

Морозова Наталия Сергеевна

студентка

Петрова Василиса Николаевна

студентка

Пушкина Клара Владимировна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ЗАВИСИМОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ ГАДЖЕТОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема чрезмерного использования гаджетов детьми дошкольного возраста как актуальная медико-социальная и психолого-педагогическая проблема современности. Особое внимание уделяется причинам раннего приобщения детей к цифровым устройствам, основным факторам риска и особенностям формирования зависимого поведения в дошкольном возрасте. Анализируется влияние длительного экранного времени на речевое развитие, эмоциональное состояние, качество сна, двигательную активность и коммуникативные навыки ребёнка. Также рассматривается роль семьи и родительских моделей поведения в формировании привычки к постоянному использованию гаджетов. Подчёркивается необходимость профилактики данной проблемы и выработки рационального подхода к использованию цифровых устройств в жизни дошкольников.*

***Ключевые слова:** гаджеты, дети дошкольного возраста, зависимость от гаджетов.*

Проблема зависимости детей дошкольного возраста от гаджетов считается одной из наиболее обсуждаемых тем в современной педагогике, психологии и медицине. В раннем возрасте происходит активное развитие речи, мышления, памяти, эмоциональной сферы и навыков общения. Именно поэтому длительное

пребывание перед экраном способно отрицательно влиять на формирование личности ребёнка. Специалисты отмечают, что дети всё чаще предпочитают виртуальные развлечения активным играм, прогулкам и живому общению [1; 2].

Под зависимостью от гаджетов понимают чрезмерное стремление ребёнка постоянно пользоваться цифровыми устройствами. У дошкольников это проявляется в капризности при ограничении времени использования телефона, снижении интереса к обычным играм, раздражительности и трудностях переключения внимания. Некоторые дети привыкают есть, отдыхать и даже засыпать только с телефоном или планшетом [2].

Дети дошкольного возраста особенно восприимчивы к ярким изображениям, музыке и быстро меняющимся кадрам. У них ещё недостаточно развиты навыки самоконтроля и саморегуляции. Гаджеты обеспечивают быстрое получение удовольствия, поэтому ребёнок легко привыкает к постоянной внешней стимуляции. На фоне этого обычные виды деятельности могут казаться менее интересными [5].

Одной из наиболее серьёзных проблем считается влияние экранного времени на речевое развитие ребёнка. Речь формируется прежде всего в процессе живого общения со взрослыми и сверстниками. Если значительная часть времени заменяется просмотром мультфильмов или играми на телефоне, ребёнок получает меньше возможностей для развития словарного запаса и коммуникативных навыков [7].

После длительного использования гаджетов у детей нередко наблюдаются раздражительность, капризность и перевозбуждение. Некоторые дошкольники становятся более эмоционально неустойчивыми и тяжело реагируют на запрет использования устройства. Это связано с тем, что нервная система ребёнка быстро утомляется от большого количества ярких раздражителей [4; 5].

Чрезмерное экранное время может приводить к позднему засыпанию, беспокойному сну и снижению его качества. Кроме того, длительное сидячее поло-

жение уменьшает двигательную активность ребёнка. Недостаток прогулок и подвижных игр отрицательно влияет на физическое развитие дошкольников [4; 6; 7].

Большое значение имеет пример родителей. Если взрослые сами постоянно пользуются телефоном, ребёнок начинает воспринимать такое поведение как норму. Во многих семьях гаджет используется для успокоения ребёнка, во время еды или в общественных местах. Отсутствие чётких правил экранного времени способствует формированию устойчивой привычки к постоянному использованию устройств [2].

Нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 50 родителей детей дошкольного возраста. Опрос включал 11 вопросов, направленных на изучение режима использования гаджетов и их влияния на поведение и развитие детей.

Таблица 1

Результаты анкетирования родителей

№	Вопрос	Варианты ответов	Процентное распределение
1	Возраст начала использования	До 1 года: 6 чел. 1–2 года: 18 чел. 2–3 года: 17 чел. После 3 лет: 9 чел.	12% 36% 34% 18%
2	Время использования в день	<30 мин: 7 чел. 30–60 мин: 15 чел. 1–2 часа: 19 чел. >2 часов: 9 чел.	14% 30% 38% 18%
3	Используемые устройства	Смартфон: 24 чел. Планшет: 11 чел. Телевизор: 12 чел. Другие: 3 чел.	48% 22% 24% 6%
4	Цель использования	Развлечение: 17 чел. Во время еды: 9 чел. Для успокоения: 10 чел. Обучение: 6 чел. Чтобы занять: 8 чел.	34% 18% 20% 12% 16%
5	Использование во время еды	Никогда: 11 чел. Редко: 13 чел. Иногда: 14 чел. Часто: 8 чел. Постоянно: 4 чел.	22% 26% 28% 16% 8%
6	Негативная реакция на ограничение	Часто: 12 чел. Иногда: 21 чел. Редко: 10 чел. Нет: 7 чел.	24% 42% 20% 14%

7	Побочные эффекты	Часто: 13 чел. Иногда: 20 чел. Редко: 11 чел. Нет: 6 чел.	26% 40% 22% 12%
8	Влияние на сон	Выраженное: 10 чел. Иногда: 19 чел. Почти нет: 13 чел. Нет: 8 чел.	20% 38% 26% 16%
9	Речевое развитие	Соответствует: 31 чел. Есть трудности: 12 чел. Выраженные: 4 чел. Загрудняюсь: 3 чел.	62% 24% 8% 6%
10	Время без экранов	<1 часа: 8 чел. 1–2 часа: 17 чел. 2–3 часа: 16 чел. >3 часов: 9 чел.	16% 34% 32% 18%
11	Наличие правил	Есть и соблюдаются: 14 чел. Есть, но не всегда: 18 чел. Обсуждаются: 9 чел. Нет: 9 чел.	28% 36% 18% 18%

1. С какого возраста ребёнок начал регулярно пользоваться гаджетами?

Полученные данные показывают, что большинство детей начали регулярно взаимодействовать с гаджетами ещё в раннем возрасте, то есть до 3 лет. Это говорит о достаточно раннем включении экранных устройств в повседневную жизнь ребёнка. Такая тенденция может рассматриваться как значимый фактор риска, поскольку именно в этот период особенно активно развиваются речь, внимание, эмоциональная сфера и навыки общения.

2. Сколько времени в среднем в день ребёнок проводит с гаджетами?

Результаты показывают, что значительная часть дошкольников проводит с гаджетами больше времени, чем рекомендуется специалистами. Особенно важно отметить, что более половины опрошенных родителей указали продолжительность экранного времени свыше 1 часа в день. Это может свидетельствовать о формировании устойчивой привычки к ежедневному использованию цифровых устройств и о недостаточном контроле за длительностью контакта ребёнка с экраном.

3. Какие устройства ребёнок использует чаще всего?

Наиболее часто родители указывали смартфон как основное устройство, которым пользуется ребёнок. Это можно объяснить его доступностью, компактно-

стью и тем, что смартфон почти всегда находится рядом со взрослыми. Такое распределение показывает, что именно мобильные устройства становятся главным источником экранного времени у дошкольников, а значит, контроль за их использованием приобретает особую важность

4. С какой целью чаще всего ребёнку дают гаджет?

Анализ ответов показывает, что чаще всего гаджет используется не как обучающий инструмент, а как средство развлечения, успокоения или временной занятости ребёнка. Это указывает на то, что цифровое устройство нередко выполняет функцию помощника для родителей в бытовых ситуациях. Подобная практика может способствовать тому, что ребёнок начинает воспринимать гаджет как основной способ получения удовольствия, отвлечения или эмоционального комфорта.

5. Как часто ребёнок пользуется гаджетом во время приёма пищи?

Полученные данные свидетельствуют о том, что использование гаджетов во время еды является достаточно распространённым явлением. Более половины родителей отметили, что ребёнок хотя бы иногда ест с экраном. Это может говорить о формировании нежелательной привычки, при которой приём пищи начинает ассоциироваться с обязательной внешней стимуляцией. В дальнейшем это может отрицательно влиять и на пищевое поведение, и на способность ребёнка спокойно есть без дополнительных раздражителей.

6. Есть ли у ребёнка выраженная негативная реакция, если гаджет забирают или ограничивают время использования?

Большинство родителей указали, что ребёнок в той или иной степени негативно реагирует на ограничение доступа к гаджету. Это может проявляться в раздражении, плаче, протесте или истерике. Такие реакции позволяют предположить наличие эмоциональной привязанности к устройству и недостаточную сформированность навыков саморегуляции. Чем чаще наблюдается подобное поведение, тем выше вероятность того, что использование гаджета уже выходит за рамки обычного интереса.

7. Замечали ли родители после длительного использования гаджета раздражительность, капризность или перевозбуждение?

Ответы родителей показывают, что после длительного контакта с экраном у многих детей появляются изменения в эмоциональном состоянии и поведении. Наиболее часто отмечались раздражительность, повышенная капризность и признаки перевозбуждения. Это позволяет сделать предположение о том, что длительное использование гаджетов может вызывать у дошкольников перенапряжение нервной системы, а также затруднять спокойное переключение на другие виды деятельности.

8. Влияет ли использование гаджетов на сон ребёнка?

По ответам родителей можно отметить, что у значительной части детей использование гаджетов связано с теми или иными нарушениями сна. Чаще всего речь может идти о позднем засыпании, трудностях при укладывании или более беспокойном сне. Даже если влияние не всегда выражено резко, сама частота таких ответов показывает, что экранное время, особенно в вечерние часы, может оказывать заметное воздействие на режим отдыха ребёнка.

9. Как родители оценивают речевое и коммуникативное развитие ребёнка?

Хотя большинство родителей считают, что речевое и коммуникативное развитие ребёнка соответствует возрастной норме, часть опрошенных всё же отмечает определённые трудности. Даже небольшая доля таких ответов заслуживает внимания, поскольку в дошкольном возрасте именно речь и общение являются важнейшими показателями общего развития. Эти данные позволяют предположить необходимость более внимательного отношения к тому, не вытесняет ли экран живое взаимодействие со взрослыми и сверстниками.

10. Сколько времени в день ребёнок проводит в активных играх, на прогулке или без экранов?

Распределение ответов показывает, что не все дети имеют достаточное количество активного и не экранного времени в течение дня. Особенно настораживает группа детей, которые проводят без экранов менее 1 часа в день. Это может

указывать на преобладание малоподвижных форм досуга и недостаток физической активности. Для дошкольного возраста такой показатель имеет большое значение, поскольку движение, игра и прогулки являются необходимыми условиями полноценного физического и психического развития.

11. Есть ли в семье чёткие правила использования гаджетов ребёнком?

Результаты показывают, что далеко не во всех семьях существуют устойчивые и реально соблюдаемые правила использования гаджетов. Даже если определённые ограничения обсуждаются, они не всегда становятся постоянной частью семейного режима. Это говорит о том, что проблема экранного времени часто связана не только с поведением ребёнка, но и с организацией семейного воспитания. Отсутствие чётких правил может способствовать увеличению времени использования устройств и формированию нежелательных привычек.

В ходе исследования установлено, что большинство детей начинают пользоваться устройствами в раннем возрасте (до 3 лет), при этом основным гаджетом выступает смартфон (48%). Анализ длительности взаимодействия с экранами показал, что более половины детей проводят с ними свыше 1 часа в день, что превышает рекомендации специалистов.

Для профилактики зависимости специалисты рекомендуют ограничивать экранное время, особенно у детей младше 5 лет. Необходимо больше времени уделять прогулкам, совместным играм, чтению книг и общению. Важно не использовать телефон как средство наказания или поощрения. Также рекомендуется исключать гаджеты перед сном и во время приёма пищи [6; 7].

Таким образом, проблема зависимости детей дошкольного возраста от гаджетов является актуальной и требует внимания со стороны родителей, педагогов и медицинских работников. Чрезмерное использование цифровых устройств может отрицательно влиять на речь, эмоциональное состояние, сон, физическую активность и навыки общения ребёнка. Для профилактики необходимо соблюдать режим экранного времени, развивать интерес к активным видам деятельности и уделять больше внимания живому общению в семье [1; 4; 7].

Список литературы

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2019. – 416 с. – ISBN 978-5-4468-8117-8.

2. Егорова Е.Г. Детско-родительское общение как фактор гармоничного воспитания ребенка в семье / Е.Г. Егорова, К.В. Пушкина // Психолого-педагогические исследования – Тульскому региону: сборник материалов V Региональной научно-практической конференции с международным участием (Тула, 14 мая 2025 года). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 102–105. – EDN ESVYLV.

3. Солдатова Г.В. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире / Г.В. Солдатова, С.В. Расказова // Социальная психология и общество. – 2018. – Т. 9. №3. – С. 71–80. – DOI 10.17759/sps.2018090308. EDN YQSMUX

4. Смирнова Е.О. Игра в современном дошкольном образовании / Е.О. Смирнова // Психологическая наука и образование. – 2013. – №3. – С. 92–98.

5. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник / В.Р. Кучма. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 528 с. – ISBN 978-5-9704-5686-3.

6. Пушкина К.В. Влияние детских психологических травм на формирование личности взрослого человека: психологические и нейробиологические аспекты / К.В. Пушкина, Р.Э. Евстафьева, Е.Н. Чувайкина // Психология сегодня: от теории к практике: материалы Всероссийской научно-практической конференции (Ульяновск, 23 апреля 2024 года). – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 138–142. – EDN XSZFBW.

7. Методические рекомендации по ограничению использования устройств мобильной связи в образовательных организациях : утв. Роспотребнадзором и Рособрнадзором 14.08.2019 №MP 2.4.0150–19. – URL: <https://www.rospotrebнадzor.ru/> (дата обращения: 20.04.2025).