**Экран против природы: битва за души нового поколения**

В современном мире разворачивается невидимая война за внимание наших детей. Мерцающие экраны гаджетов предлагают бесконечную ленту обновлений на площадках с видео ресурсами. Порой они завлекают родителей многообещающими тегами о развитии и образовании ребенка за просмотром видеороликов, а порой дети сами завлекаются, увидев нарочито яркую заставку. Ученые выясняют каковы последствия такого досуга для развития подрастающего поколения, но тема достаточно плохо изучена. Она не имеет нужной доказательной базы-исследования требуют больших временных затрат, и не каждое исследование завершается успешно. Однако, мнение педагогов категорически однозначное. С самого раннего возраста, на родительских собраниях в ясельных группах, воспитатели призывают родителей ограничивать во времени, проведенном у экранов, их чад. Работники с 10-летним стажем утверждают, что развитие детей тормозит доступность цифрового развлекательного контента.

Гаджеты стали неотъемлемой частью жизни современных детей. Смартфоны, планшеты, компьютеры – они окружают ребенка с самого раннего возраста. И чем больше часов юные пользователи проводят перед экранами, тем сильнее страдает их психика. Телевидение вредит устойчивости внимания и способности сосредоточиваться — классическим индикаторам исполнительных функций мозга. На каждый дополнительный час, проведенный за телевизором ребенком до 3 лет, вероятность проблем со вниманием к возрасту 7 лет возрастает приблизительно на 10%. Таким образом, дошкольник, который смотрит телевизор по три часа в день, имеет на 30% большую вероятность иметь проблемы с вниманием, чем ребенок, который не смотрит телевизора.

Просто включенный телевизор, который никто не смотрит, так же негативно влияет — это пассивное воздействие. Фоновая работа телевизора не дает возникнуть полезному чувству у ребенка — скукоте, вслед за которой появляется исследовательский интерес к миру, в ходе которого и зарождается такая тонкая структура, как логического мышления. В экспериментальных лабораториях вспыхивающие образы и запись громких звуков постоянно отвлекали детей от любого вида деятельности, в которую они были погружены в остальное время, включая изумительную развивающую мозг воображаемую игру. «Фоновое телевидение» резко снижает потребность растущего организма ребенка во взаимодействии с окружающими.

Чем больше времени ребенок проводит у экрана, тем хуже развита его речь и способность коммуницировать - ребенок хуже улавливает невербальные сигналы, к тому же львиный процент детских видеоматериалов имеет неестественную озвучку, что влечет за собой сложности для развития навыков общения. Все что ярко и необычно захватывает непроизвольное внимание ребенка. А ребенок, который проводит длительное время у экранов теряет мотивацию развивать свое произвольное внимание. Мозг привыкает к легкому дофамину, мелькание ярких красок на экране, мешанина громких звуков целиком занимают внимание ребенка, он даже забывает бегать и карабкаться.  Мозг привыкает к гиперстимуляции, ребенок начинает требовать гаджеты в любых обстоятельствах, даже за едой или перед сном. Злоупотребление экранами приводит к снижению способности к саморегуляции, учащаются истерики, страдает социальное поведение, способность договариваться с окружающими, повышается агрессивность.

Необходимо провести более глубокие исследования, чтобы понять, как именно можно сбалансировать виртуальное и реальное время в жизни ребенка. Возможно, природа станет тем самым спасительным ресурсом, который поможет сохранить психическое здоровье подрастающего поколения в эпоху цифровых технологий. Есть наблюдение – время, проведенное на природе, действует как целебный бальзам на детскую душу. Прогулки в парке, игры во дворе, походы в лес – все это не просто развлечения, а настоящее лекарства для растущего организма.

*Сколько же времени можно проводить перед экраном?*

Совсем оградить ребёнка от телевизора и других гаджетов в современном мире невозможно, особенно если в семье есть старшие дети. И всё же старайтесь по возможности придерживаться рекомендаций ВОЗ по временным рамкам:

* Детям младше 2 лет проводить время сидя перед экраном не рекомендуется.
* Детям 2–5 лет можно проводить перед экраном не более 1 часа в день, и чем меньше, тем лучше.

Если вы не можете исключить экраны – если рядом с вами нет никого, кто позволил бы вам отдохнуть, - то, по крайней мере, ограничьте время пребывания вашего ребенка перед телевизором или телефоном. Можно сделать выбор в пользу советских мультиков – в них скорость смены кадров ниже, чем в современных. В конечном счете, мы живем в реальном мире, и раздраженный, перенапряженный родитель может быть настолько же вредный для развития ребенка, как и неотобранный интернет-сегмент.

В рекомендации молодым родителям хочется включить альтернативное решение, такое как – аудиокниги, они могут стать настоящим спасением для заботливых родителей. Они позволяют детям погрузиться в волшебный мир сказок, не беспокоясь о вреде для зрения или неподходящем контенте.

Давайте сравним два варианта укладывания деток на ночной сон: с мультиком и аудио-сказкой.

При просмотре мультфильма, со всеми спецэффектами, яркими рисунками и быстрой сменой картинкой нервная система ребенка получает нагрузку, а свет от экранов снижает выработку мелатонина-гормона сна, что напрямую сказывается на качестве сна. Если ребенок не выспался за ночь утром, он просыпается уже более раздраженным и капризным, это в свою очередь осложняет коммуникацию и задает настроение на целый день.

При варианте прослушивания на ночь аудио-сказки вопрос свечения экрана отпадает. Вторым плюсом можно отметить то, что ребенку нужно уже подключать произвольное внимание, чтобы не упустить сюжетную линию, а значит это развитие внимания. В-третьих, развивается фантазия, слушая сказку мы представляем образы и действия в голове. Правильный выбор – ключ к успеху. Для малышей подойдут тихие, простые сказки с добрыми героями, где персонажи сами готовятся ко сну. Школьникам можно предложить увлекательные приключения и детективные истории, предварительно ознакомившись с содержанием.

В заключении отмечу, что налицо преимущество аудио-формата перед мультфильмами. Борьба с гаджетами требует системного подхода, особенно если время упущено и детки уже пристрастились к телевизорам и телефонам, но, несомненно, борьба эта необходима для блага наших детей.