдыха глаз и разминки тела.

3. Контроль над содержанием: родители и педагоги должны следить за качеством информационного контента, который потребляют дети, чтобы минимизировать риски негативного воздействия.

4. Развитие навыков саморегуляции: формирование навыков управления временем и эмоциями поможет обучающимся эффективно использовать цифровые ресурсы без ущерба для здоровья.

5. Создание комфортной учебной среды: правильное освещение, эргономичная мебель и удобное расположение рабочих мест помогут снизить нагрузку на зрение и опорно-двигательный аппарат.

6. Интерактивные методы обучения: использование игровых элементов и визуальных материалов делает процесс обучения более увлекательным и менее утомительным.

7. Организация досуга: регулярное участие в спортивных мероприятиях, творческих кружках и иных активностях вне школы способствует гармоничному развитию личности.

8. Индивидуальный подход: индивидуализация учебного плана с учетом особенностей каждого ребенка позволит оптимизировать образовательный процесс и уменьшить негативное воздействие технологий.

9. Просветительская работа: проведение лекций и семинаров для родителей и педагогов по вопросам безопасного использования цифровых устройств.

10. Мониторинг состояния здоровья: периодические медицинские осмотры позволяют своевременно выявлять возможные проблемы со здоровьем и принимать соответствующие меры.

При организации коррекционно-развивающей работы с обучающимися с ОВЗ посредством цифровых технологий необходимо учитывать следующие аспекты.

1. Модально-специфические и модально-неспецифические закономерности развития:

Модально-специфические закономерности относятся к развитию определённых сенсорных систем (зрение, слух, тактильные ощущения и т. д.). У детей с ОВЗ эти системы могут функционировать по-разному из-за первичного нарушения (например, нарушения зрения, слуха). При использовании цифровых технологий это значит, что нужно адаптировать визуальный контент для слабовидящих, предусмотреть альтернативные способы представления информации для детей с нарушением слуха (текст, субтитры, жестовый язык), или использовать интерактивные приложения, ориентированные на тактильное восприятие. Важно учитывать, какие каналы восприятия сохранены и как их можно максимально использовать для обучения.

Модально-неспецифические закономерности касаются общих аспектов развития, таких как формирование познавательных процессов (внимание, память, мышление), речи, эмоционально-волевой сферы. Цифровые инструменты могут быть полезны для стимуляции этих процессов, но необходимо адаптировать задания к темпу и возможностям каждого ребенка. Например, использовать элементы геймификации для поддержания мотивации и внимания, структурировать информацию для облегчения запоминания, предлагать задания разного уровня сложности, чтобы адаптировать их к возможностям ребенка.

2. Структура дефекта при различных вариантах дизонтогенеза:

Дизонтогенез – это нарушение развития. Важно понимать, как именно это нарушение влияет на развитие ребенка. Например, при умственной отсталости необходимо учитывать особенности формирования понятий, процессов

обобщения и абстрагирования. При аутизме – сложности в коммуникации и социальном взаимодействии. При задержке психического развития (ЗПР) – трудности с произвольным вниманием и регуляцией деятельности.

Цифровые технологии позволяют создавать адаптированные учебные материалы, учитывающие эти особенности. Например, для детей с умственной отсталостью полезны визуальные опоры, простые инструкции, пошаговое выполнение заданий. Для детей с аутизмом – структурированные и предсказуемые интерфейсы, социальные истории в интерактивном формате, программы для развития коммуникативных навыков. Для детей с ЗПР – игры и упражнения, направленные на развитие внимания, памяти, мышления, с возможностью регулирования темпа и сложности заданий.

3. Степень выраженности имеющихся нарушений в развитии.

Очевидно, что потребности ребенка с легкой формой нарушения будут отличаться от потребностей ребенка с тяжелой формой. Цифровые инструменты должны быть гибкими и позволять адаптировать контент и задания к индивидуальному уровню развития.

Например, если у ребенка тяжелые двигательные нарушения, необходимо использовать альтернативные способы управления компьютером (специальные кнопки, джойстики, управление взглядом). Если у ребенка минимальная речь – использовать визуальные расписания и средства альтернативной коммуникации (карточки PECS).

4. Индивидуальные типологические и психофизиологические особенности каждого ребенка:

Каждый ребенок уникален, и важно учитывать его индивидуальные особенности, такие как темп деятельности, преобладающий тип восприятия информации (визуал, аудиал, кинестетик), интересы и предпочтения.

Цифровые технологии предоставляют широкие возможности для индивидуализации обучения. Можно подбирать программы и приложения, которые соответствуют интересам ребенка, адаптировать темп и сложность заданий, использовать различные способы представления информации. Важно наблюдать за

ребенком, отслеживать его прогресс и вносить коррективы в программу обучения. Учитывайте, что работа за компьютером может быть утомительной, поэтому необходимо делать перерывы и менять вид деятельности.

Таким образом, цифровые технологии открывают новые горизонты в образовании, предоставляя уникальные возможности для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Однако их неумелое использование может нанести вред физическому и психоэмоциональному состоянию детей. Для эффективного и безопасного внедрения цифровых технологий в учебный процесс необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, соблюдать рекомендации по организации учебного пространства и контролировать содержание информационных потоков.

Список литературы

1. Буслаева Е.Л. Цифровизация общества как фактор психического и психосоциального развития младших школьников / Е.Л. Буслаева // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. – 2020. – №2 (835) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-obschestva-kak-faktor-psihicheskogo-i-psihosotsialnogo-razvitiya-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 02.02.2025).

2. Копытин А.И. Информационно-коммуникационные технологии как средства сохранения психического здоровья участников образовательного процесса / А.И. Копытин // Вестник КазГУКИ. – 2023. – №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionno-kommunikatsionnye-tehnologii-kak-sredstva-sohraneniya-psihicheskogo-zdorovya-uchastnikov-obrazovatel'nogo-protsessa> (дата обращения: 02.04.2025). EDN NTNHPM

3. Липская А.А. Актуальные практики психолого-педагогического сопровождения процесса интернет-социализации детей и подростков / А.А. Липская // Скиф. – 2023. – №11 (87) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-praktiki-psihologo-pedagogicheskogo-soprovozhdeniya-protsessa-internet-sotsializatsii-detey-i-podrostkov> (дата обращения: 02.04.2025).

4. Насибуллина А.Д. Влияние цифровой среды на развитие цифровых навыков обучающихся с ОВЗ / А.Д. Насибуллина // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №80–3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-tsifrovoy-sredy-na-razvitie-tsifrovyyh-navykov-obuchayuschihsya-s-ovz> (дата обращения: 12.02.2025). EDN SGMPQD
5. Никольская И.А. Информационные технологии в специальном образовании: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.А. Никольская. – М.: Академия, 2011. – 144 с.