

## ЦИФРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ...



Их сердца требуют не перемен, а **быстрого интернета и повсеместного Wi-Fi**. Они учатся этому раньше, чем ходить и говорить. Они — представители **цифрового поколения**.

Совершенно очевидно, что **цифровая революция** радикально изменила сферу образования и методы семейного воспитания. В противовес книгам и учебникам в ранцах школьников появились смартфоны и планшеты. Уже в начальной школе дети дополняют свои рассказы электронными презентациями, которые делают сами. Когда у взрослых людей возникают проблемы с телефоном, многие из них откладывают его в сторону, говоря: «Сейчас сынишка придет из школы и разберется». А сынишке всего 10 лет, но он знает, что делать с Apple ID, Play Market...намного лучше, чем родители. За умение найти общий язык с мультимедиа современных детей называют **«цифровым поколением»** или **поколением Z**.  
**В современной образовательной системе ломают голову — как обучать такое поколение?**

**Родители в отчаянии - как воспитывать ...?**

**Известно, что развитие мозга ребенка проходит определенные этапы.** Еще 50 лет назад **мозг ребенка** развивался в окружении простых, не перегружающих нервную систему стимулов: мамины объятия, сказки или колыбельные на ночь, несколько игрушек, общение со сверстниками, позже — детские книжки, один мультик по выходным. В таких условиях мозг получал достаточное, но не избыточное количество стимулов для развития основных функций.

**Что происходит сейчас?** Нам остаётся поностальгировать играм, о которых понятие не имеет подрастающее поколение: прятки, классики, казаки-разбойники, рассказы-страшилки, развивающие сказки и т.д. Вместе с информационным и технологическим прорывом **мозг ребенка с детства получает суперстимулы**. Приложения дают гораздо больше сенсорных впечатлений, чем любая игрушка: и ярко, и музыка играет, и мультишные герои прыгают - бегают по твоему желанию. При этом ребенок получает все это многообразие стимулов без особого труда — не нужно фантазировать, договариваться со сверстниками о правилах игры, мастерить что-то из подручных материалов — просто нажми пальчиком на кнопку, всё так легко. К сожалению, так **мозг лишается строительного материала для развития воображения, коммуникации, абстрактного мышления**. А нервная система ребенка перегружается множественными, слишком агрессивными сенсорными стимулами. В итоге познавательная и личностно-эмоциональная сферы ребенка сегодня формируются уже несколько по-другому, чем это было раньше.

**Мозг ребенка** проделывает огромную работу каждый день. **В 5-10 лет первостепенно развитие основ эмоционального и социального интеллекта.** Ребенок учится общаться, распознавать невербальные сигналы, вырабатывать общие правила, решать конфликты, сопереживать. Если в этот период **ребенок просиживает за гаджетом**, тренируются другие области мозга, ответственные за реакцию, внимание, логику, оперативную память. Это, безусловно, не плохо. Но очень несвоевременно. Ведь навыки, необходимые для жизни в обществе и успешной коммуникации, не нарабатываются. И уже сейчас, например, в среде молодых людей очень остро стоит вопрос — коммуникации, эмпатии, коллективизма. Потому что для тех, кто вырос за компьютером, общение **оффлайн** (онлайн — виртуальность, офлайн — реальность, живое общение) становится проблемой. А потом, мы ещё удивляемся, откуда у них столько **равнодушия и эгоцентризма**?

**Меняется восприятие.** Информация в сети подается по определенным законам. Если проследить изменение контента за последние лет 20, то мы увидим эволюцию от объемных текстов до простых лайфхаков в картинках. А восприятие меняется вслед за доминантной формой подачи информации. Ребенок может с легкостью сделать прекрасную презентацию — красивую, наглядную,

яркую, и другие дети прекрасно воспримут все, что на ней написано. Такой стиль мышления называют **«клиповым»**, когда дети привыкают воспринимать яркие, отрывочные сведения, поданные в лозунговом стиле. При этом информация, поданная в повествовательном стиле, без картинок и пунктов 1,2,3 (прощай, история и литература!), пройдет мимо. **Мозг привыкает к рафинированному информационному фастфуду, а на переработку более сложных форматов ему лень тратить энергию.**

Безусловно, скорость обработки информации у наших детей выше, чем у нас. Но **у них нет навыка глубокого погружения в тему**. Развивается логическое мышление, но становится беднее образное и ассоциативное. Мозг учит многозадачности — можно слушать музыку, общаться в ватсапе и искать что-то в Вики (википедия). Но при этом чрезмерная многозадачность усиливает стресс и дефицит внимания. Эта новая форма стресса называется **техногенным истощением мозга**. **Слишком много стимулов, способствует к перегрузке мозга, отчего и высокая утомляемость.**

Эра поисковиков избавляет детей от необходимости запоминать большие массивы информации. Зачем что-то помнить, если всегда можно загуглить? Заманчиво отказаться от запоминания, да и еще учиться передавать смысл своими словами, если можно открыть Вики и скопировать точную формулировку. От этого страдает **вербальный интеллект** — основа для понимания смыслов и способности точно выразить в словах свою мысль. А низкий вербальный интеллект становится причиной **алекситимии** — неспособности сформулировать и выразить свои переживания, что становится одним из факторов развития психосоматических заболеваний и депрессий.

**Изменяется и картина мира ребенка: она становится более фрагментарной, отрывочной, поиск причинно-следственных связей лишен смысла**, ведь всегда можно произнести волшебную фразу **«Окей, Гугл...»**, и ты получишь любую информацию в готовом, упакованном виде. Можно, конечно, написать, что ребенок лет до 12 не должен подходить к компьютеру вообще. И это будет идеальной рекомендацией. Но мы живем в техногенном мире, и **полный отказ от гаджетов — вещь трудновыполнимая.**

## **Итак, рекомендации**

### **1. Гаджеты — наша повседневность, и полностью оградиться от них невозможно и не нужно!**

Но не допускать сужения мира до экрана мобильного телефона — важное условие для гармоничного развития детской психики.

Следует отметить, что **развитие технологий изменило внутренний мир подростков**. Сегодня каждый шаг популярных подростков отражён в социальных сетях. Другие дети видят их яркую жизнь и испытывают зависть и страдание. Появился новый формат выплеска негативных эмоций, агрессии - травят друг друга в Сети.

**2. Откажитесь от сюжетных игр.** Большинство сюжетных игр построены по типу сериала, когда, пройдя один уровень, вы попадаете - на следующий и т.д. Очень быстро дети начинают идентифицировать себя с героями игры и при любой возможности возвращаются в виртуальный мир, где их суперспособности несравнимы с возможностями в реале. Такие игры несут довольно **высокий риск возникновения компьютерной зависимости**, сравнимой с зависимостью от азартных игр. Поэтому если есть возможность, следует ограничить доступ ребенка к сюжетным играм, по крайней мере, до 14 лет. Много случаев, когда молодой человек, наигравшись в такие игры, поверив в свои «суперспособности», совершает необдуманные «героические поступки».

**3. Выбирайте логические игры.** Игры по типу конструктора или пазла развивают логическое и пространственное мышление, при этом, как правило, не перенасыщены суперстимулами. Подбирайте игры с минимальным количеством цветов и довольно плавными движениями фигур — **так вы защитите нервную систему ребенка от перегрузки**. И, конечно, играть на планшете (телефон лучше не давать ребенку, из-за маленького экрана и влияния на зрение) можно не более получаса в день, начиная с 5-6 лет.

**4. Разрешите креативные приложения.** Начиная с 7-8 лет, ребенку можно использовать приложения для создания клипов, мультфильмов и роликов. В разумных количествах эти приложения помогают ребенку развить творческие задатки и научиться создавать определенный продукт. Эта деятельность хороша своей целенаправленностью — **ребенок учится созиданию**. Это помогает ему развивать мотивацию и терпение, придерживаться определенного плана и искать наиболее успешный алгоритм действий.

**5.Научитесь контролировать время.** Влияние гаджетов на здоровье, их экологичность – это отдельная тема. Цифровое поколение проводит слишком много времени со смартфонами в руках и под подушками. Что негативно сказывается на качестве сна: люди банально спят хуже, потому что даже во сне чутко улавливают оповещения из социальных сетей. **Недосып и бессонница усиливают симптомы депрессии.** Также усиливается **невротизация** - чрезмерная чувствительность, впечатлительность, вспыльчивость, обидчивость, ранимость, тревожность, раздражительность и др.

**6.Почему представители цифрового поколения не стремятся взросльть?** В этом нет необходимости: за них всё делают родители. Двадцатилетний юноша чаще ведёт себя как пятнадцатилетний. Детство затягивается до конца школы, порой, колледжа и вуза. Родители, измученные страхами за детей, стараясь обезопасить их как-то от суровой действительности, только и успевают потыкать желаниям чад, разрешают зависать в соцсетях «...лишь бы дитя не плакало», ну и т.д. Несмотря на то, что родители образованные и вроде бы психологизированные, «цифровое поколение» одиноко, как никакое другое поколение. **Потеряна эмоционально-доверительная связь между поколениями «отцов и детей».** Всё свободное время проводят с телефоном, что, кстати, оба поколения называют «отдыхом». **Не забывайте! Дети во всём подражают взрослым.** Типичная современная семья: группа людей молча сидит за семейным ужином или смотрит телевизор. Каждый уткнулся в смартфон. Непроницаемые лица, быстрые движения пальцев. На редкие реплики присутствующих отвечают: «Угу!», «Да ладно!», «Точно?». Нет времени говорить, общение проходит в социальных сетях. Печальная тенденция: **чем больше времени проводится в социальных сетях, тем больше вероятность человеческого, семейного отчуждения - потери живых связей, теплоты, доверия....**

**7.Существует такое понятие, как «синдром отложенной жизни».** Люди живут так, как будто сейчас идет **черновик**. Более того, самое ужасное, большинство родителей так живут, откладывая воспитание детей: «Ты пока делай вот это и это, а потом, когда вырастешь или начнешь жить, посмотрим.... Ты же знаешь, нам трудно, мы в поте лица зарабатываем хлеб насущный». А ведь он начал жить в тот момент, когда отцовская и материнская клетки соединились. **Это не черновик!** Нельзя 18 лет человека держать «в каких-то возрастных рамках», не воспитывать, не социализировать и ждать какого-то телепатического периода, когда он начнет самостоятельно что-то делать или понимать, что от него хотят. Увы, как показывает практика, во многих случаях бывает уже поздно...

**Согласитесь, цифровая реальность рождает «новый вид» человека.** Человек еще даже не понял, где он находится. Еще не осознал, в какой опасности находится. Но мы не можем откладывать решение. Потому что это наша жизнь - наши дети. Вместо этого в обществе идут совершенно противоположные процессы. Трудно сказать, какими станут они, когда вырастут. У них другие привычки, предпочтения, жизненные цели и убеждения. Понятно, что в работе с цифровым поколением не избежать использования технологий и мультимедиа: презентации и яркие картинки нравятся им больше, чем классические книги и пособия. Но и личностный рост никто не отменял. Молодёжь, пусть и цифровая, но охотно идёт за харизматичным лидером, что интересно, каждый из них мечтает быть таковым. К сожалению, не все понимают, что в процентном соотношении, **рост личности во многом зависит от собственных усилий индивидуума**, не столько от среды и ДНК.

**Актуальный вопрос нашего времени: «Как поделят этот мир человек и компьютер?»**

**Ответа мы не знаем, страшно подумать....**

**Возможно, нас уже и не будет....?**

**Но мы знаем, что прогресс всегда идёт в ногу с варварством.**

**P.S. Мои дорогие!** Вот и пролетел очередной учебный год. Поздравляю всех с наступлением летних каникул, отпусков. Желаю отлично отдохнуть, расслабиться, впитать много солнца и хорошего летнего настроения. Осмысленно созерцайте и наблюдайте эстетику лета. Набирайтесь сил, получайте позитивные эмоции, укрепляйте здоровье, развлекайтесь и получайте массу замечательных впечатлений! **С искренним уважением, Ваш Психолог...**