

## ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ (БЕСЕДА С РОДИТЕЛЯМИ)

В современном мире гаджеты стали неотъемлемой частью детской реальности. Однако, пребывание детей в цифровой среде оказывает огромное влияние на эмоционально-личностное и психическое развитие ребенка и требует особых подходов в его воспитании. О том, как выстраивать коммуникацию с подростками в цифровую эпоху и создавать позитивный опыт пользования цифровыми гаджетами, рассказала кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования и педагогики факультета психологии МГУ Александра Долгих.

— Чем психология современного ребенка отличается от психологии ребенка в 90-е, 2000-е?

— Когда в 90-е дети до 3-х лет познавали предметный мир, это происходило с помощью ограниченного количества предметов, чаще всего это были неяркие игрушки, кнопочки, камушки или пуговицы. В 2000-ых уже начали появляться яркие игрушки, благодаря чему у детей в восприятии добавлялась не только тактильная часть, но и цвет, образ предмета. Сейчас дети часто познают предметный мир с помощью изображений на планшете, тем самым лишаясь тактильной возможности ощущения объекта. Когда мы ограничиваем ребенка экраном гаджета, у него нарушается процесс социализации, познания окружающей среды и ее свойств, формирование наглядного образного мышления, которое должно сформироваться к дошкольному возрасту.

Раньше у детей в возрасте 4-6 лет сюжетно-ролевая игра была основной игровой моделью. В 90-ых в связи с отсутствием большого выбора игрушек у детей активно развивалось воображение, например, нужно было представить, что один карандаш, приоткрытый скотчем к другому, — это пистолет. В 2000-ых появлялись более разнообразные и яркие игрушки, но при этом сюжетно-ролевая модель игры сохранялась и оставалась живой. Вместе с этим развивались кино, мультики, сюжеты которых можно было переносить на игру. Через такую активную деятельность дети учились придерживаться правил, социальных ролей и норм внутри игры. В игре всегда поощрялось «правильное» поведение и наказывалось «неправильное», что тоже помогало детям развивать произвольность и саморегуляцию. Когда современные дети играют в цифровых гаджетах, то сюжет, роли и правила уже заданы кем-то другим, воображение не включается, дети выполняют ряд примитивных движений. Важное отличие цифровой игры от «обычной» — это допущение бесконечного количества ошибок, ребенок всегда может пережить уровень или продолжить игру с того же места. При такой деятельности у детей не формируется концепция наказания за ошибку. В игровых приложениях часто отсутствует негативная обратная связь, из-за чего дети недополучают знания об устройстве реальной жизни, где за нарушением правил следует определенное наказание.

В 90-е младшие ученики 7-12 лет, попадая в школу, впервые оказывались в ситуации оценивания и познания нового. Учитель был для них единственным авторитетом и хранителем знаний, к которым ребенок мог прикоснуться. В 2000-х появилось большое количество книг, иллюстраций, театрального контента и кино, расширялось представление о разных феноменах жизни. Однако учитель, особенно в начальной школе, все равно был авторитетом, так как дети все еще получали образование только через учебное заведение. Сейчас авторитет учителя и школьных оценок сильно упал по причине того, что появилось много альтернативных вариантов получения знаний о мире: детские обучающие приложения, онлайн-курсы, видео на платформах. Таким образом, педагог, который пытается научить детей мыслить и устанавливать причинно-следственные связи через упражнения и повторение, требует от них гораздо больше усилий, чем просмотр готового контента без дальнейшего закрепления.

В младшем подростковом возрасте ведущая деятельность – межличностное общение, когда дети учатся дружить, осознавать эмоции, выстраивать отношения, узнавать свои границы. Они учатся сотрудничать и самопрезентовать в значимой группе. В 90-е тесное межличностное общение у детей часто приводило к нарушению границ собственной безопасности, так как совершение «подвига» посредством девиантного поведения было одним из самых популярных способов проявления себя. В 2000-ых начинают появляться социальные сети, где общение и, как следствие, девиантное поведение переходят в онлайн. Современные дети больше склонны к безопасности и дистанции, так как расставлять свои границы, совершать «плохие» поступки и узнавать о чувствах тех, кто проявляют аутоагрессивное поведение или внешнюю агрессию, можно осуществлять через Интернет. С одной стороны, сейчас дети чаще предпочитают оставаться дома, чем гулять в опасных местах, а с другой стороны, нахождение в четырех стенах нельзя считать настоящим жизненным опытом. Просмотр видео с чужим физическим и эмоциональным опытом психика не воспринимает, как эмоционально-личностный опыт для себя. В связи с этим современные подростки менее компетентны, обладают менее развитыми коммуникативными навыками и слабым эмоциональным интеллектом. Они не всегда способны правильно расшифровать свои эмоции, что в старшем подростковом возрасте с 14 до 17 лет приводит к проблеме самоопределения. Если раньше для получения профессии нужно было учиться в специальном вузе, углублять изучение определенных предметов, смотреть на чужой опыт, то сейчас обилие цифровых профессий снижает уровень ответственности перед выбором жизненного пути. У старших подростков случается внутренний конфликт, поскольку Интернет дает им иллюзию легкого освоения любой профессии, тогда как реальность требует другого: сдачи ЕГЭ, длительной учебы, что воспринимается подростками как тяжелый неоправданный труд.

— Чем цифровая среда привлекает детей сейчас? Почему так легко стать от нее зависимым?

— Цифровая среда, в первую очередь, привлекает своей открытостью, доступностью, отсутствием постоянной системы норм и правил, поскольку позволяет подстраиваться под тенденции, менять свою позицию и интересы. Для подростков это особенно важно, потому что они находятся в ситуации формирования идентичности. Им хочется выбирать, но реальная жизнь, в отличие от цифровой, не всегда предоставляет такую возможность.

Второе качество цифровой среды — это анонимность, иллюзорность, когда действия в сети совершаются не ребенком, а его аватаром. Ребенок находится в «безопасности» и в любой момент может отказаться от своих слов, удалив пост или аккаунт, совершить какой-то поступок, за который не нужно будет отвечать.

Третье, чем цифровая среда привлекает детей, — это отсутствие границ. В цифровой среде стирается социальная субординация, возрастные и иные границы, нормы поведения. Равенство, часто отсутствующее в реальной жизни, но присутствующее в цифровой, особенно привлекает подростков.

— Есть ли какие-то альтернативы той степени удовлетворения, которую дети получают при использовании гаджетов? На что можно заменить гаджеты?

— Реальная жизнь сейчас имеет все возможности для того, чтобы стать такой же привлекательной, как цифровая. Важно продумывать активность для детей таким образом, чтобы была стадийность, и ребенок мог испытывать удовлетворение от задач на каждом этапе, увидеть свой вклад. Мы часто требуем от детей вложиться в то, что может принести результат в далеком будущем. Эту дистанцию можно сократить, добавив игровой элемент в повседневность. Дети любят достигать, им нужна внешняя мотивация и внешнее поощрение. Если это поощрение будет привлекательным, а результат более быстрым, то реальная жизнь станет не менее интересной, чем цифровая.

— Как родителю сделать погружение детей в цифровую среду более безопасным?

— Первое правило: когда гаджет или цифровая среда предоставляются ребенку, это должна быть совместная деятельность со взрослым (где гаджет не является самоцелью и не может влиять на ребенка напрямую). Важно, чтобы ребенок учился использовать цифровую среду для достижения какой-то другой цели, для игры или обучения. Например, у ребенка есть игрушка, а в цифровой среде можно оживить эту игрушку и понять, какие у нее свойства. Второе правило: цифровая среда не должна становиться единственным источником позитивных впечатлений для ребенка. Пребывание в гаджете должно быть выстроено таким образом, чтобы ребенок получал дополнительные знания о предметах и явлениях, присутствующих в реальной жизни.

— Сколько ребенку следует сидеть в Интернете?

— Факультетом психологии МГУ имени Ломоносова в период ковида были проведены исследования на выборке более тысячи детей со всей страны (дошкольники и младшие школьники). У детей изучали особенности когнитивной и эмоциональной сфер согласно времени, проводимому в цифровой среде. На основе этого исследования были сформулированы следующие рекомендации.

Для дошкольного и младшего школьного возраста оптимальное время пребывания в Интернете – 30 минут в день. Дети, которые проводят за гаджетами больше часа в день, имеют проблемы с эмоциональным интеллектом, хуже распознают и управляют эмоциями. В младшем и старшем подростковом возрасте следует ограничить использование гаджета – не более часа-двух в день. Увеличение этого времени может повлиять на восприятие, функционирование долговременной памяти. Находясь долго в цифровой среде, подростки не включают мышление и внимание, не подвергают информацию дальнейшему анализу. Отмечу, что при этом гаджет может быть использован в качестве альтернативы учебной деятельности для развития познавательных функций – около часа-двух в день.

— Чем чревато несоблюдение временных рекомендаций?

— Во-первых, у ребенка начнет страдать когнитивная сфера: из-за отсутствия мыслительных процессов память перестанет работать должным образом. Во-вторых, возможен эмоциональный переход подростков в виртуальную реальность, где все образы ярче, а достижение собственных целей проще. Ребенок может начать испытывать разочарование и неудовлетворение от реальной жизни и стремиться заместить свои нерешенные проблемы виртуальными достижениями. Он может оказаться неготовым к усилиям, необходимым в реальной жизни, и, как следствие, вовсе потерять интерес к жизни.

— Как воспитывать детей в цифровую эпоху?

— В первую очередь, не стоит вселять в детей убеждение, что гаджет – что-то вредоносное. Чем больше мы будем запрещать или поощрять гаджетом, тем сильнее ребенок будет стремиться попасть в цифровой мир. Жизнь ребенка должна быть гармоничной во всех сферах: если у него есть увлечения, досуг и насыщенная реальная жизнь, то гаджет не будет казаться ему единственным источником позитивных эмоций. Нужно стараться с детства обеспечивать ребенку ситуации достижения успеха, где он почувствует себя нужным и значимым, получит приятные впечатления.

— Какую пользу дает ребенку цифровая среда? Как использовать ее во благо?

— Цифровую среду можно использовать как удобный и привлекательный способ познания мира, имеющим позитивное подкрепление в виде результата труда. Подросткам важно не только накапливать знания, но и сразу их применять. Обучение с результатом повышает самооценку и мотивацию к дальнейшему изучению нового.

Еще одно позитивное качество цифровой среды – у детей есть возможность взаимодействия с миром. При правильном использовании Интернета, подросток может повышать свои

коммуникативные навыки, общаясь с людьми на расстоянии, изучать языки с носителями, узнавать о культурах мира. Все это позитивно влияет на гармоничное развитие личности ребенка.

И в завершение, цифровая среда сейчас создает возможности для профессиональной ориентации и самоопределения. Широкая представленность разных профессий и увлечений позволяет ребенку с раннего возраста согласовывать свои возможности, предпочтения в профессиональном мире и начинать развивать качества, необходимые для получения профильного образования. Кроме того, цифровая среда помогает детям осваивать сразу несколько направлений: у ребенка вряд ли хватит времени ходить на 5 кружков в день, но в онлайн-обучении это возможно.