

**ПОЗИТИВНЫЕ И НЕГАТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И  
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ**

Олимова Азиза Кахрамоновна

Магистр Ташкентского филиала Российского государственного  
педагогического университета им. А.И. Герцена

**Аннотация**

В данной статье рассматриваются положительные и отрицательные стороны использования цифровых технологий в эмоциональном и физическом развитии детей.

**Ключевые слова.** Информационные технологии, цифровые технологии, физическая активность, негативные эффекты, позитивные эффекты, эмоциональное развитие.

**Abstract**

This article discusses the positive and negative aspects of the use of digital technologies in the emotional and physical development of children.

**Keywords:** Information technology, digital technology, physical activity, negative effects, positive effects, emotional development.

Информационные технологии играют значительную роль в жизни современных детей, предоставляя им возможности для образования, коммуникации, творчества и развлечения. Также они оказывают сильное влияние на различные аспекты развития детей, включая эмоциональное и физическое. Мозг детей находится в состоянии активного развития и пластичности в течение раннего детства и подросткового периода. Исследования показывают, что слишком частое и продолжительное использование цифровых устройств может влиять на развитие мозга детей. Неконтролируемое потребление мультимедийного контента может приводить к снижению внимания, снижению способности к концентрации и ухудшению памяти. Однако, цифровые технологии могут также иметь положительное влияние на развитие мозга. Например, интерактивные образовательные программы и приложения могут способствовать развитию познавательных навыков, логического мышления и креативности у детей.

Длительное время, проводимое перед экранами, может привести к проблемам со здоровьем, таким как сухость глаз, нарушение сна, ухудшение осанки и проблемы с обменом веществ. Недостаток физической активности, связанной с использованием цифровых технологий, может привести к ослаблению мышц и костей, а также проблемам с сердечно-сосудистой системой.

С другой стороны, цифровые технологии также предлагают возможности для улучшения здоровья детей. Например, существуют мобильные приложения и устройства, которые помогают отслеживать физическую активность, сон и диету, что может способствовать более здоровому образу жизни.

Использование цифровых технологий может изменить характер и форму социального взаимодействия у детей. Например, активное использование социальных сетей и мессенджеров может способствовать развитию коммуникативных навыков и расширению социальной сети детей.

Между тем, возможны и негативные эффекты. Неконтролируемое использование цифровых устройств может привести к изоляции и ограничению межличностного общения. Дети могут тратить много времени виртуально, что может ограничить возможности для взаимодействия в реальном мире и развития навыков социальной адаптации.

Использование цифровых технологий, особенно в контексте социальных сетей и онлайн-игр, может влиять на эмоциональное состояние детей. Например, сравнение себя с другими в социальных медиа может вызывать чувства недовольства, неуверенности и зависти. В то же время, получение положительной обратной связи в онлайн-среде может улучшить настроение и самооценку.

Цифровые технологии также могут предоставить возможности для обучения эмоциональной регуляции. Существуют приложения и игры, нацеленные на развитие навыков эмоционального интеллекта у детей, таких как распознавание и управление эмоциями.

Цифровые технологии предлагают широкий доступ к контенту, который может оказывать влияние на эмоциональное состояние детей. Например, некоторые видеоигры или фильмы могут вызывать стресс или агрессию, в то время как другие могут повышать настроение или вдохновлять.

В 2017 году Организация экономического сотрудничества и развития провела исследование “Digital Technology and Child Well-being” [1]. Цель

этого исследования заключалась в изучении влияния цифровых технологий на благополучие детей в возрасте от 0 до 18 лет. Исследование базировалось на данных из более чем 30 стран-членов ОЭСР. Основная задача исследования состояла в исследовании связей между использованием цифровых технологий и различными аспектами благополучия детей, такими как физическое здоровье, психическое благополучие, социальные навыки и образование. Для этого исследователи анализировали данные о времени, проведенном детьми за экранами, типах использования цифровых устройств и доступности технологий в разных странах.

Исследование обнаружило, что использование цифровых технологий в образовательных целях может привести к повышению академических результатов и развитию некоторых навыков, таких как проблемное мышление. Однако, эффект зависит от качества учебных ресурсов и поддержки со стороны педагогов. Хотя существуют возможные негативные связи между длительным временем перед экранами и психическим благополучием детей, включая проблемы со сном, тревожность и депрессию, исследование также указывает на то, что использование цифровых технологий может способствовать социальному взаимодействию и поддерживать связи с друзьями и семьей.

Цифровые технологии также активно исследуются в контексте сопровождения детей с дефицитом внимания с гиперактивностью (АДГС). Некоторые исследования указывают на то, что использование интерактивных игр и программ может улучшить навыки концентрации, саморегуляции и планирования у таких детей [2]. Такие технологии могут создать структурированную и предсказуемую среду, которая помогает детям с АДГС эффективно управлять своим вниманием и адаптироваться к задачам.

Другие исследования сфокусированы на использовании цифровых технологий для работы с детьми с нарушениями речи и языка. Важно отметить, что цифровые технологии не заменяют традиционные методы психологического сопровождения и терапии. Они служат дополнением и инструментом для поддержки различных психологических потребностей детей.

Цифровые технологии все больше вливаются в коммуникативную сферу развития детей, включая общение с родителями, сверстниками и даже внутренние диалоги с самим собой.

С развитием гаджетов они начинают замещать традиционные формы коммуникации и взаимодействия среди детей, что играло значительную роль в их социализации и личностном развитии. Сетевые игры медленно вытесняют традиционные игры и личное общение. В связи с тем, что дети все больше увлекаются цифровой коммуникацией и все меньше участвуют в реальной жизни, их опыт реального общения сокращается. В результате возникает риск недостаточного развития важных коммуникативных навыков: умения слушать, вести естественный разговор, проявлять внимание к собеседнику, реагировать на его эмоции, показывать понимание, поддержку и сочувствие. Все эти навыки являются основой гармоничного общения и играют важную роль в сохранении гуманистических ценностей, необходимых нашему обществу сегодня.

Чрезмерное использование цифровых технологий и социальных медиа может привести к формированию зависимости у детей. Они могут испытывать сильное желание постоянно проверять уведомления, быть онлайн и сидеть перед экраном, что может отрицательно влиять на их физическое и психическое здоровье, а также их межличностные отношения и академическую успеваемость. Чрезмерное время, проводимое в виртуальном мире, может привести к снижению количества и качества реальных, непосредственных межличностных отношений. Дети могут испытывать ощущение изоляции и упускать возможности для развития навыков взаимодействия, эмпатии и понимания невербальных сигналов, что является важным для их социального и эмоционального развития.

Слишком активное и неуправляемое использование цифровых технологий может приводить к проблемам, связанным с зависимостью и недостаточной регуляцией времени, проведенного перед экраном.

Что касается использования цифровых технологий для качественного воспитания и образования детей, родители и педагоги играют ключевую роль. Рекомендуется устанавливать четкие правила использования, активно участвовать в цифровой жизни детей, обучать цифровой грамотности и поддерживать баланс между онлайн и офлайн активностями.

Преподаватели могут интегрировать цифровые технологии в учебный процесс, используя интерактивные образовательные программы, онлайн-ресурсы и коллаборативные платформы. Это может сделать обучение более привлекательным и эффективным, стимулируя учеников к активному участию и самостоятельному исследованию.

Психологи могут использовать цифровые технологии для предоставления психологической поддержки детям, особенно в случаях, когда доступ к традиционным формам консультирования ограничен. Они могут проводить онлайн-консультации, предоставлять информацию и ресурсы для поддержки психического здоровья детей и их семей.

Основываясь на исследованиях, можно заключить, что цифровые технологии могут быть ценным инструментом в психологическом развитии и воспитании детей, если они используются осознанно и в сочетании с традиционными методами. Комбинация разнообразных активностей и активное участие в использовании технологий позволят родителям и педагогам создавать интегрированную и сбалансированную среду для развития и образования детей.

### **Источники информации**

1. Feleke E. Raising Children in the Digital Era: The Impact of Digital Technologies on Early Childhood Development. CMC Senior Theses, 2019. Retrieved from [https://scholarship.claremont.edu/cmc\\_theses/2194](https://scholarship.claremont.edu/cmc_theses/2194).
2. Dovis et al., 2015; Huang et al., 2017.