Методические рекомендации
по регулированию вопросов, связанных с использованием цифровых технологии несовершеннолетними в зависимости от их возраста (включая рекомендации по возрасту начала их использования) и их объема, риски и возможные мероприятия (действия) по их снижению с учетом возрастной периодизации)

Москва, 2025

Содержание

Введение 3
Раздел 1. Особенности психологии восприятия информации в различные возрастные периоды развития несовершеннолетнего 7
Раздел 2. Рекомендации психоневрологов по использованию цифровых технологий в различных возрастных отрезках развития ребенка 20
Раздел 3. Медицинские подходы к определению объема доступа к цифровым ресурсам для разных возрастных групп 23
Раздел 4. Рекомендации по регламентации потребления информационных ресурсов несовершеннолетними 28
Раздел 5. Потенциальные риски и возможные мероприятия (действия) по их снижению с учетом возрастной периодизации 31
Заключение 46
Список использованных источников 50

Введение

Современный этап развития цивилизации, именуемый четвертой информационной революцией, характеризуется экспоненциальным ростом производства и потребления информации. Ежемесячный информационный поток, обрабатываемый человеком, эквивалентен данным, усваиваемым индивидом за всю жизнь в предыдущие эпохи, что демонстрирует зависимость от информации как ключевого ресурса и трансформирует систему мышления, делая актуальными вопросы цифровой адаптации. Одним из последствий стало появление информационного шума – избыточных, недостоверных или манипулятивных данных, генерируемых пользователями и алгоритмами. Формирование критического мышления и цифровой грамотности становится не образовательной опцией, а жизненной необходимостью. Однако цифровизация опережает развитие механизмов контроля за поведением детей и подростков, создавая дисбаланс между возможностями технологий и рисками их ненадлежащего использования.

Исторический анализ демонстрирует устойчивую закономерность: ограничение доступа к информации (например, запрет книг или фильмов) часто провоцирует подростков на поиск «запретного» контента, усиливая их стремление к автономии. Это подтверждает, что защита несовершеннолетних требует не только запретительных мер, но и стратегий сопровождения, адаптированных к возрастным особенностям. В условиях цифровой среды задача регулирования должна учитывать, как технические аспекты, так и психолого-педагогические принципы возрастной периодизации, включая традиционные ценности и нормы[1].

Современное образовательное пространство сталкивается с противоречием: законодательные меры (например, запрет использования мобильных устройств на уроках) минимизируют цифровые отвлечения и риски несанкционированного доступа, но одновременно ограничивают использование образовательных платформ и электронных дневников, интегрированных в учебный процесс. Это иллюстрирует сложность поиска баланса между запретительными и разрешительными практиками, которые должны быть научно-обоснованы.

Цифровизация жизни детей и подростков (в т.ч. ускоренная несколько лет назад пандемией и введением дистанционного обучения), резко усилила нагрузку на развивающийся организм. Офтальмологи фиксируют рост компьютерного зрительного синдрома и миопии из-за синего света LED-экранов, даже при сниженном мерцании, тогда как отоларингологи предупреждают о рисках акустических травм. Психолого-педагогический анализ показывает, что цифровая среда радикально отличается от телевещания советской эпохи, где контент регулировался временными и тематическими рамками.

Интернет стирает границы между доступным и недоступным, создавая условия для постоянного погружения в цифровое пространство с раннего возраста[2]. Это формирует паттерны хаотичного потребления информации, где реальное и виртуальное восприятие сливается, а дети теряют четкое разделение между

[1] Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» // «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/law/hotdocs/77839.html (дата обращения: 12.03.2025).

[2] Осташова Т.А. Рекомендации родителям по защите детей в цифровом пространстве (психологический аспект). – Сыктывкар, 2022. – 29 с.

вымыслом и реальность[3]. Следствием становится когнитивная перегрузка, дефицит внимания[4] и искажение процессов социализации[5]. Цифровые практики вытесняют традиционные формы освоения социальных норм [6], усиливая зависимость от виртуального одобрения и снижая эмоциональную устойчивость [7]. Существует проблематика некорректного подбора контента и низкого уровня цифровой компетентности взрослых[8], что, с одной стороны, подчеркивает роль взрослых[9] в использовании ребенком цифровых устройств (взаимосвязь цифровых привычек в семье [10]), а, с другой – коррелирует с данными о всеобщем доминировании развлекательного контента над развивающим.

Подростки, чья картина мира еще не сформирована, оказываются особенно уязвимыми: отсутствие завершенной социализации делает их мишенью для манипуляций, мошенничества, вовлечения в деструктивные сообщества. Цифровая среда нуждается в регулировании [11], что обусловлено бережным отношением к формирующейся личности несовершеннолетних и их психики[12].

Учитывая растущее проникновение цифровой среды, под которой понимается совокупность контента, воздействующего на личность, ее ценности, мировоззрение и знания, устройств, транслирующих этот контент и влияющих на нейрофизиологические параметры пользователя – требуется сформировать взвешенное межведомственное мнение. В эту работу должны быть вовлечены все группы специалистов, компетентных не только в технических вопросах, но и в понимании психолого-педагогических принципов влияния негативных факторов цифрового пространства с учетом возрастных этапов развития. Ключевым вызовом становится поиск баланса между необходимостью защиты несформированной психики ребенка от деструктивного воздействия и поддержкой здорового познавательного интереса, лежащего в основе личностного роста и рационального использования технологий для оптимизации жизни.

Педагоги, психологи, офтальмологи и психоневрологи по всему миру стремятся адекватно реагировать на возникающие вызовы. Различные ведомства уже сформировали отдельные документы, рекомендующие регулировать взаимодействие несовершеннолетних с цифровым контентном и устройствами. Однако существует существенная проблема: эти документы зачастую содержат расхождения в определении допустимых рамок экранного времени и недостаточно четко описывают критерии приемлемого и опасного контента для разных

[3] Сысоева Т.А., Ярошевская С.В. Что дети делают онлайн: анализ цифровых практик современных подростков. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2022. – № 2. – С. 155–173.
[4] Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Нестик Т.А. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. – М.: Смысл, 2017. – 375 с.
[5] Солдатова Г.У., Нестик Т.А., Рассказова Е.И., Зотова Е.Ю. Цифровая компетентность российских подростков и родителей: результаты всероссийского исследования. – М.: Фонд Развития Интернет, 2013. – 144 с.
[6] Королева Д.О. Всегда онлайн: использование мобильных технологий и социальных сетей современными подростками дома и в школе // Вопросы образования. – 2016а. – № 1. – С. 205–224.
[7] Солдатова Г.У., Теславская О.И. Особенности использования цифровых технологий в семьях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 4(36). – С. 12–27.
[8] Михайлова Я. Я., Нисская А. К. Цифровые технологии в раннем и дошкольном возрасте : информационный бюллетень // Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М.: НИУ ВШЭ, 2022. – 44 с. – (Мониторинг экономики образования; № 21 (38)). – 60 экз. ISBN 978-5-7598-2698-9 (в обл.).
[9] Денисенкова Н.С., Тарунтаев П.И. Роль взрослого в использовании ребенком цифровых устройств // Современная зарубежная психология. – 2022. – Т.11. – № 2. – С. 59– 67.
[10] Осташова Т.А. Рекомендации родителям по защите детей в цифровом пространстве (психологический аспект). – Сыктывкар, 2022. – 29 с.
[11] Горбунова А.Ю. Роль цифровых технологий в когнитивном развитии дошкольника: постановка проблемы [Электронный ресурс] // Наука в мегаполисе. – 2018. – №2(6) Исследования молодых учёных. – 4 с. – URL: https://mgpu-media.ru/issues/issue-6/psycho-pedagogical-science/role-digital-technologies.html (дата обращения: 15.04.2025).
[12] Пивоварова А.М., Шабельникова Е.И., Горчханова З.К. Влияние цифровых технологий на здоровье детей // Практика педиатра. – 2021. – № 4. – С. 12–20.

возрастных групп. Правовые аспекты регулирования откровенно деструктивного контента проработаны относительно лучше. В то же время, невротизирующее, триггерное воздействие определенных образов на развивающуюся психику изучено недостаточно. Важно учитывать, что характер такого воздействия исторически изменчив и зависит от меняющихся социокультурных контекстов (то, что пугало детей 50 лет назад, не кажется страшным современному ребенку, и наоборот).

Если говорить о существующих методических материалах по рассматриваемой проблеме, то в основном разработки исследователей касались рекомендаций практикующим педагогам: в пособии под ред. П.В. Степанова (2022) [13] , адресованном педагогам образовательных организаций, основное внимание уделено рискам цифровой среды и тем мерам, которые могут предпринимать учителя по их снижению; С.Ю. Смирнова, Е.Е. Клопотова [14] рассматривают опыт взаимодействия детей с цифровыми устройствами сквозь призму зарубежных исследований, в том числе в подходах к возрастным особенностям потребителей контента.

Помимо медико-психолого-педагогического блока проблем, существуют и юридические. С развитием цифровой сети возникли проблемы, которых не было у телевидения – это защита персональных данных и профилактика вовлечения в цифровую преступность. Правовые аспекты жизни несовершеннолетних в цифровой среде рассматриваются в диссертационном исследовании Т.И. Сустиной [15] (2023), при этом автор затрагивает риски в зависимости от возрастных категорий. Достоинство работы заключается в актуализированном материале эмпирического исследования. М.А. Симонова, А.В. Остроушко, Л.А. Букалерова [16] (2020) отстаивают необходимость правового регулирования цифровой среды в аспекте информационной безопасности несовершеннолетних и видят в снятии правовых ограничений цифровизации угрозу информационной безопасности несовершеннолетних. Вопрос о защите прав и интересов несовершеннолетних в цифровой среде поднимается достаточно часто, в том числе молодыми учеными, поскольку ученые современного поколения также формировались как специалисты уже в цифровой киберсреде и знают многие риски не на теоретическом уровне, а на личном эмпирическом опыте, они могут оперировать реальными и достоверными кейсами не только в исследуемой области, но и в личном опыте, например, работа Н.В. Буйденко[17] (2024), А.З. Махмутовой[18] (2024).

---

[13]Степанов П. В., Круглов В. В., Степанова И. В. и др. Научно-методические рекомендации для педагогов образовательных организаций о возможностях и рисках использования цифровых технологий в развитии личности школьника: методическое пособие для учителя / под ред. П. В. Степанова. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022 – 98 с.

[14] Смирнова С.Ю., Клопотова Е.Е. Взаимодействие детей с цифровыми устройствами: обзор исследований и рекомендаций // Современная зарубежная психология. – 2023 – Т. 12 – № 4. – С. 91–100.

[15] Сустина Т.И. Правовое обеспечение информационной безопасности несовершеннолетних в условиях цифровой трансформации общества: диссертация ... кандидата юридических наук: 5.1.2. / Сустина Татьяна Ильинична; [Место защиты: ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта» ; Диссовет Д 218.005.XX (40.2.002.12)]. – Москва, 2023. – 234 с.

[16]Симонова М.А., Остроушко А.В., Букалерова Л.А. Снятие правовых ограничений цифровизации как угроза информационной безопасности несовершеннолетних [Электронный ресурс] // Ежегодник российского образовательного законодательства. – Т. 15. – 2020. – URL: https://lexed.ru/ezhegodnik-rossiyskogo-obrazovatelnogo-zakonodatelstva/book/tom15/snyatie-pravovykh-ogranicheniy-tsifrovizatsii-kak-ugroza-informatsionnoy-bezopasnosti-nesovershennol/ (дата обращения: 30.04.2025).

[17] Буйденко, Н. В. Защита прав и интересов детей в период цифровизации общества // Молодой ученый. – 2023. – № 19 (466). – С. 293–296.

[18] Махмутова А.З. Анализ влияния цифровых технологий на правовую осведомленность и правосознание несовершеннолетних // Вопросы Российской юстиции. – 2024. – № 33. – С. 38–56.

Примечательно, что исследование правовых рисков для несовершеннолетних в цифровой среде ведется в двух основных направлениях: с одной стороны, работа с самими потребителями-пользователями, например, исследование, вылившиеся в методическое пособие «Риски в цифровой среде: диагностика, профилактика, коррекция» [19] (2024), проведенное на базе МГППУ; с другой – работа с технологиями, которые позволили бы защитить ребенка фактически незаметно и без травм в кибер-среде от кибер-рисков[20].

На основе анализа вышеизложенного очевидно, что назрела объективная необходимость в разработке методических рекомендаций, призванных урегулировать вопросы использования несовершеннолетними в корреляции с их возрастом объема цифровых технологий (включая рекомендации по возрасту начала их использования), которые учитывали бы риски использования ими цифровых технологий и предусматривали бы возможные мероприятия (действия) по их снижению с учетом возрастной периодизации несовершеннолетних.

Методические рекомендации по регулированию использования цифровых технологий несовершеннолетними, представляют собой интегративный продукт с аналитической составляющей, разработанный с учетом возрастных особенностей их психофизиологического развития, рисков цифровой среды и способов их минимизации. Особое внимание уделено необходимости интеграции знаний педагогов, психологов, медиков и юристов для создания безопасной и развивающей цифровой экосистемы для детей, важности междисциплинарного подхода и активного родительского участия в формировании здоровых цифровых «привычек».

Рекомендации ориентированы на педагогов, родителей, специалистов в области образования и медиабезопасности, а также могут быть использованы как методическая база принятия решений законодательными органами, регулирующими вопросы цифровой среды для несовершеннолетних.

[19] Риски в цифровой среде: диагностика, профилактика, коррекция: учебно-методическое пособие / под ред. О.В. Рубцовой, Е.М. Шпагиной, А.А. Шведовской, Н.В. Дворянчикова. – М.: АНО «Центр глобальной ИТ-кооперации», 2024. – 152 с.

[20] Технологии защиты детей в интернете // Альянс по защите детей в цифровой среде. Digital 2022 Global Overview Report, We Are Social, Hootsuite, 2022. – 65 с.

Раздел 1. Особенности психологии восприятия информации в различные возрастные периоды развития несовершеннолетнего

(*возрастная психология несовершеннолетних как определяющий фактор использования цифровых технологий; особенности восприятия цвета, формы, размера изображения; способность удержания произвольного внимания; возрастные способности делать выводы и обобщения; типы мышления в различные возрастные периоды)*

Для разработки возрастных рекомендаций по использованию цифровых технологий необходимо определить периоды несовершеннолетия (0 – 18 лет), учитывающие физическое и психическое развитие. Современные реалии допускают косвенное взаимодействие с цифровой средой с первых лет жизни («электронные няни», демонстрация мультфильмов). Однако конкретный возраст первого контакта зависит от осознанности родителей. Ключевая задача – формировать безопасный цифровой опыт, адаптированный к возрастным особенностям, начиная с раннего детства.

В настоящее время в науке существует ряд не противоречащих друг другу возрастных периодизаций развития человека в его онтогенезе. В основном в России они опираются на организационно-педагогические критерии и соотносятся с характерным для конкретного возраста посещением образовательной организации, а также социальной роли личности в определенный период ее становления.

В отечественной психолого-педагогической традиции возрастные новообразования рассматриваются как качественно новые элементы личности и деятельности, возникающие на определенном этапе развития. Они включают физические и социальные изменения, формирующие основу сознания ребенка, его отношение к среде и внутренний мир. Новообразования определяют мотивационную сферу, что критически важно для проектирования образовательных задач: структуру и способы получения результата необходимо согласовывать с возрастными особенностями. Игнорирование этих принципов снижает эффективность обучения и повышает риск когнитивной перегрузки.

Наиболее часто используется достаточно простая и логичная периодизация психического развития растущего человека[21]:

1. Младенчество (2 месяца – 1 год);
2. Раннее детство (1 – 3 года);
3. Дошкольное детство (3 – 7 лет);
4. Младший школьный возраст (6-7 – 10-11 лет);
5. Подростковый (отроческий) возраст (10-11 – 14-15 лет);
6. Юность: ранняя юность (15 – 17 лет), поздняя юность (17 – 21 год).

Опираясь на связь периодов жизни ребенка с посещаемыми массовыми детскими учреждениями, принято выделять:

1. Раннее детство (ясельный возраст, 1-3 года) – ведущая деятельность предметно-манипулятивная на познание предмета; сфера – развивается познавательный процесс. Новообразования: речь и наглядно-действенное мышление; развитие предметной деятельности и речи. Однако перенос знаний из двухмерного пространства экрана в трехмерную реальность остается затрудненным.

---

[21] Махова М.Ю., Махова И.Ю. Психология развития: теоретические основы : учеб. пособие. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2006. – 98 с., Сапогова Е. Е. Психология развития человека : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям "Психология" – М.: Аспект Пресс, 2005 – 458 с., Хухлаева О. В. Зыков Е. В., Базаева Г. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / под ред. О. В. Хухлаевой. – М.: Юрайт, 2013. – 367 с.

2. Дошкольный возраст (3-7 лет) – ведущей деятельностью выступает ролевая игра на познание отношений; сфера – потребностно-мотивационная; новообразование – стремление к общению, значимой деятельности знаменуется доминированием наглядно-образного мышления, что повышает восприимчивость к визуальным и интерактивным формам контента. Способность к кратковременной концентрации внимания и элементарным обобщениям позволяет использовать цифровые инструменты для развития логики и творчества, однако избыток стимулов провоцирует когнитивную перегрузку.

3. Младший школьный возраст (7-11 лет) – ведущей деятельностью выступает учеба и познание начал наук; сфера – интеллектуально-познавательная психических процессов, внутренний план действий, самоконтроль; характеризуется формированием произвольного внимания и теоретического мышления, что открывает возможности для структурированного обучения с использованием образовательных платформ. Вместе с тем незрелость критического мышления повышает уязвимость к манипулятивному контенту.

4. Подростковый период (11-15 лет) – ведущей деятельностью выступает общение и познание системы отношений в разных ситуациях; сфера – потребностно-мотивационная; новообразование – стремление к взрослости, самооценка. Сопровождается развитием абстрактно-логического мышления и стремлением к автономии, что трансформирует цифровые практики в инструмент самоидентификации и социального позиционирования. Однако эмоциональная лабильность и поиск границ допустимого увеличивают риски вовлечения в деструктивные сообщества.

5. Старший школьный возраст (ранняя юность, 15-17 лет) – ведущая деятельность учебно-профессиональная на познание профессий; сфера – познавательная; новообразование – мировоззрение, самосознание. Предполагает относительную зрелость когнитивных функций, но сохраняет противоречие между интеллектуальной самостоятельностью и социально-правовой незрелостью, требующей особых механизмов защиты в цифровой среде.

6. Юношество (поздняя юность, 18-23 лет).

7. Зрелость (> 23 лет).

Существует педагогическая классификация возрастных периодов: грудной возраст (до 1 года), детство (дошкольный период с младшим, средним, преддошкольным и подготовительным подпериодами) и школьный возраст (младший, средний, старший). Эта система удобна для организации образовательной среды, так как привязана к социальным статусам детей. Однако для анализа деструктивного поведения подростков важнее ориентироваться на психологические особенности, учитывая, что подростковый возраст сейчас нередко начинается не с 12, а с 10 лет (4-й класс школы). При оценке цифрового контента необходимо учитывать этапы развития психических процессов, особенно мышления. Гаджеты часто попадают в руки детей одновременно с игрушками, но их развивающая функция сомнительна на этапе формирования наглядно-действенного мышления (у годовалых детей). В этот период активно развивается речь, однако электронная озвучка мультфильмов не заменяет живого общения, что может нарушать естественные механизмы социализации.

Ключевая задача — согласовать возрастные особенности когнитивного развития с регулированием цифровой среды, исключая перегрузку и искажение

базовых навыков. Контент усваивается психикой очень многогранно – это и воздействие цвета, что является отдельной наукой. Это возрастные способности восприятия: определять геометрическую форму, соотношение «большой-маленький», «много и один», «далеко-близко».

В организации системы детского здравоохранения России одну из ключевых научных ролей играет старейшее профильное учреждение страны – НИИ педиатрии и охраны здоровья детей ФГБНУ «РНЦХ им. акад. Б.В. Петровского». Учет мнения специалистов этого института представляется необходимым при формировании комплексных рекомендаций, регулирующих взаимодействие несовершеннолетних с цифровой средой.

Отдел развития мозга в онтогенезе, формирования когнитивных функций и нейробиологии (под руководством к.м.н. Г.А. Каркашадзе), который проводит фундаментальные исследования когнитивного здоровья детей, разрабатывая методы диагностики нарушений сенсорной чувствительности, которые могут приводить к когнитивным и поведенческим отклонениям. В статье «Современные аспекты изучения когнитивной сферы в развитии ребенка» сотрудники отдела проанализировали возрастные особенности формирования когнитивных функций, подчеркнув их зависимость не только от генетических факторов, но и от условий окружающей среды. Особое внимание уделено социальным аспектам патокинеза нервной системы, связанным с цифровой трансформацией процессов социализации (обучения, коммуникации, профессиональной деятельности). Исследователи демонстрируют взаимосвязь между когнитивными нарушениями, школьной неуспеваемостью и риском асоциального поведения, что может определять долгосрочные жизненные траектории – от проблем в семейной жизни до аддиктивных расстройств. Эти выводы подтверждают актуальность задач, поставленных в разрабатываемых методических рекомендациях.

Коллектив отдел социальной педиатрии и организации мультидисциплинарного сопровождения детей (под руководством профессора Ю.В. Альбицкого) развивает направление изучения социальных детерминант здоровья детского населения, рассматривает современную педиатрию как медицину развития и программирования здоровья, в том числе указывая возможность расширения функций медицины предлагая расширение принципов «4П» до модели «7П» за счет интеграции цифровых технологий. Речь идет о применении ИИ для персонифицированного конструирования траектории оптимального интеллектуального развития детей с учетом их когнитивных, соматических и социокультурных особенностей. При этом ученые подчеркивают необходимость защиты персональных данных несовершеннолетних и сохранения врачебной тайны при использовании цифровых инструментов.

Таким образом, педиатрическое сообщество при рассмотрении когнитивных функций несовершеннолетних видит отчетливую взаимосвязь из развития с социализацией, которая на современном этапе все больше механизмов делегирует цифровой сфере.

Воздействие слова и содержательного посыла контента также подчинено возрастным особенностям развития мышления. В классическом учении Ж. Пиаже[22] выделяют несколько стадий развития мышления.

[22] Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка [сост., новая ред. пер. с фр., коммент. Вал. А. Лукова]. – М.: Педагогика-пресс, 1994. – 526 с.

Основные стадии развития мышления по Ж. Пиаже

Стадия	Возраст
Стадия сенсомоторного интеллекта **НАГЛЯДНО-ДЕЙСТВЕННОЕ**	1 – 2 год
Стадия операционального мышления **НАГЛЯДНО - ОБРАЗНОЕ**	2-7 лет
Стадия конкретных операций **СЛОВЕСНО - ЛОГИЧЕСКОЕ**	7-12 лет
Стадия формальных операций **АБСТРАКТНО-ЛОГИЧЕСКОЕ**	12- 15 и далее лет

Рис. 1. Основные стадии развития мышления по Ж. Пиаже

Цифровая среда требует учета возрастных и психофизиологических особенностей несовершеннолетних, что подтверждается принципами педагогической психологии (Л.С. Выготский[23], А.Н. Леонтьев[24], Л.Ф. Обухова[25]). Как и в традиционных медиа (телевидение, кино), восприятие изображения детьми подчиняется общим закономерностям: соотношение реальности и виртуального образа, понимание размера и формы.

Однако ***у детей до 3 лет*** отсутствует способность различать реальные объекты и их изображение – они могут пытаться «взять» предмет с экрана. Формирование базовых понятий («можно/нельзя», «опасно/безопасно») начинается в младенчестве и строится на визуальном опыте, включая видеоконтент. Ключевая задача – четкое определение границ, особенно в раннем возрасте (1-3 года), когда ребенок должен осознавать запрет на взаимодействие с электронными устройствами.

Для младших дошкольников (3-5 лет) важна постепенная адаптация к цифровому контенту: развитие навыков удержания внимания, понимания сюжета мультфильмов и различения, вымышленного и реального[26]. При этом обучение должно соответствовать этапам когнитивного развития, избегая перегрузки и искажения представлений о мире.

Этот период, известный как «почемучки», и связан с активным построением картины мира через диалоги с взрослыми. К.И. Чуковский отмечал, что каждое «почему» становится шагом к освоению норм и закономерностей. Однако вместо диалога дети все чаще получают доступ к видеоконтенту, где выбирают анимационные сериалы или скроллинг «ленты» с визуальными историями. Это снижает качество социального обучения и увеличивает вероятность случайного контакта с деструктивным контентом (например, насилие в мультфильмах), который дошкольник может интерпретировать как норму. Алгоритмы рекомендательных систем формируют «информационные пузыри», искажающие восприятие реальности. Незрелость когнитивных фильтров делает детей уязвимыми: сцены агрессии могут восприниматься как допустимый способ взаимодействия.

[23] Выготский, Л. С. Лекции по психологии. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – М.: Издательство Юрайт, 2022. – 432 с.
[24] Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: В 2-х т. Т. I -М.: Педагогика, 1983. – 392 с.
[25] Обухова, Л. Ф. Возрастная психология: учебник для вузов / Л. Ф. Обухова. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 411 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18497-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/559587 (дата обращения: 16.05.2025).
[26] Венгер Л.А., Пилюгина Э.Г., Венгер Н.Б. Воспитание сенсорной культуры ребенка от рождения до 6 лет: Кн. Для воспитателя дет. сада / под ред. Л.А. Венгера. – М.: Просвещение, 1988. – 144 с.

В старшем дошкольном возрасте (5-6 лет) дети отдают предпочтение динамичному, приключенческому контенту с яркими визуальными эффектами. Однако их когнитивные механизмы еще не позволяют четко разграничивать вымысел и реальность, что делает их уязвимыми к интерпретации виртуальных сюжетов как жизненных моделей.

Недостаток социального опыта проявляется в двух противоположных тенденциях: с одной стороны, наблюдается, кажущаяся «бесстрашность»: дети легко вступают в контакт с незнакомцами в цифровом пространстве или переходят по подозрительным ссылкам, не осознавая рисков; с другой стороны, присутствует риск формирования иррациональных страхов: сцены преследований, конфликтов или юмористического насилия (даже в мягких формах, как в классических мультфильмах) интерпретируются буквально, вызывая тревожность. Алгоритмы рекомендательных систем усиливают эти эффекты, запуская цикл просмотра схожего контента, что углубляет эмоциональную перегрузку.

В подготовительном к школе возрасте (6-7 лет) дети переходят от пассивного потребления информации к активному взаимодействию с цифровым контентом. Они начинают интерпретировать визуальные образы, связывать их с личным опытом, развивают словарный запас, логическое мышление и интерес к коллективным играм. В цифровой среде это проявляется в выборе интерактивных приложений, головоломок и обучающих игр. Однако возрастная незрелость критического мышления делает их уязвимыми к мошенничеству: случаи перевода денег за игровые материалы или общения с незнакомцами требуют усиления родительского контроля и обучения цифровой грамотности.

Младший школьный возраст (7-11 лет) характеризуется стремлением к осмыслению мира и самостоятельному выбору медиаконтента. Дети часто сталкиваются с деструктивным материалом (насилие, сексуализированные образы), который может искажать представления о безопасности и социальных нормах. Под влиянием увиденного они склонны воспроизводить опасные сценарии (например, поиск «загадочных» локаций), что усиливает риски в условиях открытого доступа к цифровому контенту.

Подростковый возраст (11-15 лет) характеризуется обостренной потребностью в социальном признании и поиске ответов на вопросы самоидентификации. Подростки, сталкиваясь с внутренними сомнениями и тревогами, часто ищут поддержку в цифровом пространстве, где доступ к информации и автономия выбора не ограничены. Отсутствие эмоциональной поддержки в реальности делает их уязвимыми к влиянию анонимных «наставников»: соцсети, форумы и мессенджеры становятся площадками для распространения манипулятивного контента, деструктивных идеологий и пропаганды рискованного поведения. Особенно уязвимы подростки с низкой самооценкой, трудностями в личном общении или чувством изоляции, для которых виртуальная среда замещает реальные социальные связи.

К старшему школьному возрасту (15-17 годам) у подростков должны формироваться устойчивые навыки анализа, синтеза и критической оценки информации, что позволило бы им осознанно выбирать источники, строить логические аргументы и применять знания в новых ситуациях. Однако их высокая вовлеченность в цифровое пространство требует баланса между свободой и сопровождением. Родители и педагоги должны направлять подростков к

ответственному использованию технологий, обучая цифровой грамотности, защите персональных данных и этике онлайн-коммуникации. Это помогает минимизировать риски воздействия дезинформации и деструктивных практик, сохраняя при этом автономию и когнитивную самостоятельность возраста.

Восприятие и мышление ребенка также эволюционируют от наглядного к абстрактному, что определяет его взаимодействие с цифровым контентом:

– ***2-6 лет***: развивается способность к классификации по парным сходствам, но обобщения остаются нестабильными. Цифровой контент осознается лишь к 2,5 годам; ранее использование гаджетов не способствует развитию. Дети этого возраста воспринимают форму и цвет через конкретные образы, часто заменяя названия фигур бытовыми аналогами («крыша» вместо «треугольник» и т.п.), что указывает на доминирование конкретного мышления.

– ***6-7 лет***: дошкольники начинают различать базовые геометрические формы, но сталкиваются с трудностями при нестандартных пропорциях, размерах или ориентации объектов. Нарушение привычных визуальных структур вызывает замешательство, что требует адаптации цифрового контента к особенностям восприятия.

– ***7-11 лет***: младшие школьники объединяют объекты по сходству, но не выделяют ключевые признаки. В цифровом контенте важно сохранять четкую структуру заданий, где визуальные элементы напрямую связаны с учебной задачей. Поверхностное усвоение информации возрастает при отсутствии логических связей.

– ***11-15 лет:*** формируется понятийное мышление, но опора на житейский опыт делает подростков уязвимыми к манипулятивному контенту (конспирологические теории, деструктивные сообщества). Интерес к интерактивным формам усиливает зависимость от виртуального одобрения, что требует сопровождения взрослых.

– ***15-17 лет:*** развиваются формально-логические операции, позволяющие анализировать сложные причинно-следственные связи. Однако высокая вовлеченность в цифровую среду требует баланса между автономией и обучением цифровой грамотности, защите данных и этике онлайн-коммуникации.

На ранних этапах развития дети чувствительны к высококонтрастным комбинациям, но избыточная стимуляция яркими оттенками может вызывать переутомление. Реалистичная цветопередача в цифровом контенте критически важна для формирования зрительных и эмоциональных навыков. Отечественная возрастная психология на протяжении десятилетий исследует особенности восприятия и передачи цвета детьми, определяя их роль в сенсорном и когнитивном развитии. Работы таких ученых, как: Т.В. Башаевой [27], А.В. Пилюгиной, Н.П. Сакулиной [28], Е.А. Флериной, Л.А. Ремезовой, А.В. Запорожец, Л.А. Венгер [29], А.А. Мелик–Пашаева [30], О.В. Литвинова [31],

[27] Башаева Т.В. Развитие восприятия у детей. Форма, цвет, звук. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 240 с.
[28] Сакулина Н.П. Сенсорное воспитание в детском саду: Пособие для воспитателей / Под ред. Н.Н. Поддьякова, В.Н. Аванесовой, 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1981. – 192 с., ил.
[29] Запорожец А. В., Венгер Л. А., Зинченко В. П., Рузская А. Г. Восприятие и действие. – М.: Просвещение, 1967. – 323 с
[30] Мелик-Пашаев А.А. Психологические основы способностей к художественному творчеству: Дис... доктора психол. наук. – М., 1994. – 225 с.
[31] Литвинова О.В. Развитие цветовосприятия детей в процессе знакомства с произведениями прикладного искусства // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». – 2014. – № 6.

А.В. Бакушинского [32] , Н.Н. Волкова, Т.С. Комаровой [33] , А. П. Усовой [34] и др., подчеркивают, что восприятие цвета как свойства предмета формируется постепенно, параллельно с развитием речи и мышления. Эти исследования легли в основу данных рекомендаций.

Исследования вышеприведенных ученых показывают, что способность различать и соотносить цвета является не только проявлением художественных способностей, но и отражением способности ребенка структурировать окружающий мир. Цвет выступает самостоятельной категорией, которая позволяет выделять объекты по общим признакам независимо от их формы или функции, например, «зеленым» может быть и лист, и квадрат, и ведро. Однако процесс освоения этой характеристики остается недостаточно изученным, особенно в условиях цифровой среды, где цветопередача значительно отличается от реального восприятия.

С развитием цифровых технологий интенсивность воздействия цвета на психику детей значительно возросла. Яркие насыщенные оттенки в приложениях усиливают эмоциональную реакцию, что особенно критично на этапах незавершенного сенсорного развития. У дошкольников избыточная стимуляция контрастными цветами может вызывать переутомление и снижение концентрации, тогда как у подростков цветовые ассоциации влияют на формирование виртуальной идентичности и восприятие контента. Анализ цифровых платформ выявляет тревожную тенденцию: деструктивные сообщества используют мягкие пастельные тона (голубой, розовый, бежевый) для снижения психологического сопротивления пользователей. Контраст между агрессивным содержанием и успокаивающей палитрой создает когнитивный диссонанс, снижающий критичность восприятия. Это основано на принципах сенсорной адаптации: постепенное привыкание к цветовой среде снижает порог восприятия негатива. Для несовершеннолетних, чьи механизмы саморегуляции недостаточно развиты, эффект усиливается.

Возрастная психология определила этапы формирования цветовосприятия. У младенцев (с 20 дня жизни) начинается различение базовых цветов, а устойчивые категории формируются параллельно с речью и когнитивными процессами. Например, дети, знакомившиеся с объектами через черно-белые изображения, часто создают искаженные представления о реальных оттенках. Это подчеркивает важность точной цветопередачи в обучающих материалах.

Однако в 2020-х годах распространилось явление «бежевых мам» [35] , сторонники которого минимизируют яркие цвета, опасаясь перегрузки нервной системы. С одной стороны, это противоречит необходимости развития цветовосприятия, тесно связанного с речью и мышлением (активно формируются базовые навыки цветовосприятия, тесно связанные с речевым развитием и становлением элементарных мыслительных операций: «мяч красный, кубик красный, клубника тоже красная, а лимон – желтый»), а с другой – действительно наблюдается перенасыщение искусственными оттенками, провоцирующими

[32] Бакушинский А.В. Художественное творчество и воспитание. Опыт исследования на материале пространственных искусств. – М.: Новая Москва, 1925. – С.76.
[33] Комарова Т. С. Методика обучения изобразительной деятельности и конструированию. – М.: Просвещение, 1991. –256 с.
[34] Усова А.П. Сенсорное воспитание в дидактике советского детского сада. / в сб. «Сенсорное воспитание дошкольников» / Под ред. А.В.Запорожца, А.П.Усовой. — М.: Изд-во АНН РСФСР, 1963. – С. 3-29.
[35] «Бежевые мамы»: почему женщин так называют, вреден ли тренд для детей. И какие еще цвета подходят для «грустного бежевого родительства». РБК Live — URL: https://www.rbc.ru/life/news/67f8c07b9a794756a3f800cc (дата обращения: 16.05.2025).

раздражение и снижение концентрации. Цифровая среда требует баланса между эстетической гармонией и развивающим потенциалом. Чрезмерная стимуляция яркими цветами противоречит принципам сенсорного воспитания, где цвет должен структурировать мир, а не вызывать «визуальный удар». Кроме того, такая гиперстимуляция может рассматриваться и как компенсаторный механизм – замещение серой повседневности яркими визуальными образами, тем самым увеличивая зависимость от гаджетов.

Цветовосприятие у детей развивается поэтапно, от первичного различения базовых цветов в младенчестве до тонкой дифференциации оттенков в школьном возрасте. Эти особенности требуют дифференцированного подхода к проектированию цифрового контента, направленного на поддержку развития и минимизацию рисков перегрузки или искажения восприятия:

– ***младенчество (0–12 месяцев):*** формирование зрительной системы начинается с реакции на высококонтрастные комбинации (черно-белые узоры, яркие цвета). Однако избыточная стимуляция яркими оттенками может вызывать переутомление. Рекомендуется ограничивать контакт с экранами, акцентируя внимание на реальных объектах (игрушки, природные элементы), что способствует естественному развитию сенсорных навыков. К концу первого года дети начинают различать красный, синий, желтый, белый и черный цвета, но их восприятие остается эмоционально окрашенным и нестабильным;

– ***раннее детство (1–3 года):*** к 2–3 годам формируются базовые цветовые категории (красный, синий, зеленый), однако дети часто изменяют окраску объектов по своему вкусу, что свидетельствует о неустойчивости представлений о «локальном» цвете. Исследования, проведенные еще в 1924 году Е.А. Флериной[36] , показывают, что к 3 – 4 годам дети начинают различать 5 – 6 цветов, фокусируясь на форме предмета, а не на его окраске. В этом возрасте цвет воспринимается как эмоциональный стимул, что требует ограничения экранного времени и использования контента с реалистичной цветопередачей;

– ***дошкольный возраст (3–7 лет):*** к 5–6 годам дети осваивают разнообразные оттенки, связывая их с природными прототипами («сиреневый — как цветок»). Исследования Е.М. Красильниковой [37] подтверждают, что в этом возрасте дети начинают окрашивать объекты соответственно реальному цвету, хотя эмоциональное отношение к цвету сохраняется. Однако избыточная стимуляция яркими или «химическими» оттенками в цифровых играх может вызывать зрительное утомление и снижение концентрации. Рекомендуется совместный просмотр контента с взрослыми, ограничение экранного времени до 1 часа в день и техническая фильтрация травмирующего материала;

– ***младший школьный возраст (7–11 лет):*** формирование аналитических навыков позволяет детям критически подходить к выбору оттенков, стремясь к реалистичности изображения. Эксперименты Е.И. Игнатьева[38] показывают, что к IV классу ученики способны к тонкой дифференциации цветов, что связано с развитием когнитивных процессов. В цифровой среде важно интегрировать цветовую грамотность в образовательные программы, исключая чрезмерную

[36]Флерина Е.А. Изобразительное творчество детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1956. – 208 с.
[37]Красильникова Е.М., Кузьмина Ю.В. Цвет в изобразительной деятельности дошкольников // Педагогика: традиции и инновации : материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). – Челябинск : Два комсомольца, 2015. – С. 76-79.
[38] Игнатьев Е.И. Психология изобразительной деятельности детей. – М.: Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1959. – 190 с. : ил.

насыщенность палитры и обучая распознаванию манипулятивных стратегий (например, мягкие тона в деструктивном контенте);

– ***подростковый возраст (12 – 17 лет):*** цветовая палитра влияет на выбор виртуальной идентичности и эмоциональное восприятие контента. Подростки, столкнувшиеся с деструктивными сообществами, могут также воспринимать мягкие пастельные тона как «безопасность», не замечая жестокого содержания.

Развитие цветовосприятия у детей происходит не только за счет психофизиологических изменений, но и через накопление культурного опыта, как показали исследования К.В. Бардина[39], проведенные в последней трети XX века. Например, оперирование терминами «насыщенный», «пастельный» или «палевый» требует синхронизации сенсорного развития и речевой активности: понимание оттенков невозможно без знакомства с их природными прототипами (например, «сиреневый» – как цвет цветка). Это подчеркивает необходимость параллельного формирования цветовой грамотности и лексического запаса, исключая искусственную стимуляцию и чрезмерную насыщенность палитры, которые провоцируют зрительное утомление и поведенческие нарушения (гиперактивность, капризы).

Цифровая среда, замещающая печатные носители в решении познавательных задач, требует высокой точности цветопередачи: недостаток эталонов в раннем возрасте ограничивает возможности зоны ближайшего развития, снижая способность к сравнению и анализу. Однако избыточная стимуляция «химическими» оттенками в анимации вызывает физиологический дискомфорт (головные боли, повышенная утомляемость, недосып) и эмоциональную нестабильность, что требует строгого соответствия контента возрастным нормативам.

Концепция метапредметных компетенций, раскрытая в работах И.А. Зимней[40], А.Л. Андреева и других исследователей, которые подчеркивают их роль в формировании «культуры умственного труда», включающей не только знания, но и навыки организации познавательной деятельности, критического анализа, рефлексии. Это особенно актуально в условиях информационного избытка, где дети сталкиваются с необходимостью фильтрации данных, проверки достоверности и практического применения знаний.

Формирование метапредметных компетенций, включая критическое мышление и организацию познавательной деятельности, становится ключевым в цифровую эпоху. Как отмечала И.С. Якиманская [41] , оценка образовательных результатов должна фокусироваться не столько на «обученности», сколько на «развитости» ученика – его способности к самостоятельному анализу, рефлексии и рациональному умственному труду: «Современная школа должна формировать прежде всего интеллигентного человека, обладающего не только запасом прочных знаний и умений, но и культурой чувств, мыслей, эмоций, культурой организации собственной деятельности (труда, познания, общения). По-видимому, и оценка деятельности ученика должна базироваться на ясном понимании того, что мы

[39] Бардин К.В., Михалевская М.Б., Скотникова И.Г. Возможности и ограничения метода средней ошибки в сенсорных измерениях // Мозг и психическая деятельность. – М.: Наука, 1984. – С. 75–84.

[40] Зимняя И. А. Педагогическая психология. Учебник для вузов, 2-е изд., доп., испр. и перераб. – М.: Издательская корпорация «Логос», 2000. – 384 с.

[41] Якиманская И.С. Пускаева Т.Д. Психологические критерии качества знаний школьников Сб. науч. тр. / АПН СССР. НИИ общ. и пед. Психологии / под ред. И.С. Якиманская (отв. ред.), Т.Д. Пускаева. – М.: АПН СССР, 1990. – 142 с.
Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе, 2-е изд. – М.: Сентябрь, 2000. – 112 с.

хотим получить, чего достичь, что сформировать. Развитость проявляется в отношении к овладению знаниями, в его познавательной активности и самостоятельности, в стремлении овладеть культурой умственного труда (рациональной его организации)».

Другой известный научный деятель Э.В. Ильенков в своей педагогической концепции, изложенной в работе «Школа должна учить мыслить»[42], акцентирует внимание на необходимость перехода от механического усвоения информации к осмысленному конструированию знаний. Ученый противопоставляет «зубрежку», превращающую образование в набор алгоритмизированных действий, критическому мышлению, которое формируется через анализ противоречий, постановку вопросов и самостоятельный поиск решений. Его критика «зубрежки» как фактора, ограничивающего свободу мысли, актуальна и сегодня, особенно в условиях цифровой среды, где доступ к информации и избытку готовых ответов на любые вопросы стал беспрецедентно широким. Механическое потребление контента, характерное для некоторых цифровых платформ, действительно может превратить знания в «рельсы», фиксирующие шаблонное мышление.

При все этом, цифровые технологии, при их грамотном проектировании и дозированном использовании, могут стать вспомогательным инструментом формирования критического мышления и контекстуального анализа у несовершеннолетних. Опора на концепцию «зоны ближайшего развития» Л.С. Выготского[43] позволяет адаптировать образовательные задания к возрастным и психофизиологическим особенностям, обеспечивая дозированное развитие навыков и измерение результатов. Это связано с ключевыми аспектами детской психологии: соотношением обучения и умственного развития, формированием высших психических функций и механизмами когнитивного роста.

Ключевым условием успеха является соответствие заданий возрастным этапам развития. Для младших школьников важно сочетать игровую форму с задачами на синтез и обобщение, исключая поверхностное усвоение информации. Для подростков актуальны аналитические и рефлексивные задания, формирующие критическое отношение к данным. Для оценки эффективности цифровых методик необходимо анализировать количественные и качественные изменения в когнитивных характеристиках, включая влияние «экранного времени». Интеллектуальные задания, применяемые в школах, направлены не только на проверку знаний, но и на развитие базовых мыслительных операций: сравнение, выделение общего и частного, логический анализ, оперирование символами.

Возможности цифровой среды, предлагающей интеллектуально-творческие задания, оказывают комплексное воздействие на общее интеллектуальное развитие, которое имеет ряд показателей, позволяющих его оценивать: интериоризация, т.е. преобразование практических (внешних) предметных действий в умственные действия (Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина[44]); обучаемость, т.е. способность усваивать знания, приемы работы, характеризуемая темпом продвижения (Б.Г. Ананьев [45], З.И. Калмыкова [46]);

[42] Ильенков Э.В. Школа должна учить мыслить, 2-е изд., стер. МПСИ, 2009. – С. 6–55.
[43] Кондратьев М. Ю., Ильин В.А. Азбука социального психолога-практика. — М.: ПЕР СЭ, 2007. — 464 с.
[44] Талызина Н. Ф. Развитие П. Я. Гальпериным деятельностного подхода в психологии // Вопросы психологии. – 2002. – № 5. – С. 42–49.
[45] Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания : избр. психол. труды / под ред. А. А. Бодалева ; РАО, Моск. психол. – соц. ин-т. – 3-е изд., стер. – М.: МП-СИ ; Во-ро-неж : МОД-ЭК, 2008. – 431 с.
[46] Калмыкова З.И. Продуктивное мышление как основа обучаемости. – М.: Педагогика, 1981. – 200 с.

способность к обобщенному переносу мыслительных операций на новый материал, в новые условия (Е.Н. Кабанова-Меллер[47], Н.Х. Швачкин[48]). Согласно концепции Е.Н. Кабановой-Меллер, операции мышления определяются как система умственных действий, служащих для решения учебных задач: сравнение, обобщение, раскрытие причинно-следственных связей, наблюдение, составление характеристик явлений, разделение существенных и несущественных признаков понятий.

Так, Н.Н. Поспелов[49] выделил следующие блоки мыслительных операций:

1. Анализ и синтез: предполагает разложение объекта на части с выделением существенных свойств и связей, а синтез – объединение элементов в целое с учетом изменений, вызванных неучтенными факторами. Обучение включает практическое освоение: разложение объекта на компоненты, изучение частей как элементов системы, воссоздание целого через их взаимодействие.

2. Сравнение (часть анализа и синтеза), которое требует:

— осознания его цели (выделение существенного, парность объектов);

— освоения последовательности шагов;

— самостоятельного применения в новых контекстах (многократное);

— разработки индивидуальных правил сопоставления.

3. **Обобщение** – основывается на абстрагировании (отделении несущественных признаков) и конкретизации (возврат к объекту с углубленным пониманием). Переход от частного к общему через выделение универсальных характеристик формирует базу теоретического мышления.

Главное в концепции Н.Н. Поспелова – это невозможность одновременно и параллельно обучать всем мыслительным операциям. Система такого обучения требует последовательного их введения. Действуя только по заданным алгоритмам, учащиеся ограничиваются в развитии самостоятельности, гибкости и продуктивности мышления, следовательно, учащиеся должны быть вовлечены «в создание» этих алгоритмов, анализ ошибок.

Однако самостоятельное освоение цифрового контента часто опережает зону ближайшего развития ребенка, если он не адаптирован под возрастные особенности. Это подтверждается исследованиями А.Н. Вераксы[50], показавшими связь между типами цифровых игр и регуляторными функциями: содержательно адекватный контент способствует просоциальным навыкам, а деструктивный – агрессивному поведению. Об этом же говорят и другие педагогические психологи, например, Н.С. Денисенкова и соавторы[51], Е.В. Курочкина[52], А.М. Прихожан[53].

Научный коллектив Н.П. Шитякова, И.В. Верховых, И.В. Забродина, разрабатывающие общепедагогические проблемы ценностно-смыслового подхода в патриотическом воспитании младших школьников, обратились к проблеме влияния цифровых образовательных ресурсов на ценностно-смысловую сферу

[47] Кабанова-Меллер, Е.Н. Учебная деятельность и развивающее обучение. – М.: Знание, 1981. – 96 с.

[48] Швачкин Н.Х. Возрастная психолингвистика: Хрестоматия. Учебное пособие / Составление К.Ф. Седова. – М.: Лабиринт, 2004. – 330 с.

[49]Поспелов Н.Н., Поспелов И.П. Формирование мыслительных операций у старшеклассников. – М.: Педагогика, 1989. – 152 с.

[50] Веракса А.Н., Бухаленкова Д.А., Чичинина Е.А., Алмазова О.В. Взаимосвязь использования цифровых устройств и эмоционально-личностного развития современных дошкольников // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. – № 1. – С. 27– 40.

[51] Денисенкова Н.С., Красило Т.А. Развитие дошкольников в эпоху цифровой социализации // Современное дошкольное образование. – 2019. – № 6 (96). – С. 50– 57.

[52] Курочкина В.Е. Влияние медиапродукции, содержащей сцены агрессии и насилия, на формирование девиантного поведения подростков // Экопсихологические исследования – 6: экология детства и психология устойчивого развития. – 2020. – № 6. – С. 461–465.

[53] Прихожан А.М. Влияние электронной информационной среды на развитие личности детеймладшего школьного возраста [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон.науч. журн. – 2010. – № 1(9). – URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 30.04.2025.

личности, и доказали, что цифровые продукты могут быть весьма значимы и полезны, если составлены педагогически верно (угрозу психике и социализации несовершеннолетнего представляет не цифровая среда как таковая, а конкретные продукты цифрового контента).

Рекомендации в соответствии с выводами, представленными в разделе:

Цифровая среда, несмотря на технологическую новизну, подчиняется классическим закономерностям возрастной психологии и педагогики. Основные этапы развития – формирование целостного восприятия, различение цвета, формы, границ между реальностью и изображением – остаются актуальными, но требуют усиленного внимания из-за высокой интенсивности воздействия экранного времени и контента в связи с чем должны соответствовать возрастным особенностям:

1. ***Должны соблюдаться требования возрастной психологии, при создании цифрового контента***, адресованного детям. Желательно получение экспертного заключения психолога, специализирующегося на том возрасте, которому адресован конкретный информационный продукт, в котором будут отражены прогностические оценки воздействия контента на среднестатистического ребенка рассматриваемого возраста, в том числе оценка риска возникновения страхов, неверного истолкования информации.

2. ***Ограничивать использование цифровых технологий*** в соответствии с возрастными рекомендациями:

– **для детей до 2-3 лет:** максимально **исключить гаджеты**. Активно **использовать традиционные формы воспитания**: подвижные игры, творчество, семейное общение, заменить экранное время на сенсорную игру с реальными объектами (игрушки, природные элементы);

– **от 2-3 лет**: не более 20 минут в день;

– **от 3-7 лет:** не более 1 часа в день;

– **от 7 до 11 лет:** не более 1,5 часа в день;

– **от 11 до 16 лет:** не более 2 часов в день.

3. Чередование экранного времени с физической активностью, контроль осанки, зрительной и слуховой нагрузки.

3. Технически **фильтровать травмирующий материал (функционал специалистов по отслеживанию и блокировке вредоносного контента) и обучать детей критически оценивать увиденное**; развивать эмоциональную устойчивость и навыки противостояния деструктивному влиянию (функционал законных представителей несовершеннолетнего и педагогов, то есть лиц, с посредничеством которых несовершеннолетний контактирует с цифровым миром).

4. В случае допуска к мобильным и компьютерным играм, **отдавать предпочтение обучающим, спасательным или развивающим сюжетам**, предварительно проверенным на безопасность (см. п.1 и п.4, то есть имеющих заключение специалиста по медиабезопасности и специалиста по возрастной психологии).

5. Стараться обеспечить **сопровождение взрослых при просмотре контента, включая обсуждение сюжетов и социальных норм (**демонстрировать альтернативные решения конфликтов, формируя адекватное восприятие информации).

6. Для детей 2-7 лет ключевыми остаются принципы дозированности и сопровождения. Цифровой контент должен быть адаптирован к уровню развития наглядно-образного мышления, с акцентом на реалистичную цветопередачу, простые формы и четкую структуру заданий. Особое внимание необходимо уделить предотвращению случайного контакта с деструктивным контентом (насилие, манипулятивная цветовая палитра), который, как показывают исследования, может искажать ценности и модели поведения.

В младшем школьном возрасте (7-11 лет) возрастает роль цифровых технологий в развитии логического мышления и метапредметных компетенций. Однако здесь актуализируется риск поверхностного усвоения информации, если контент ориентирован на «зубрежку», а не на анализ противоречий. Образовательные задания должны строиться с опорой на зону ближайшего и перспективного развития, сочетая элементы игры с задачами на синтез, сравнение и обобщение.

Для подростков (11-15 лет) и старших школьников (15-17 лет) цифровая среда становится пространством формирования абстрактного мышления и идентичности. Однако недостаточная зрелость критического анализа делает их уязвимыми перед манипуляциями в различных деструктивных сообществах, поэтому важно сочетание свободы и сопровождения, чтобы обеспечить баланс между самостоятельным анализом информации и защитой от дезинформации.

Риски цифровой среды усиливаются на фоне недостаточной осведомленности родителей и педагогов. Самостоятельный доступ детей к контенту, включая деструктивные ролики или манипулятивные сообщества, увеличивает вероятность искажения картины мира. Например, сцены насилия, шок-контент, иные материалы в которые может погрузиться несовершеннолетний, в том числе посредством имеющихся алгоритмов рекомендаций, создающих «информационные пузыри». Рекомендации по регулированию этих вопросов включают обучение распознаванию манипуляций, развитие навыков проверки источников и формирование цифровой грамотности.

Итог раздела 1. Таким образом, цифровая среда требует строгого соответствия возрастным особенностям восприятия, мышления и эмоциональной регуляции. Ее проектирование должно опираться на опыт отечественной педагогики и психологических исследований, чтобы минимизировать риски и реализовать потенциал технологий как инструмента развития. Это возможно лишь при условии междисциплинарного подхода, объединяющего психологов, педагогов, медиков и юристов, а также активного родительского и педагогического сопровождения.

Раздел 2. Рекомендации психоневрологов по использованию цифровых технологий в различных возрастных отрезках развития ребенка

(способность к элементарному вычленению элементов по критерию «правда-неправда», развитие страхов в разном возрасте, проецирование ребенком информации на себя)

Основная угроза несовершеннолетнему в цифровом мире – это контент, не соответствующий его возрастным нормам: сцены насилия, жестокости или мистических сюжетов в цифровом контенте могут стать триггерами для формирования агрессивного поведения, снижения уровня социального взаимодействия, развития тревожности и замкнутости. Особенно уязвимы в этом контексте дети школьного и подросткового возрастов, чье мышление еще не обладает устойчивыми критическими навыками, а эмоциональная регуляция находится в стадии становления (факт сочетания пугающей идеи и активного воображения ребенка известен давно, и книги, а затем и фильмы точно также провоцировали детские страхи и неврозы, а также неврозоподобные состояния).

Деструктивное воздействие содержания, может склонять их к участию в противоправной деятельности (от т.н. «челленджей», то есть эстафете странных, порой нелепых и даже опасных действий, распространяемых через интернет, в том числе «Потеряйся на сутки», «Перебеги дорогу перед идущей машиной», до аутодеструктивных явлений, вовлечения в экстремистские движения и террористические организации).

Так, снова есть смысл упомянуть исследование А.Н. Вераксы, Д.А. Бухаленковой и др., где прямо говорится, что «несоответствующий возрасту контент, в частности содержащий сцены насилия, может способствовать развитию агрессивного поведения, проблем со сверстниками, тревожности, страха, замкнутости. Длительное время использования ЦУ может увеличивать уровень агрессивного поведения и понижать уровень просоциального поведения и социальных навыков, а также уровень развития понимания эмоций, эмоциональной саморегуляции, психологического благополучия, любознательности и других познавательных аспектов эмоционально-личностного развития» [54].

Этот же авторский коллектив[55], продолжая исследовать роль цифрового устройства в жизни дошкольника, представил достоверную информацию о влиянии цифровых устройств на качество сна, физической активности и даже пищевого поведения у них. Увлеченность цифровым миром резко, разрушительно сказывается на качестве и продолжительности сна ребенка, что влияет на его двигательную активность, снижая ее. При этом двигательная активность и так снижена у ребенка, проводящего время за гаджетом. И, как следствие, возникает расстройство пищевого поведения в силу невротизации ребенка. Данные факты замечены учеными во всем мире, и Д.А. Бухаленкова, А.Н. Веракса цитируют многих зарубежных авторов, мнение которых однозначно едино. Кроме того, прослеживается связь с цветовосприятием, о чем говорилось в Разделе 1: «...причиной нарушений сна в связи с использованием цифровых устройств

---

[54] Веракса А.Н., Бухаленкова Д.А., Чичинина Е.А., Алмазова О.В. Взаимосвязь использования цифровых устройств и эмоционально-личностного развития современных дошкольников Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. – № 1. – С. 27–40.

[55] Бухаленкова Д.А., Веракса А.Н., Чичинина Е.А. Связь использования цифровых устройств, качества сна, физической активности и пищевого поведения у дошкольников // Современная зарубежная психология. – 2022. – Том 11. – № 2. – С. 68—80.

является подавление выработки мелатонина под воздействием голубого цвета, который преимущественно излучают все экраны».

Также отметим существующее негативное влияние контента на пищевой выбор ребенка под влиянием рекламы или популярного контента. Так, нельзя назвать с точки зрения психоневролога адекватным желание ребенка отведать мармелад и другие лакомства в виде червей, крови, фекалий и других абсолютно неприемлемых образов, продиктованных зарубежными видеороликами (например, в честь хеллуина и других подобных деструктивных явлений).

В 2023 году уже упомянутый ранее авторский коллектив[56] исследовал связь темпа регуляторных функций у детей 5-6 лет на территории нескольких регионов России и пришел в настороженное состояние: чем больше ребенок проводит времени у экрана, тем медленнее формируется у него произвольность деятельности. И это действительно пугает и может иметь далеко идущие психоневрологические последствия для подростка, юноши, сформировавшихся в данной среде: «Согласно культурно-историческому подходу, основная закономерность психического развития ребенка состоит в преобразовании «натуральных» психических функций в культурно обусловленные («высшие»). Это становится возможным в результате освоения ребенком культурных средств в общении со взрослыми или другими детьми. Проведение времени за экраном не только приводит к тому, что ребенок получает ограниченный опыт, сводящийся преимущественно к визуальной составляющей, но также теряет возможность быть включенным в ключевые для этого возраста виды деятельности: живую игру, общение, экспериментирование.

Выводы по разделу 2.

1. Цифровая среда, несмотря на ее потенциал для развития и обучения, представляет собой сложное психолого-педагогическое пространство, где возрастные особенности психического и эмоционального развития определяют степень уязвимости несовершеннолетних перед деструктивным контентом. В силу неустоявшейся психики ребенка, цифровой неконтролируемый контент способен нанести ощутимый вред дальнейшему развитию индивида, то есть провоцировать страхи, неврозы.

2. Избыточное время, проведенное в цифровой среде, лишает ребенка в сенситивный период адекватной социализации, фактически обкрадывая его в возможностях получения социально-значимых коммуникативных навыков, присвоения социального опыта и духовных ценностей.

Ключевые рекомендации по возрастным этапам:

1. Младенчество и раннее детство (0-3 года): цифровой контент не способствует развитию когнитивных и сенсорных функций, так как дети этого возраста не могут адекватно интерпретировать изображение как символ реального объекта. Рекомендуется ограничить использование устройств до 2 лет, обеспечить

[56] Веракса А.Н., Гаврилова М.Н., Чичинина Е.А., Твардовская А.А., Семенов Ю.И., Алмазова О.В. Связь темпа развития регуляторных функций за год с экранным временем детей 5-6 лет из трех регионов России // Культурно-историческая психология. – 2023. – Том 19. – № 1. – С. 62-70.

сопровождение взрослых при необходимости, исключить яркие и «химические» оттенки, вызывающие зрительное утомление.

2. Дошкольный возраст (3-7 лет): наглядно-образное мышление делает детей уязвимыми к буквальному восприятию виртуальных сюжетов. Просмотр травмирующего контента (включая «мягкие» формы насилия в классических мультфильмах) может искажать социальные нормы и провоцировать страхи, неврозы, неврозоподобные состояния. Рекомендуется совместный просмотр с объяснением границ между вымыслом и реальностью; ограничение экранного времени до 1 часа в день с чередованием с физической активностью; техническая фильтрация травмирующего материала.

3. Младший школьный возраст (7-11 лет): формирование теоретического мышления сочетается с недостаточной зрелостью критических навыков, что усиливает риски вовлечения в «челленджи» и манипулятивную рекламу. Потребление контента во время еды нарушает распознавание сигналов насыщения, что подтверждается различными исследованиями. Рекомендуется интеграция цифровой грамотности в образовательные программы (внеурочные занятия/консультации); запрет использования устройств за столом; направление интереса к играм в образовательные практики с контролем родителей.

4. Подростковый возраст (11-15 лет): абстрактное мышление и поиск идентичности увеличивают вероятность вовлечения в деструктивные сообщества, где мягкие цветовые тона и манипулятивные стратегии снижают критичность восприятия. Социальное сравнение через метрики (лайки, подписчики) усиливает стресс и зависимость от одобрения. Рекомендуется обучение распознаванию манипуляций в социальных сетях; обсуждение связи между цифровой активностью и самооценкой; ограничение времени в «информационных пузырях» через офлайн-альтернативы. Избыточная стимуляция яркими или неестественными оттенками усиливает эмоциональную перегрузку. Для снижения рисков необходимы технические меры регулировки цветовой палитры в детских режимах устройств, синхронизация с биоритмами: запрет на использование устройств за 1-2 часа до сна из-за подавления мелатонина синим светом экранов.

5. Старший школьный возраст (15-17 лет): относительная зрелость когнитивных функций не исключает риски воздействия дезинформации и деструктивных идеологий. Сохраняется зависимость от визуального контента и метрик социального успеха. Рекомендуется проведение профилактических мероприятий, направленных на самостоятельный анализ алгоритмов рекомендаций собственных социальных сетей несовершеннолетнего; обсуждение границ между виртуальной и реальной идентичностью.

Работа с цифровым устройством провоцирует нарушение базовых потребностей растущего организма в сне, движении и получении питательных веществ в соответствии с возрастными нормами. Поскольку нормы для каждого возраста прогулок на свежем воздухе, получения белков, жиров, витаминов, калорий (стандартное детское меню) очень хорошо проработаны в отечественной педиатрии и валеологии, обращаться к ним в рамках данных рекомендаций нет целесообразности.

Раздел 3. Медицинские подходы к определению объема доступа к цифровым ресурсам для разных возрастных групп

(в соответствии с рекомендациями офтальмологов, отоларингологов и педиатров с позиции сохранности органов зрения, слуха, осанки и кровоснабжения головного мозга при расслабленной позиции головы, шеи, спинного мозга)

Цифровая среда, несмотря на ее образовательный и развлекательный потенциал, требует строгого регулирования с точки зрения медицинской безопасности, особенно учитывая физиологические особенности несовершеннолетних. Медицинские эксперты, включая офтальмологов, отоларингологов и педиатров, выделяют ключевые факторы риска: нагрузка на зрительную систему из-за синего света, снижение двигательной активности, нарушение осанки, перегрузка слухового анализатора при использовании контактных наушников, а также влияние на формирование нейронных связей и биоритмов. Эти аспекты требуют дифференцированного подхода к определению допустимого объема взаимодействия с цифровыми устройствами на каждом этапе развития.

Современные технологии, включая сенсорные экраны и голосовые интерфейсы, значительно снизили порог доступа: дети 2-3 лет уже могут управлять устройствами, что требует пересмотра подходов к регулированию. Развитие технологий, как уже было указано ранее, подмена экраном живого взаимодействия с окружающим миром в раннем возрасте замедляет развитие произвольности, усиливает тревожность и нарушает формирование циркадных ритмов. Это подчеркивает необходимость строгих временных рамок, особенно для дошкольников.

Для детей 4-5 лет медициной рекомендуется ограничение экранного времени до 10 минут в день. Этот срок обусловлен незрелостью зрительного анализатора, рисками нарушения сна и снижения двигательной активности. Однако, есть и иное мнение исследователей, например: детям в возрасте от двух (трех) до четырех лет рекомендуется проводить перед «экранами» не более 60 минут в день (Смирнова и др.[57]).

В 5-6 лет допустимый объем экранного времени увеличивается до 1 часа в день при условии, если контент образовательный и адаптирован к возрасту, а также находится в чередовании с физической нагрузкой. Некоторые специалисты, ссылаясь на международные рекомендации, рекомендуют использовать электронные устройства не больше 20 минут в день.

Для 7-11 лет (младший школьный возраст) предполагается постепенное увеличение времени работы с цифровыми устройствами до 30 минут за сеанс, с обязательными перерывами каждые 20 минут для выполнения глазной гимнастики и физических упражнений.

В подростковом возрасте (12-14 лет), когда использование технологий становится инструментом учебной и социальной активности, рекомендуется не более 45 минут непрерывной работы за экраном с последующим перерывом. При

[57] Клопотова Е.Е., Смирнова С.Ю. Цифровые игрушки — вызов современным родителям // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2024. – № 2. – С. 73–81.

этом важно учитывать, что подростки часто игнорируют временные ограничения, что связано с высокой вовлеченностью в цифровую среду и социальные сети.

Для 15-17 лет допускается увеличение времени до 1-2 часов в день, но с обязательным чередованием с офлайн-деятельностью и выполнением упражнений на коррекцию осанки, так как длительное нахождение в неудобной позе (например, с наклоненной головой) может привести к нарушению кровоснабжения головного мозга и формированию сколиоза. В этом возрасте за школьником уследить сложнее всего, поэтому по мере взросления родители и педагоги должны доступно донести до него информацию о вреде долгого использования электронных устройств.

Есть и более «щедрые» рекомендации: детям 10-12 лет следует отдохнуть от компьютера после двух часов, а 15-16 летним детям допустимо использовать ПК до 3 часов в день[58].

Существует целый ряд действующих нормативных документов и рекомендаций, разработанные специалистами и утвержденными в установленном порядке (методические рекомендации, разработанные специалистами Роспотребнадзора, санитарные нормы и правила), данные современных научных исследований гигиенистов:

– Санитарно-эпидемиологические требования СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»[59];

– СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»[60].

Также, специалистами ведущих научных организаций и вузов России [61] разработаны методические рекомендации МР 2.4.0330-23 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» [62] , которые включают подробные разъяснения санитарно-эпидемиологических требований в части организации образовательного процесса с использованием ЭСО в образовательной организации и дома, рекомендации к выбору ЭСО коллективного использования (интерактивная доска / интерактивная панель); выбору ЭСО индивидуального использования; по

[58] Как долго ребенок может сидеть за компьютером? Очков.нет //[Электронный ресурс]. – URL: https://www.ochkov.net/informaciya/stati/skolko-vremeni-detyam-mozhno-provodit-za-kompyuterom.htm?srsltid=AfmBOopmwbEymGqK6YWsoJ20UAw7jE3ww6w-XZoOELhY3-KluhwFHrAc (дата обращения: 02.05.2025).

[59] Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 (ред. от 30.08.2024) "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573) // Справочно-правовая система „Консультант Плюс“

[60] Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 (ред. от 30.12.2022) "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296) // Справочно-правовая система „Консультант Плюс“

[61] ФБУН «Федеральный научный центр гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана» Роспотребнадзора); ФГАУ «Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей» Минздрав России; ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в городе Москве»; Российским национальным комитетом по защите от неионизирующих излучений; ГБОУ ВО «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова» Минздрава России; ФГАОУ ВО «Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова» Минздрава России (Сеченовский Университет); ФГАОУ ВО «Российский национальный исследовательский университет имени Н.И. Пирогова» Минздрава России.

[62] "МР 2.4.0330-23. 2.4. Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации по обеспечению санитарно эпидемиологических требований при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Методические рекомендации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 29.08.2023) (вместе с "Рекомендациями для родителей (законных представителей) по сокращению экранного времени у детей")// Справочно-правовая система „Консультант Плюс“

размещению ЭСО коллективного использования; по организации рабочего места; разъяснения по режимам использования ЭСО (непрерывная и суммарная продолжительность использования, одновременное использование нескольких ЭСО); по особенностям организации программы производственного контроля при реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий; организации рабочего места в домашних условиях; рекомендации для родителей по сокращению экранного времени у детей; по формам двигательной активности в режиме дня; упражнения, рекомендуемые для включения в физкультурные минутки для профилактики зрительного утомления; снятия напряжения с мышц предплечья и кистей рук; для повышения активности центральной нервной системы; снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, мышц туловища; для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

Особое внимание уделяется аудиовизуальным аспектам. ***Офтальмологи считают важным угол зрения, под которым ребенок смотрит на экран, и рекомендуют, чтобы во время использования ПК, ребенок сидел прямо, опираясь на спинку стула или кресла. Расстояние от экрана должно быть не меньше 50-70 см.*** Современная техника уже не требует специальных сетчатых защитных экранов и очков, но любая зрительная активность оказывает влияние на зрение. Когда человек смотрит вдаль, глаза его испытывают меньшую нагрузку, чем во время рассматривания предметов, расположенных вблизи. Когда мы смотрим в монитор, глаза находятся в напряжении, если не давать им время для отдыха, пренебрегать гимнастикой, то может возникнуть спазм аккомодации, который еще называют ложной близорукостью (этот недуг может со временем развиться и превратиться в миопию). Кроме того, постоянное зрительное напряжение вызывает синдром «сухого глаза». Человек, сидящий перед экраном, реже моргает, из-за чего ухудшается увлажнение роговицы, поэтому сейчас часто можно встретить рекомендации применять капли для глаз тем, кто профессионально занят за компьютером.

Достаточно спорным, но тем не менее имеющим подтверждение в ряде исследований, является и вред электромагнитного излучения: оно исходит от любого электронного устройства: длительное воздействие на человека этого излучения может в будущем проявиться сердечно-сосудистыми заболеваниями, гормональными сбоями, хронической усталостью, болезнями нервной, иммунной, репродуктивной систем.

Приведенные выше нормы рассчитаны для тех детей, которые чувствуют себя хорошо, не болеют и не испытывают чрезмерных нагрузок в школе, в противном случае садиться за компьютер не рекомендуется. Если необходимо обязательно выполнить школьное задание, то проводить за компьютером следует в два раза меньше времени, чем указано в общей инструкции.

Однако, как подчеркивают офтальмологи, что касается просмотра телевизора, то здесь ограничения не такие строгие. Телевизор, как правило, располагается от глаз дальше, чем экран компьютера. Смотрит его ребенок, находясь на диване, а не на стуле, поэтому и вред от телевизора меньше. Однако это не значит, что можно сидеть перед ним часами: ***в возрасте 3-7 лет просмотр телевизора должен быть ограничен 30 минутами в день; в 8-10 лет ребенок***

может потратить на просмотр мультфильма по телевизору около часа; с 11 до 14 лет без вреда для зрения можно смотреть телевизор по 1,5-2 часа; а возрасте 14-18 лет могут посвятить этому занятию до 3 часов в день, делая перерывы каждый час.

Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ) детализирует свои рекомендации, учитывая возрастные особенности формирования сенсомоторных и когнитивных функций: «Детям в возрасте 1 года проводить время сидя перед экраном (например, смотреть мультфильмы по телевизору или на переносных устройствах, играть в видеоигры) не рекомендуется. Детям в возрасте 2 лет рекомендуется не сидеть перед экраном более 1 часа в день; чем меньше, тем лучше». Детям от 3 до 4-х лет ВОЗ рекомендует не более 1 часа в день при условии соблюдения остальной рекомендованной двигательной активности и качественного сна.

Однако эти рекомендации охватывают лишь образовательную деятельность, оставляя вне внимания внеклассное цифровое взаимодействие, включающее социальные сети, игровую активность и медиапотребление. Такой разрыв в регулировании создает условия для кумулятивного воздействия цифровых технологий, особенно учитывая, что современные подростки проводят в виртуальной среде до 8-10 часов в день, что превышает допустимые значения в 2-3 раза.

ВОЗ детализирует свои рекомендации, учитывая возрастные особенности формирования сенсомоторных и когнитивных функций: «Детям в возрасте 1 года проводить время сидя перед экраном (например, смотреть мультфильмы по телевизору или на переносных устройствах, играть в видеоигры) не рекомендуется. Детям в возрасте 2 лет рекомендуется не сидеть перед экраном более 1 часа в день; чем меньше, тем лучше»[63]. Детям от 3 до 4-х лет ВОЗ рекомендует не более 1 часа в день при условии соблюдения остальной рекомендованной двигательной активности и качественного сна.

Российские нормативы, разработанные Роспотребнадзором[64], вводят более строгие ограничения для школьников: 20 минут непрерывного использования компьютера для первоклассников и 35 минут для старшеклассников, что коррелирует с данными о динамике утомляемости зрительной системы и формирования патологизации осанки, избыточного напряжения мышц шеи, кистей рук, плечевого пояса при вынужденной позе во время управления гаджетом (общая рекомендация по времени: не проводить школьникам перед компьютером больше часа в день).

Однако, рекомендации охватывают лишь образовательную деятельность, оставляя вне внимания внеклассовое цифровое взаимодействие, включающее социальные сети, игровую активность и медиапотребление. Такой разрыв в регулировании создает условия для кумулятивного воздействия цифровых технологий, особенно учитывая, что современные подростки проводят в виртуальной среде до 8-10 часов в день, что превышает допустимые значения в 2-

[63] Экранное время детям и взрослым. ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора [Электронный ресурс]. – URL: https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/ekrannoe-vremya-detyam-i-vzroslym/ (дата обращения: 15.04.2025).
[64] Там же

3 раза.

Выводы по разделу 3.

1. Цифровая среда, несмотря на ее образовательный и развлекательный потенциал, требует строгого регулирования с точки зрения медицинской безопасности, особенно учитывая физиологические особенности несовершеннолетних. Медицинские эксперты, включая офтальмологов, отоларингологов и педиатров, выделяют ключевые риски, связанные с длительным взаимодействием с цифровыми устройствами: нагрузка на зрительную систему из-за синего света, снижение двигательной активности, нарушение осанки, перегрузка слухового анализатора при использовании наушников, а также влияние на формирование нейронных связей и циркадных ритмов.

2. Педиатры и ортопеды указывают на необходимость учета повышенной нагрузки и статического напряжения на мышцы шеи, спины, плечевого пояса, кистей рук при удержании и использовании гаджета, что приводит к общей патологизации осанки. Дополнительным риском является формирование привычки к вынужденной позе.

3. Эти факторы требуют дифференцированного подхода к установлению допустимого объема экранного времени, учитывающего возрастные особенности развития. Однако, при всем вышеуказанном, ***современные медицинские рекомендации демонстрируют значительный разброс в оценках допустимых временных рамок, что связано с различиями в методологиях анализа рисков и динамикой цифровой среды, а также с постоянным совершенствованием в сторону безопасности технологий потребления информации – современные экраны гаджетов существенно отличаются от экранов ПЭВМ первых поколений по степени воздействия на сетчатку глаза.***

4. По мере возрастания по мере взросления личности и уровня вовлеченности в цифровой контент все большую актуальность приобретает не столько контроль экранного времени (он максимально важен с точки зрения офтальмологии в раннем возрасте, т.к. глазное яблоко интенсивно формируется к 6-7 годам, к 14-15 еще происходят изменения, но не столь интенсивно), сколько специфика потребляемого контента и та деятельность, в которую вовлечены несовершеннолетние в цифровой среде.

Раздел 4. Рекомендации по регламентации потребления информационных ресурсов несовершеннолетними

(на основании позиций педагогов с обоснованием применения цифровых обучающих комплексов, работы с электронным дневником, участия в проектной деятельности и необходимого развивающего досуга, например, с учетом перечня рекомендованных к просмотру кинолент)

На основе анализа профессиональных позиций педагогов, психологов и медицинских экспертов сформированы ключевые принципы регламентации цифрового взаимодействия несовершеннолетних, учитывающие их возрастные особенности и риски.

1. **Центральным критерием определения допустимого уровня вовлеченности в цифровую среду выступает содержательное соответствие контента возрастным характеристикам восприятия и когнитивным возможностям** (в том числе возрастной классификации информационной продукции в России в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» [65]). Содержательное наполнение контента, вне зависимости от его формата предъявления несовершеннолетнему: чтение/прослушивание текста (аудиокнига, электронное издание), просмотр видеоконтента, имеющего официальные атрибуции (мультфильмы, фильм, выложенный на электронной платформе), просмотр сетевого контента (комментарии, высказывания, фото и короткие видео частных лиц), обучающий контент, – содержание должно соответствовать возрастным особенностям восприятия пользователя.

При этом регламентация должна строиться, с одной стороны, на проведении родительского и педагогического контроля, мониторинга того контента, который получает в пользование несовершеннолетний, а, с другой – не на ограничении доступа как такового, а на обеспечении сопровождения и осмысления цифрового опыта, что особенно актуально в условиях динамичного развития медиаобразовательных технологий. Контент требует не только фильтрации, но и интерпретации, направленной на развитие критического мышления и эмоциональной устойчивости. Ключевым фактором становится воспитательный контекст, формирующий отношение ребенка к цифровому пространству.

В контексте регламентации потребления информационных ресурсов несовершеннолетними особое внимание стоит уделить проблеме потребления шок-контента; контента, не соответствующего возрастным нормам, влекущего формирование фобий и неврозоподобных состояний, а также снятия табу с запретных тем (например, смерти либо понижения порога восприятия сцен насилия и аутодеструктивных явлений, толерантного отношения к виду крови и травмам и т. п.). Сцены насилия, сексуализированные образы, элементы паранормальной фантастики (включая «зомби»-тематику) или драматические сюжеты, даже в условно игровой форме, могут вызывать когнитивную дезориентацию и эмоциональную перегрузку.

Пути решения: тщательно фильтровать предлагаемый контент.

[65] Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 N 436-ФЗ // «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/ (дата обращения: 15.04.2025).

Внимательно наблюдать за ребенком и его изменениями настроения, необычными вопросами, страхами, тревогами, опасениями. При необходимости привлечь психолога, психоневролога для решения проблемы.

2. Критерии возрастного отбора контента для несовершеннолетних там, где это возможно, должны отталкиваться от устоявшихся в отечественной науке данных, связанных с целостностью восприятия ребенком экранного материала: понимание сюжетных взаимосвязей и адекватное соотнесение размеров демонстрируемых объектов с реальностью становятся ключевыми критериями отбора контента.

Особую осторожность требует подход к детям раннего возраста: использование цифровых технологий до 2-2,5 лет не только не способствует развитию, но и противоречит данным возрастной психологии.

При введении цифрового контента в жизнь ребенка 2,5 лет и до 10-ти лет однозначно важным фактором является и эстетическое развитие ребенка, формирование достоверной картины мира, и это становится возможным с современными технологиями цветопередачи. Следует обратить внимание педагогов и родителей, что в русском языке названия цветовых оттенков тесно связаны с развитием речи и представлениями о природе, и это следует умело применять.

Чрезмерно яркие краски, их «взрывной» характер появления на экране действительно способны невротизировать ребенка, как это происходит при просмотре зарубежных компьютерных мультипликаций. Но при этом насильственное насаждение только бежевого или любого другого цвета также сказывается на сенсорном развитии ребенка.

Пути решения: целенаправленно создаваемый контент для развития, обучения или развлечения детей до 10-летнего возраста должен проходить экспертизу и получать официальное заключение детского психолога, психоневролога с анализом частоты сменяемости изображения, использованных цветов и оттенков.

3. Помимо содержательных и сенсорных аспектов цифрового взаимодействия, офтальмологические требования сводятся к ключевой роли временных параметров экранного времени, независимо от формата и цели использования устройств.

Зрительное напряжение у несовершеннолетних напрямую коррелирует с длительностью непрерывного контакта с экраном, углом обзора и расстоянием до монитора. Особое внимание уделяется биомеханическим факторам: оптимальное расстояние от глаз до экрана (50-70 см), угол зрения (на уровне или ниже горизонта), равномерное освещение помещения, компенсирующее яркость дисплея. Эти параметры снижают риск развития компьютерного зрительного синдрома, включающего сухость роговицы, утомление глазных мышц и нарушение фокусировки. При этом современные технологии (например, LED-экраны с регулировкой температуры цвета) не отменяют необходимости регулярных перерывов по правилу 20-20-20 (каждые 20 минут отводить взгляд на 20 секунд на расстояние 20 метров),

При этом образовательные задачи, включая работу с электронным

дневником или цифровыми учебными материалами, должны учитываться в общем объеме экранного времени, что требует синхронизации между школьными программами и домашним сопровождением. Суммарное ограничение экранного времени, включающего как образовательную деятельность (работа с электронным дневником, выполнение заданий на платформах), так и досуговое потребление, становится критическим элементом профилактики зрительных нарушений.

4. Необходимо учитывать требования ортопедов и педиатров, оставшиеся неизменными: в отношении малоподвижного состояния при ознакомлении с цифровым контентом, вообще не претерпели изменений: статическое напряжение опорно-двигательного аппарата вредно при превышении научно обоснованных границ: урок в школе, занятие в дошкольном учреждении, в кружке регламентированы в том числе и на этих основаниях. Более того, специалисты обращают внимание, что и при избирательности позы просмотра, получившей развитие с использованием гаджетов, удерживаемых в руках, проблема не утратила актуальности: лежащий на боку, на спине ребенок с гаджетом в руках негативно воздействует на позвоночник, внутренние органы, органы зрения. Есть и факты травмирования лица при выпадении гаджета из рук.

Выводы по разделу 4.

1. Центральным критерием определения допустимого уровня вовлеченности в цифровую среду выступает содержательное соответствие контента возрастным характеристикам восприятия и когнитивным возможностям (регламентация не должна сводиться к простому ограничению доступа, а предполагать сопровождение цифрового опыта со стороны родителей и педагогов, направленного на развитие критического мышления и эмоциональной устойчивости у детей).

2. Офтальмологические и ортопедические требования подчеркивают необходимость регламентации временных параметров экранного времени и соблюдения биомеханических норм. Одновременно необходимо учитывать суммарную нагрузку, включающую как образовательную деятельность (работу с электронным дневником, цифровыми учебными материалами), так и досуговое потребление, что требует синхронизации школьных программ и домашнего сопровождения. Статическое напряжение опорно-двигательного аппарата, связанное с длительным использованием гаджетов, а также риски, обусловленные неудобными позами (например, просмотр в положении лежа), требуют формирования у детей навыков регулярной смены поз и чередования цифровой активности с физической.

Таким образом, эффективная регламентация цифрового взаимодействия несовершеннолетних предполагает многомерный подход, сочетающий содержательный, временной и физиологический аспекты, а также активное участие родителей, педагогов и медицинских специалистов.

Раздел 5. Потенциальные риски и возможные мероприятия (действия) по их снижению с учетом возрастной периодизации

(уровень степени вовлеченности несовершеннолетних на каждом возрастном этапе в просмотр нежелательного контента, противоправные действия; комплекс мер по обеспечению безопасности медиасреды по снижению рисков, связанных с использованием цифровых технологий несовершеннолетними, с учетом возрастной периодизации)

Контакт несовершеннолетнего с цифровой средой влечет комплекс рисков правового и социально-педагогического характера, могут трансформироваться в зависимости от возрастных особенностей. В качестве риска можно рассматривать различное условие или обстоятельство, которое способствует вероятности вовлечения несовершеннолетних и молодежи в противоправную деятельность, формирования у них девиантного поведения. Эти риски проявляются в форме повышенной вовлеченности в нежелательный контент, возможных противоправных действиях и психологической травме, возникающей при контакте с деструктивной информацией.

Особую значимость приобретает динамика рисков в условиях активно развивающейся цифровой эпохи, то есть, если еще десять лет назад такие явления, как кибербуллинг или «скроллинг» (иная зависимость от алгоритмов рекомендаций), не входили в фокус отечественных исследований, то сегодня они требуют системного анализа. Кроме того, в условиях стремительного развития цифровых технологий и внедрения искусственного интеллекта (далее – ИИ) в повседневную жизнь возникают новые риски, связанные с их потенциальным использованием несовершеннолетними в асоциальных или противоправных целях. Эти угрозы, недавно казавшиеся фантастическими, сегодня требуют внимания ввиду доступности нейросетевых инструментов, способных генерировать реалистичный фейковый контент, автоматизировать манипуляции в социальных сетях или даже поддерживать деструктивные идеологии через персонализированные алгоритмы.

На данный момент отсутствует исчерпывающий перечень факторов риска, поскольку общество и научно-технических прогресс постоянно меняются. В рамках общего анализа рисков, связанных с цифровой средой, представляет интерес «Карта информационных угроз медиабезопасности» [66] , разработанная В.Д. Никишиным. Данная карта систематизирует угрозы по различным категориям, позволяет их условно классифицировать.

Анализ факторов риска в онлайн-среде, проведенный отечественными исследователями, позволяет выделить систематизированную классификацию угроз, которым подвержены несовершеннолетние. Г.У. Солдатова и ее коллеги (Т.А. Нестик, Е.И. Рассказова, Е.Ю. Зотова)[67] выделяют четыре основных типа рисков: контентные, коммуникационные, технические и потребительские. Эти категории дополняются репутационными рисками, на которые акцентируют внимание Т.А. Симакова и Е.Е. Гаврина[68], подчеркивая долгосрочные последствия

---

[66] Karta-informacionnyh-ugroz.pdf [Электронный ресурс]. – URL: https://clck.ru/3M7H3Y (дата обращения: 02.05.2025).

[67] Солдатова Г., Нестик Т., Рассказова Е., Зотова Е. Цифровая компетентность российских подростков и родителей: результаты всероссийского исследования. — М.: Фонд Развития Интернет, 2013. — С. 144.

[68] Гаврина Е.Е., Симакова Т.А. Индивидуальное правосознание как личностный феномен в контексте образовательной деятельности // Человек: преступление и наказание. – 2016. – №1 (92). – С. 127– 132.

цифровой активности для личности и социального статуса.

Контентные риски связаны с воздействием информации, способной вызвать стрессовую реакцию, включая шок-контент, треш-контент и иные формы деструктивного материала. Например, исследования С.Ю. Ждановой и В.Ф. Дорониной [69] выявили восемь категорий рисков, наиболее часто встречающихся среди молодых пользователей:

1. Контент о насилии и самоповреждении;
2. Сексуализированный материал;
3. Пропаганда наркотиков и психоактивных веществ;
4. Идеологии и движения, противоречащие законодательству;
5. Информация, влияющая на психическое состояние (например, триггер-контент);
6. Нарушение моральных и этических норм;
7. Рекламные практики, нарушающие принципы добросовестности;
8. Ложные или манипулятивные сообщения (дезинформация).

Чаще всего несовершеннолетние сталкиваются с контентом, искажающим представления о морали, психически воздействующим (включая шокирующие образы) и нормализующим насилие. Особенно уязвимы в этом контексте подростки, чьи когнитивные фильтры еще недостаточно развиты для критической оценки подобного материала.

Анализ возрастных этапов позволяет выявить специфические уязвимости, требующие дифференцированного подхода в регулировании. Подробно о возрастной дифференции можно прочитать в изданном в 2024 году Учебно-методическом пособии «Риски в цифровой среде: диагностика, профилактика, коррекция»[70] . Данное пособие посвящено проблеме рисков цифровой среды, с которыми современные дети сталкиваются на разных этапах взросления. Цифровые риски подробно рассматриваются в контексте трех возрастов – дошкольного, младшего школьного и подросткового. Прослеживается причинно-следственная связь между психологическими особенностями конкретного возраста и характерными для него цифровыми рисками. В пособии представлен современный диагностический инструментарий, позволяющий выявлять цифровые риски у детей и подростков.

Кроме того, подробный инструментарий, позволяющий оценить цифровые риски отклоняющегося поведения в интернете, был представлен в методических рекомендациях [71] , разработанных Федеральным центром развития программ социализации подростков в рамках реализации стратегической программы «Подростки России» Уполномоченного при Президенте Российской Федерации по правам ребенка и при поддержке Министерства просвещения Российской Федерации. Указанном материале даны рекомендации по диагностике и оценке рисков отклоняющегося онлайн-поведения, управлению трудными случаями,

[69] Жданова С.Ю., Доронина В.Ф. Совладание с контентными рисками в социальных сетях у студентов // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2019. – №1. – С. 36– 43.

[70] Риски в цифровой среде: диагностика, профилактика, коррекция: учебно-методическое пособие / под ред. О.В. Рубцовой, Е.М. Шпагиной, А.А. Шведовской, Н.В. Дворянчикова. – М.: АНО «Центр глобальной ИТ-кооперации», 2024. – 152 с.

[71] Богданович Н.В., Делибалт В.В., Азыркин П.Д. Подросток в Интернете. Методические рекомендации по оценке рисков отклоняющегося поведения в Интернете в рамках сети подростковых центров «Подростки России» – М.: Федеральный центр развития программ социализации подростков, Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2024. – 120 с.

анализу ресурсов развития детей, подростков и юношей.

С учетом существующих потенциальных рисков становится ясно, что проблема защиты несовершеннолетних в медиасреде является многогранной и межведомственной, причем роль специалистов различных областей науки и сам формат возможных мероприятий (действий) по снижению этих рисков меняется в зависимости от возрастных категорий несовершеннолетних.

1. Раннее детство. Категорическое «нет». Выше было обосновано категорическое неприятие специалистами вовлечения детей от 0 до 2,5 лет в медиадеятельность, хотя тенденция такая наблюдается во всем мире, и продиктована родительской позицией попустительства, поиска новых способов развлечь и отвлечь маленького ребенка: проще дать планшет, чем носить на руках и рассматривать реальные предметы, играть в прибаутки и потешки, организовывать игры с ребенком в игрушки, способствующие освоению окружающей среды через сенсорно-моторные действия: вижу игрушку, распознаю ее цвет, ощущаю ее размер, материал, температуру, запоминаю название. Именно так формируется Первая сигнальная система – формирование образов реального внешнего мира через все каналы контакта с этим миром.

При подмене такой «вещной» деятельности аналогичным заданием в экранном варианте маленький ребенок не в состоянии соотнести объем, размер, вес – то есть не получает более чем половины сенсорной информации. Например, классическая игра в возрасте от 10 месяцев и до 2 лет – собирание пирамидки. В идеале сама игрушка постоянно меняется и усложняется, размер становится мельче, а количество элементов возрастает. Это формирует представления о цвете (начинаем с самых основных), о величине кольца, его толщине, мягкости (пирамидка для самых маленьких может быть изготовлена из максимально эластичных нетравматичных материалов). И очень важно – ребенок соотносит расположение элементов в пространстве: в кольцах пирамидки есть отверстия, которые надо надеть на центральную ось.

Аналогичное упражнение по сбору пирамидки на экране не дает данных навыков. Да, ребенок может усвоить цвет, соотношение размера («внизу самого крупного кольца»), но кольца как такового он не ощутит! В дальнейшем это негативно сказывается на способности координировать свои движения в пространстве, оперировать с предметами. Кроме того, дети в раннем возрасте не в состоянии дифференцировать реальность от изображения. Таким образом, можно уверенно утверждать: первая сигнальная система формируется стартово патологизированно при подмене способов изучения реального мира.

Следует признать, что по некоторым исследованиям, ранняя цифровизация способствует развитию речи, если используются специальные игры и упражнения. Но, следует отметить – речь электронно-озвученного персонажа обучающей «развивающей» игры отличается модуляциями, и речь современных младших школьников, воспитанных уже на цифровом контенте с раннего возраста, значительно беднее интонациями, звуковыми средствами выразительности, имеет несколько механистическую окраску, подражающую видеоконтенту игр и мультфильмов.

Речь как воплощение в слове понятий и образов и их вербализация,

«называние» – составляет Вторую сигнальную систему, которая также подразумевает и оперирование словами и описываемыми с помощью слов понятиями невещественных категорий (материнская любовь, патриотизм, мечта и др.) для создания произведений искусства, то есть творческого осознания и отражения реальности. Но общение с помощью «интуитивно-понятных» символов цифрового контента (стрелочки, знаки одобрения и реакций и др.) исключает использование речевого богатства, средств выразительности речи.

У детей до 3-х лет отсутствует произвольное поведение, оно носит импульсивный характер, что в любом случае не даст ребенку удерживать стабилизированное внимание на цифровом устройстве, отслеживая происходящее на экране. То есть предлагать в раннем детстве просмотр контента еще и не имеет психофизиологических оснований.

Таким образом, вреда в цифровом контенте для ребенка до 2,5 лет неоспоримо больше, и мы рекомендуем не экспериментировать с цифрой, а больше разговаривать, играть, включать ребенка в семейное общение с членами семьи – речь развивается именно в такой языковой практике, не только говорения, но и активного слушания.

2. Дошкольное детство. Рассматривая период с 2,5 -3 лет до 7 лет, следует понимать, что многие медики вообще не видят смысла в общении с цифровыми устройствами до 5 лет, при этом допуская просмотр видеопродуктов с точной возрастной адресацией со стандартных носителей – с большого экрана, и не более 10 мин в 4-5 лет, и не более 20 мин к 7 годам. По сути, это и есть продолжительность мультипликационного фильма отечественного производства из числа «Золотого фонда» – доступный воспитывающий сюжет, качественно выполненные визуальный и звуковой ряды. Современные цифровые устройства у медиков вызывают нарекания более свободным положением тела, головы, зрительных органов ребенка при просмотре – слишком близко к глазам, под неправильным углом. При пользовании стационарным устройством позу ребенка отследить более реально.

Еще одна проблема, беспокоящая медиков – патологизация процесса аккомодации глаза, также связанного с расположением ребенка у гаджета, в период активного роста организма в дошкольном возрасте.

Помимо достаточно серьезных предостережений офтальмологов и педиатров, следует прислушаться к детским психоневрологам. Как уже отмечалось выше в данном пособии, в возрасте 4-5 лет формируются основные страхи, и патологизация данного процесса также может иметь длительные последствия, сказавшись на психологических характеристиках личности и во взрослом возрасте (страх темноты и ее обитателей, страх быть съеденным, страх встречи с монстром и др.). Страхи у детей часто ведут за собой и психофизиологические патологии – ночное недержание мочи, заикание, тик.

Б. Спок в книге «Ребенок и уход за ним» (1943), прямо отвечает на данный вопрос: «Родители не должны быть безразличны к моральному содержанию книг, которые читает их ребенок, фильмов и телепередач, которые он смотрит. Зверства и сексуальность, ярко представленные, вредны детям любого возраста, и родители имеют полное право запретить их. Но я не стал бы волноваться за уравновешенного

шестилетнего ребенка, смотрящего по телевизору ковбойский фильм, в котором хорошие парни превосходят в стрельбе и верховой езде негодяев и, перехитрив их, побеждают» [72] (отметим, что выбор положительных героев в цитате не принципиален, автор оперирует культурным кодом своей страны на уровне 1940-гг). Ключевое слово – уравновешенный, и, опять же, речь о родительском контроле и о ясно формируемом представлении о добре и зле в парадигме того социума, где растет ребенок.

Непригодный для возрастного осознания контент – это не только страхи, но и пища для нездоровых фантазий, которые тоже согласно естественному ходу развития актуальны с 4 до 6 лет, а мы подсовываем ребенку абсолютно не предназначенный для них материал, который затем воплощается в изобразительной деятельности, устных рассказах, играх, тем самым закрепляя еще больше асоциальное поведение, тревожность, настороженное отношение к миру. Зачастую дошкольники подготовительной к школе группы оперируют в своих играх сексуальными сценами, убийствами, причем с особой жестокостью. Для дошкольника свойственно использовать любой «инфоповод» для выстраивания на нем сюжетно-ролевой игры, то есть, обращая факты действительности в игру, он осознает и познает мир, оперируя этими фактами. Соответственно, не умея отделить факты реальности от фактов вымышленного мира, дошкольник и строит игру на том, что усвоил из видеоконтента. Игровой мотив ведет к формированию мотивов социальных и поведенческих – на искаженной платформе.

Появление мотивированной продуктивной деятельности дошкольника также приводит к отражению искаженной реальности и ее материализации. Данный процесс хорошо показан в детском стихотворении К.И. Чуковского «Дали Мурочке тетрадь, стала Мура рисовать» (1923) [73] , где девочка рисует сначала понятные и реальные образы «это Бяка-закаляка кусачая, я сама ее из головы выдумала», то есть ребенок 4-5 лет не до конца осознает иллюзорность даже собственного творчества: «Что ж ты бросила тетрадь, перестала рисовать? – Я сама ее боюсь». Но в рамках исследования воздействия цифрового мира на ребенка – зададимся вопросом: если в 1923 году ребенок уже был в состоянии нафантазировать и визуализировать свой страх, то что говорить о ребенке 2025 года, активно потребляющего видеоконтент, не подходящий по возрасту.

Таким образом, помимо медицинских аспектов, в дошкольном возрасте возникает важный принцип педагогической ценности контента. Цель данных рекомендаций – призвать профессиональное сообщество педагогов, давать взвешенные рекомендации к просмотру действительно важных видеопродуктов, к психолого-педагогическому сообществу и детским психоневрологам – давать обязательное заключение о безопасности контента с точки зрения паталогизации восприятия, а к родительской общественности – также контролировать просмотр контента и прислушиваться к мнению специалистов. «Скролление» ленты коротких видео – это абсолютно недопустимый вариант нахождения дошкольника в цифровой среде. По поводу переписки в соцсети, создания цифрового контента –

[72] Бенджамин Спок. Ребёнок и уход за ним от шести до одиннадцати // [Электронный ресурс]. – URL: https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2014/02/04/bendzhamin-spok-rebyonok-i-ukhod-za-nim-ot (дата обращения: 02.05.2025).
[73]Чуковский К.И. Закаляка. culture.ru // [Электронный ресурс]. – URL: https://www.culture.ru/poems/33107/zakalyaka (дата обращения: 15.04.2025).

как правило, проблема в дошкольном возрасте еще не актуальна в силу отсутствия навыка письма. В любом случае, на данном этапе ребенок не может технически, и это прекрасно, зарегистрироваться самостоятельно в соцсети и общаться в ней под скрытым именем тайно от родителей и в силу навыков, и в силу технических ограничений.

Важный момент в отношении компьютерных игр, который будет важен и для младшего школьного возраста: даже если игра как таковая не содержит вредоносного контента – она сама по себе действительно вредна для формирования социально-коммуникативных навыков. Играя в сюжетно-ролевые игры, ребенок усваивает манеру поведения людей, его окружающих: маляр, врач, воспитатель, балерина (дети вводят в игры тех персонажей, которых видели в жизни), а в компьютерной игре? В том числе и общение, которое может заменяться смайликами, краткими возгласами и т. д.

Подвижные игры с правилами дают прежде всего развитие координации, положения в пространстве, а также формируют умение работать в команде, подчиняться правилам, слышать и слушать мнения по игровой ситуации. В компьютерной игре ребенок этого не усваивает. Более того, формируются ложные навыки и представления, в том числе, например, о выращивании овощей, уходе за питомцем.

И это, даже не поднимая вопроса о нескольких смертях и «оживлениях», принятых в определенном типе игр – но, как сказано выше, данный контент родители обязаны не допускать в круг пользования своего ребенка.

Таким образом, в дошкольном возрасте между ребенком и цифрой стоит надежный и мудрый взрослый.

Московским государственным психолого-педагогическим университетом в 2024 году также было подготовлено авторским коллективом под редакцией О.В. Рубцовой, Е.М. Шпагиной и др. учебно-методическое пособие «Риски в цифровой среде: диагностика, профилактика, коррекция» [74] , где также был применен метод дифференцированного на основании возрастных категорий подхода, и в отношении младшего (дошкольного) возраста авторы придерживаются мнения, что даже в этом возрасте все сложнее становится ограничивать потребление контента, несмотря на то, что априори гаджет в руках ребенка принадлежит его родителям.

Все специалисты, в т.ч. авторский коллектив МГППУ в составе О.В. Рубцовой, Шпагиной сходятся во мнении, что основным риском в дошкольном периоде является:

– превышение экранного времени, формирующее зависимость от гаджета, малоподвижный образ жизни и нарушение аккомодационных механизмов органов зрения;

– несоответствующий возрасту контент, формирующий нервозность, нарушение сна, страхи и связанные с ними патологии;

– снижение уровня и качества социально-коммуникативного развития, что сказывается на формировании личности в дальнейшем.

[74] Риски в цифровой среде: диагностика, профилактика, коррекция: учебно-методическое пособие / под ред. О.В. Рубцовой, Е.М. Шпагиной, А.А. Шведовской, Н.В. Дворянчикова. – М.: АНО «Центр глобальной ИТ-кооперации», 2024. – 152 с.

Рекомендации также у всех специалистов едины:

– Максимальное использование традиционных форм воспитания детей дошкольного периода: прогулки на свежем воздухе, живое общение с значимыми взрослыми и сверстниками, творчество.

– Традиционные подвижные и сюжетно-ролевые игры, настольные игры с семьей и друзьями, способствующие социализации ребенка в реальном мире.

– Недопустимость использования гаджета и цифрового контента в качестве поощрения, т.к. это формирует определенное отношение к цифровому устройству как к явлению повышенной жизненной ценности, патологизирует мотивацию ребенка заниматься важной деятельностью, выполнять требования семьи и педагогов.

– Недопустимость использования цифровых продуктов в процессе выполнения ребенком уходовых процедур – приема пищи, отправления естественных надобностей, отхода ко сну, т.к. это нарушает продолжительность естественных процессов, распыляет внимание ребенка, формирует привычку есть не глядя и не контролируя себя, снижает способность засыпать естественным путем.

– Показывать пример ребенку поведением родителей без чрезмерного увлечения гаджетами. Показывать и рассказывать ребенку, что цифровой мир - надежный помощник решения бытовых проблем (заказ еды, просмотр расписания транспорта), но не источник развлечения и общения.

– Применять средства и способы контроля гаджетов.

3**. Младший школьный возраст.**

Медики допускают общение с цифровым устройством до 45 минут в сутки, при этом мы помним о существовании электронного дневника, порталов типа МЭШ (Московская электронная школа), Сферум, Инфоурок.ру, площадки конкурсов и олимпиад – посещение которых может быть обусловлено учебными задачами. И, если законные представители с секундомером в руках будут учитывать общее время работы в сети, это может спровоцировать возникновение хитрости ребенка – он будет пренебрегать обязательными задачами в сети, выкраивая время для досуговых занятий. Ситуация действительно складывается сложная, и необходима мудрость семьи и педагога, чтобы соблюсти здравый баланс.

Тем не менее в этом возрасте уже возникают чаты класса, кружка, которые тоже не всегда вредоносны (обсуждение коллективного творческого дела к празднику, что становится доступным к 3-4 классу). А иногда – категорически деструктивны, когда выкладывается порочащий одноклассников и педагогов контент. Что делать? Педагог должен по возможности находиться в чате класса, но мы знаем, что законно это только на платформе «Сферум», а в чатах мессенджеров иностранных компаний и неформальных чатах вообще педагогам вступать в общение ни с обучаемыми, ни с родителями не рекомендовано. Таким образом, поведение ребенка в соцсетях полностью находится в сфере влияния и ответственности законных представителей (то есть родителей).

Первоклассник испытывает максимальную социально-психологическую

нагрузку – он одновременно находится и в кризисе 7-ми лет с изменением ведущего вида деятельности, и социализируется в новом коллективе класса, и получает нового значимого взрослого в лице учителя. При этом он получает более широкий доступ к цифровому миру.

Начальная школа – возраст не просто подражания всему, что ребенок видит – это поиск ролевых моделей поведения, которыми всегда были герои книг, а затем и фильмов.

Как ни странно, но уже в младшем школьном возрасте, а, по мнению О.В. Рубцовой, и в дошкольном периоде, ребенок начинает испытывать в сети маркетинговое давление. Оно в первую очередь происходит через рекламные вставки в предназначенный детям контент: игрушки, угощения, развлекательные организации. Безусловно, это порождает негативную реакцию ребенка при невозможности семьи приобретать всю ту продукцию, которая «подсовывается» ребенку рекламой.

Таким образом, поведение в цифровом мире обучающегося начальной школы все еще полностью должно контролироваться законными представителями с точки зрения безопасности. Для этого есть и системы родительского контроля, и ограничение времени доступа техническим путем (программа) и механическим (выдача гаджета при контроле родителей).

Фигура значимого взрослого между ребенком и экраном неизменна! Но в этом возрасте родитель может стать не просто защитным экраном, но и проводником – умелым, знающим, делящимся опытом безопасного поведения при расширении пользовательских горизонтов ребенка.

В этом возрасте уже следует обучать ребенка финансовой грамотности! В СМИ приводился ряд кейсов, когда ребенок, воспользовавшись интуитивно-понятным дружественным интерфейсом интернет-приложения на родительском гаджете, заказал и оплатил с банковской карты родителей игрушки и сладости. Конечно, вина родителей даже не оспаривается – эти поступки детей стали возможны из-за отсутствия навыков цифровой гигиены взрослых. Но и ребенок 6-10 лет тоже должен уже иметь представления о покупке и ее сущности, понимания значения денег и т. д.

В младшем школьном возрасте основными цифровыми рисками являются:

– Возрастающая угроза маркетингового давления, связанная с расширением пользовательского контента.

– Контакт младшеклассника с вредоносным контентом, в том числе пропагандирующим асоциальное поведение, игнорирование дисциплины, правил безопасного поведения, употребление вредоносных веществ.

– Еще более угрожающие размеры принимает превышение экранного времени, так как досуговым программам добавляются обязательные школьные порталы. Есть нормы использования экрана в школе, но при этом есть интерес ребенка и к досуговой деятельности. В начальной школе ребенок должен получать суммарно не более 60 минут экранного времени в день по одним рекомендациям и не более 20 минут по другим, при том, что школа может проводить занятия с ИКТ

не чаще 1-2 раз в неделю[75].

– Активный интерес к сюжетным интернет-играм, в том числе с агрессивным и пугающим контентом (т.н. «бродилки», «стрелялки»), порождающие зависимость от игровых впечатлений, что, в свою очередь, меняет мотивацию деятельности. Вместо ведущей учебной возникает нечто новое - игровая, но не традиционная игровая деятельность дошкольника, а компьютерная.

– Технические риски, связанные с заражением гаджета вредоносным ПО, что может повлечь и экономические риски для личных финансовых данных родителей как владельцев гаджетов.

– Правовые риски при беспечном обращении с персональными данными.

– Правовые риски при вступлении в переписку с нежелательными контактами.

Меры противодействия негативного влияния цифрового мира на младшего школьника:

– Строгое соблюдение рекомендаций гигиенистов по использованию экранного времени[76].

– Контроль за гаджетами ребенка со стороны родителей, с использованием технических средств контроля (программы «Родительский контроль» и др.) и механических (просмотр браузера, истории посещений, предварительный просмотр игр и видеопродукции, предлагаемой ребенку)

– Развитие навыков и формирование привычек к досуговой и коммуникативной деятельности в реальном мире: игры с родителями и сверстниками, посильная помощь по дому, ручное творчество, занятия в спортивных и театральных секциях.

– Расширение круга интересов ребенка, выведение его за рамки компьютерной игры и мультфильмов: посещение театра, интересных экскурсий, интерактивных развивательно-познавательных мероприятий.

– Обучение ребенка безопасному поведению в сети: понимание границы допустимости информации, сообщаемой анонимному собеседнику и само понимание возможной «маски» собеседника. Понимание категорического запрета на обсуждение финансового благополучия семьи, публикации и пересылки фотографий любых документов, своего тела и другого контента, который может быть использован в преступных целях.

– Формирование доверительных отношений с значимыми взрослыми, уверенность в получении помощи и поддержки от них. Возможность обратиться к значимым взрослым в случае проявлений буллинга, угроз и других негативных явлений в сети.

4. Подростковый возраст.

В данной возрастной категории начинается серьезная проблема безопасности цифрового мира. Это уже возможность свободного общения, это

[75] О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 (с изменениями на 21 июня 2016 года) и СанПиН2.2.2/2.4.1340-03 Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы // Российская газета. 21.06.2003. № 120.

[76] Гигиенические требования к организации занятий с использованием средств информационно-коммуникационных технологий. Методические рекомендации. – М.: ФБГУ «Научный центр здоровья детей», 2012. – 29 с.

естественное уменьшение контроля родителей во всех сферах жизни подростка, и это также обусловленное психологическим развитием подростка ориентирование его на мнение своих сверстников и утрата влияния значимых взрослых, в том числе и возникновение подросткового противоречащего поведения, негативизма.

В психологии признано, что анатомо-физиологические изменения в организме подростка не могут рассматриваться в качестве прямой причины его психологического развития. Эти изменения имеют опосредованное значение, преломляются через социальные представления о развитии, через культурные традиции взросления, через отношение других к подростку и сравнения себя с другими. В контексте рисков цифрового мира для подростка особенности его психологических установок, доминант (по Л.С. Выготскому) и потребностей (по Д.Б. Эльконину) имеют базовое значение, делая именно этот возраст максимально уязвимым к деструктивному воздействию.

И если ребенок ориентирован на мнение значимого взрослого, то подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Причем отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям.

Оценки товарищей начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; у него возникает большое беспокойство, если подвергается опасности его популярность среди сверстников. В общении как деятельности происходит усвоение ребенком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в притязании на признание и стремление к самоутверждению.

Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную значимость

Л.И. Божович[77] считала, что нравственные идеалы по мере развития ребенка становятся все более обобщенными и начинают выступать в качестве сознательно выбранного образца для поведения Центральные новообразования подростковой психики: абстрактное мышление; самосознание; половая идентификация; чувство «взрослости», переоценка ценностей, автономная мораль.

Новообразованием подросткового возраста является чувство взрослости, при этом современные педагоги-практики, родительская общественность, психологи и другие специалисты отмечают удивительную инфантилизацию подростков, неумение и нежелание не только брать на себя ответственность, но и отказ от аналитического мышления, которое в норме также является новообразованием в психическом развитии человека в возрасте 12-16 лет (по Ж. Пиаже).

Многогранный комплекс проблем современного подростка усугубляется социально-экономическими условиями, при которых наблюдается разрыв между поколениями в семье на основании разрушения современных ценностей, изменения структуры занятости старшего поколения (работа в условиях

[77] Божович Л. И. Проблемы формирования личности: Избр. психол. тр. / под ред. Д.И. Фельдштейна // Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т., 3-е изд., 2001. – 352 с.

ненормированного графика, новые тренды проведения досуга взрослыми). Цифровой мир усугубляет эти проблемы: даже если семья находится в одной локации (в квартире, на даче), каждый член семьи погружен в гаджет, то есть ментально «не присутствует».

Отсюда вытекает триггер вовлечения в деструктивную цифровую деятельность – это социальное одиночество. И на этом этапе следует обратиться к тому, что было сказано в отношении раннего и дошкольного детства. Если ребенок не освоил коммуникацию как естественный процесс, не научился в игре (живой, традиционно детской по правилам) определять свою позицию, социальную роль и некую иерархию, то с возрастом это делать сложнее, и гаджет начинает полностью вытеснять общение в реальном мире.

Второй важный пусковой механизм попадания подростка в цифровую зависимость, а оттуда и в деструктивные течения – это незанятость, неумение и нежелание созидательной общественно полезной деятельности даже на уровне помощи по дому, что является целиком и полностью упущением родителей (законных представителей), так как педагоги могут предложить широкий спектр позитивной деятельности и обеспечить ее безопасность и пользу. Но они не могут вовлечь в нее ребенка без его желания, а это основополагающий принцип внеурочной, внешкольной деятельности –добровольность.

Это является следствием инфантилизации, которая, в свою очередь, обусловлена отказом от традиционного воспитания трудом и ответственностью, как это было до недавнего времени принято у всех народов России. Искусственно насаждавшаяся прозападными психологами теория «свободного воспитания» сыграла плохую роль в становлении личности. Ребенок, которым все восхищались, оказывается неуспешным объективно – вне окружения семьи и оценки его деятельности семьей. Он не гений. Он не может объективно претендовать на повышенные бонусы в виде зарплаты или отношения к нему. И несовпадения ожиданий и реальности вызывают агрессию, так как эмоциональный интеллект, культура реагирования на неудачи и эффективной коммуникации не развита (см. выше анализ данной ситуации). То есть при неудаче такой индивид не идет к более старшим, опытным и референтным людям – родителям, педагогам – с запросом: «Помогите советом, как исправить ситуацию и двигаться к успеху? Как это принято делать в нашем обществе?». Наоборот, псевдопсихологи активно нашептывают: виноваты родители, виноваты учителям, виноваты их запреты и ограничения.

Как указывает В. Радаев, «...родители миллениалов чуть ли не с пеленок говорили им, что они лучшие, что мир принадлежит им, взращивая будущие склонности к нарциссизму. Жизнь потенциально уже удалась, надо только протянуть руку и взять свое. Так появлялись повышенные притязания и возникал так называемый социальный перфекционизм, порожденный ориентацией на во многом навязанные и зачастую нереальные, изначально недостижимые стандарты совершенства» [78].

И только выстраивание социальных взаимосвязей помогает удержаться в случае неудачи, не идти на крайние меры в форматах суицида, сектантства,

[78] Радаев В. Миллениалы. Как меняется российское общество. – М.: Издательский Дом ВШЭ, 2020. – 224 с.

агрессивных экстремистских сообществ. Паттерны поведения в неудачах сложились и в народной мудрости, в опыте семьи, транслируются отечественными педагогами: люди рядом, будь к ним изначально доброжелателен, будут доброжелательны к тебе. Также важной представляется установка на труд. Именно труд в его классическом понимании помогает преодолевать трудности, но для современного подростка это не всегда очевидная взаимосвязь.

Ограничения технические, предпринимаемые родителями, уже не работают, поскольку подростки свободнее в передвижении и могут воспользоваться вайфаем в общественных местах. Механические способы в силу высокой невротизации современного подростка (см. угрозы психике ребенка в младшем возрасте при неконтролируемом потреблении контента) также часто, а в последние годы слишком часто, дают крайне негативные последствия – суицид, убийства родственников на почве запрета за использование интернета.

К психологическим причинам вовлеченности подростка в деструктивную деятельность, сообщества в сети следует отнести и рассмотренные выше тенденции психики подростка к определенной степени депрессивности, связанной с естественными причинами адаптации одновременно к своему обновляющемуся, взрослеющему физическому телу и к своей социальной ситуации развития. Так, Мартин Селигман[79] (1942- н.в), основоположник позитивной психологии в рамках лечения депрессий, отмечал существование в конце 20-го века «эпидемии депрессии» среди подрастающего поколения, связывая это снижением в обществе в целом необходимости реально бороться за кусок хлеба и выживать – борьба разворачивается за достижение комфортной жизни, что не одно и то же. У подростка, вынужденного думать не о модели телефона, а о куске хлеба на ужин, меньше возникают экзистенциальные переживания.

Следовательно, если мы дадим человеку механизм успешной социализации, то решим большую часть проблем именно психологического характера.

Риски цифровой среды для подростка:

– Вовлечение в противоправную деятельность в сфере экстремизма, терроризма, финансового мошенничества (дроппинг), распространения наркотиков.

– Погруженность в сетевое общение, в том числе с несуществующими личностями (когда под образом собеседника находится абсолютно иной человек по возрасту, социальному статусу) в ущерб формированию связей, что может привести к тому, что подросток становится жертвой сексуальных домогательств или попадает в негативные межличностные отношения газлайтинга, абъюза и др.

– Вовлеченность в аутодеструктивные сообщества на основании естественного психофизиологического механизма недовольства своей внешностью, развитием организма.

– Финансовый ущерб при проведении покупок в интернете.

– Утрата контроля за персональными данными при регистрации на сомнительных сайтах.

Соответственно, в подростковом возрасте возможны пути обеспечения

[79] Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 320 с.

безопасности несовершеннолетнего в цифровой среде:

– Формирование безопасной среды силами специалистов – выявление и блокирование нежелательного контента, пресечение деятельности конкретных лиц с деструктивным поведением в сети и другие меры.

– Для этого, например, в Институте информационной и медиабезопасности Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА) при поддержке Координационного совета по вопросам формирования у молодежи активной гражданской позиции, предупреждения межнациональных и межконфессиональных конфликтов, противодействия идеологии терроризма и профилактики экстремизма Министерства науки и высшего образования в 2025 году разработана программа профессиональной переподготовки «Специалист в сфере медиабезопасности».

– Социально-педагогическая пропедевтическая работа с несовершеннолетним, формирующая его сферу интересов, привычек, культуры общения, которые бы исключали проявление заинтересованности негативным и противоправным контентом. Подросток, с детства воспитанный в единых требованиях семьи и школы, детской общественной организации в соответствии с традиционными ценностями народов России, просто не будет стартово иметь интерес к всему тому, что относится к деструктиву. Он занят живым общением, творчеством, проявляет интерес к будущей профессии, экологии, волонтерству и другим позитивным и реализующимся в материальном мире делом.

– На это направлена деятельность подростково-молодежных объединений, в том числе «Движение первых», проект «Зарница 2.0», множество волонтерских проектов, кружковое движение, классы предпрофессиональной подготовки.

– Формирование цифровой грамотности, что входит в учебные программы по дисциплинам ФГОС «Информатика», «Обществознание», «ОБЗР»: техника работы с паролями, регистрациями на сайте; понимание сущности компьютерных вирусов, путей их попадания в устройство конкретного человека и мер противодействия; отчетливое понимание пользователем условной анонимности и «аватарности» интернета, то есть собеседник может быть абсолютно иным человеком, чем он себя позиционирует в цифровом пространстве (пол, возраст, цели и даже государство местонахождения).

– Таким образом, в отношении подростков следует отметить, что самая надежная мера – это плановое воспитание коллективиста с усвоенными традиционными ценностями, навыками цифровой гигиены. И потребляющего контент, тщательно отфильтрованный специалистом по медиабезопасности.

– Укрепление внутрисемейных связей через повышение психолого-педагогической грамотности родителей, формирование у родителей готовности поддержать и отнестись с пониманием к различным жизненным коллизиями подростка, чутко реагировать на изменения в его настроениях, интересах, круге общения и даже пищевых привычках.

– Расширение кругозора, накапливание социального опыта; развитие аналитического и критического мышления, умения определять причинно-следственные связи, что входит в компетенции, регламентированные ФГОС.

5. Юношество.

Период юношества, совпадающего с несовершеннолетием – короток. Это период с 17 до 18 лет. Как правило, это студент СПО или обучающийся 11-го класса.

Проблем, связанных с духовным развитием, формированием тех или иных векторов запроса – больше. Самостоятельности – тоже больше. К тому же они уже по закону имеют право работать и получать заработную плату, то есть ограничить приобретение часов интернета, скорости, платных подписок законные представители уже не могут. И следует еще раз подчеркнуть – вероятно, упущено время и возможности семьи в формировании избирательности интересов.

Выводы по разделу 5.

1. Анализ возрастных особенностей несовершеннолетних в контексте их взаимодействия с цифровой средой позволяет выделить ключевые тенденции и риски, требующие дифференцированного подхода с позиции медицины и психологии, а также в области правовых аспектов безопасности.

В раннем детстве (0-2,5 лет) основной угрозой становится патологизация формирования сенсорно-моторных и речевых навыков из-за замены реального взаимодействия с предметами на экранный контент. Исследования подтверждают, что использование цифровых устройств на этом этапе нарушает развитие координации движений, пространственного восприятия и эмоциональной выразительности речи, что связано с отсутствием у ребенка способности соотносить виртуальные образы с реальностью. Специалисты единодушны в рекомендации полного исключения гаджетов, замещая экранное время на живое общение, сенсорную игру и речевую практику в семье.

Переходя к дошкольному возрасту (2,5-7 лет), наиболее значимыми рисками становятся зависимость от гаджетов, воздействие травмирующего контента и снижение качества социально-коммуникативного развития. Медики указывают на угрозы для зрения и психики, включая формирование страхов и искажение восприятия добра и зла. Рекомендуется строгий родительский контроль, ограничение экранного времени и приоритет традиционных форм воспитания - подвижных игр, творчества и семейного общения. Особым аспектом является необходимость экспертизы контента на соответствие возрастным нормам, так как дошкольники склонны переносить увиденное в реальные действия, что может закрепить асоциальное поведение.

В младшем школьном возрасте (6-10 лет) риски расширяются за счет маркетингового давления, превышения экранного времени и контакта с техническими угрозами, такими как финансовые потери или утечка данных. На этом этапе дети начинают осваивать цифровую среду, включая образовательные платформы, что требует баланса между учебной деятельностью и досугом. Ключевыми мерами снижения рисков становятся использование систем родительского контроля, обучение цифровой гигиене и финансовой грамотности, а также расширение внеэкранной активности через театр, спорт и волонтерство. Особое внимание уделяется формированию доверительного диалога между

ребенком и взрослыми, что позволяет обсуждать цифровые инциденты без страха осуждения.

Подростковый возраст (11-17 лет) характеризуется наибольшей уязвимостью к деструктивным явлениям, включая экстремизм, сетевой флирт с неизвестными и вовлечение в аутодеструктивные сообщества. Психологические особенности этого этапа – потребность в самоутверждении среди сверстников и формирование критического мышления – требуют комплексного подхода. Профилактика включает укрепление семейных связей, развитие цифровой грамотности, вовлечение в общественно полезную деятельность и создание безопасной медиасреды через блокировку нежелательного контента. Важно, что современные подростки, выросшие в цифровой среде, часто сталкиваются с социальным одиночеством, что усиливает их зависимость от виртуального общения и повышает риск попадания в деструктивные сети.

Юношеский возраст (17-18 лет) сопровождается увеличением самостоятельности и доступом к финансовым ресурсам, что повышает вероятность злоупотребления цифровыми сервисами. На этом этапе акцент делается на формировании ответственности за цифровое поведение, развитии аналитических навыков для оценки информации и сохранении семейной поддержки как фактора устойчивости к деструктивным влияниям. Общие рекомендации подчеркивают необходимость возрастной дифференциации мер профилактики, межведомственного взаимодействия и усиления роли семьи в моделировании здорового поведения в цифровом пространстве. Цифровая грамотность, начиная с младшего школьного возраста, должна включать безопасность данных, критическое потребление информации и этичное онлайн-взаимодействие.

2. Эффективное снижение рисков возможно только через комплексный подход, сочетающий технические меры, педагогическую поддержку и укрепление традиционных ценностей, что обеспечит гармоничное развитие личности в условиях цифровой эпохи.

3. Применение методических рекомендаций подразумевает не алгоритмизированный директивный подход (например, выключение мамой мультфильма за 5 минут до завершения, т.к. регламентированное СанПиН экранное время, данный ребенок в данный день уже выбрал), который может нанести вред, а гибкий учет рекомендованных на основе анализа мнения специалистов обобщенных фактов развития организма и психики ребенка в разные возрастные этапы.

Заключение

В ходе написания настоящих методических рекомендаций применялись знания из области юриспруденции, педагогики, психологии и медицины, обусловившие комплексный междисциплинарный подход к исследованию, который позволил сформулировать научно-практические рекомендации использования несовершеннолетними в корреляции с их возрастом объема цифровых технологий (включая рекомендации по возрасту начала их использования), которые учитывают риски использования ими цифровых технологий и предусматривают возможные мероприятия (действия) по их снижению.

Полученные результаты позволили сформулировать следующие выводы:

1. Разработанные отечественной и зарубежной возрастной психологией, и педагогикой классические закономерности, которые обусловлены этапами формирования у несовершеннолетнего восприятия целостного образа, различения цвета, формы и размера, а также осмысления границ между реальностью и изображением, могут быть экстраполированы на цифровую среду с учетом специфики, характерной для данного феномена. Продолжительность взаимодействия с электронными устройствами (девайсами) и характер потребляемого контента оказывают усиленное воздействие на психическое и физическое здоровье несовершеннолетних, особенно в раннем возрасте, когда формируются базовые нейронные связи и сенсорные функции, что предопределяет необходимость концентрации усилий различных профильных специалистов для пересмотра традиционных рекомендаций, разработки новых критериев оценки рисков и адаптации нормативной правовой базы к реалиям и вызовам цифровой эпохи.

2. Проведенное исследование приводит нас к выводу, что нормальное психическое и физическое развитие ребенка в условиях глобальной цифровизации возможно только при строгом соблюдении рекомендаций, основанных на корреляции возраста несовершеннолетнего и продолжительности времени его взаимодействия с цифровыми устройствами (девайсами) в совокупности с характером потребляемого им контента.

Фактический контакт несовершеннолетних с гаджетами начинается с первых месяцев жизни (через «электронные няни» и мультфильмы). Вместе с тем существующие исследования из области возрастной психологии подтверждают, что до достижения ребенком 2-х летнего возраста цифровой контент не только не способствует развитию, но и может затруднить переход от двухмерного восприятия к трехмерному, поскольку несовершеннолетний этого возраста не способен дать адекватную интерпретацию изображению как символу реального объекта, что замедляет формирование наглядно-действенного мышления и нарушает развитие моторики и речи.

Таким образом, хотя де-юре сегодня отсутствуют формально определенные нормы права, которые устанавливали были запрет на использование детьми, не достигшими 2-х летнего возраста, информационных технологий, де-факто научно обоснованные рекомендации должны ограничивать использование цифровых устройств для детей младше 2-х лет, чтобы избежать дисбаланса между сенсорным опытом и виртуальным взаимодействием.

Для детей в возрасте 2-7 лет цифровой контент должен быть адаптирован к уровню развития наглядно-образного мышления с акцентом на реалистичную цветопередачу, простые формы и четкую структуру заданий. Для несовершеннолетних указанной возрастной группы ключевыми факторами являются дозированность и избирательность потребляемого контента (предотвращение случайного контакта с деструктивным контентом, способным искажать ценности и модели поведения ребенка), чего можно достичь только при родительском и педагогическом контроле. В этой связи рекомендуется совместный просмотр контента, что позволит исключить неврозоподобные состояния, которые могут возникнуть у ребенка в случае самостоятельного просмотра классических мультфильмов, куда могут быть интегрированы «мягкие» формы насилия. Родительский или педагогически контроль просматриваемого контента позволит обеспечить своевременное объяснение границ между вымыслом и реальностью.

Рекомендуется ограничивать режим экранного времени до 1 часа в день с чередованием физической активности ребенка.

Для детей в возрасте 7-11 лет возрастает роль цифровых технологий в развитии логического мышления и метапредметных компетенций. При этом велик риск поверхностного усвоения информации, если контент концептуально не ориентирован на выработку критического мышления у ребенка. Образовательные задания должны строиться с опорой на зону ближайшего и перспективного развития, сочетая элементы игры с задачами на синтез, сравнение и обобщение.

Наряду с этим для детей рассматриваемой возрастной группы характерно формирование теоретического мышления, которое сочетается с недостаточной зрелостью критических навыков, что становится своего рода триггером для вовлечения в «челленджи» и манипулятивную рекламу, что предполагает необходимость родительского контроля. Физическое здоровье несовершеннолетних рассматриваемой возрастной группы встает под угрозу в случае потребление контента во время еды, так как нарушается распознавание сигналов насыщения. Необходимо ограничить использование цифровых устройств за столом, а деятельность родителей сориентировать на формирование интереса у ребенка к играм в образовательные практики под их контролем.

Для подростков в возрасте 11-15 лет и школьников старших классов в возрасте 15-17 лет цифровая среда становится пространством формирования абстрактного мышления и идентичности. Вместе тем недостаточная зрелость, отсутствие сформировавшегося критического мышления делает их уязвимыми перед пропагандируемыми различными сетевыми онлайн-сообществах «заманивающими» деструктивными установками. В этой связи необходимо балансировать между свободой действий несовершеннолетнего в цифровом пространстве и контролем характера потребляемого им контента, чтобы исключить возможные риски, связанные с вовлечением несовершеннолетнего в деструктивные сетевые онлайн-сообщества, искажающие традиционные для Российской Федерации мировоззренческие ценности.

Таким образом, рекомендуется проведение профилактических мероприятий, направленных на самостоятельный анализ алгоритмов рекомендаций собственных социальных сетей несовершеннолетнего; обсуждение границ между

виртуальной и реальной идентичностью; развитие эмоциональной устойчивости и нетерпимости к противоправному контенту, развитие навыков по борьбе с его проявлениями.

3. Учет физиологических особенностей несовершеннолетних с медицинской точки зрения предопределяет необходимость регулирования вопросов, связанных с продолжительностью времени, в течение которого происходит взаимодействие несовершеннолетних с цифровыми устройствами в зависимости от их возраста. Офтальмологические, отоларингологические и педиатрические рекомендации по ограничению использования цифровых технологий несовершеннолетними основаны на факторах риска, связанных с длительным взаимодействием с цифровыми устройствами, которые заключаются в нагрузке на зрительную систему из-за синего света, снижении двигательной активности, нарушении осанки, перегрузки слухового анализатора при использовании наушников, а также влиянии на формирование нейронных связей и циркадных ритмов. Перечисленные факторы обусловливают необходимость дифференцированного подхода к установлению допустимого объема экранного времени, учитывающего возрастные особенности развития несовершеннолетнего.

Традиционно сложившиеся в области медицины рекомендации предусматривали ограничение начала использования цифровых устройств возрастом до 5 лет, ссылаясь на необходимость сформированности моторных и когнитивных навыков для работы с клавиатурой или мышью. Однако современные технологии – сенсорные экраны, голосовые интерфейсы – снизили порог доступа. Это потребовало пересмотра подходов, поскольку избыточное пребывание перед экраном в ущерб взаимодействию с реальным вещным миром и живым общением с родными в раннем возрасте связано с рисками задержки развития произвольности, усиления тревожности и нарушения сна. Однако современные рекомендации демонстрируют значительный разброс в оценках допустимых временных рамок, что связано с различиями в методологиях анализа рисков и динамикой цифровой среды.

4. Непосредственным критерием определения допустимого уровня вовлеченности в цифровую среду выступает содержательное соответствие контента возрастным характеристикам восприятия и когнитивным возможностям, что подкрепляется нормативными требованиями к возрастной классификации информационной продукции в соответствии с Федеральным законом «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 № 436-ФЗ. При этом регламентация не должна сводиться к простому ограничению доступа, а должна предполагать сопровождение цифрового опыта со стороны родителей и педагогов, направленного на развитие критического мышления и эмоциональной устойчивости у детей.

Особую осторожность требует подход к потреблению шок-контента, включая сцены насилия, сексуализированные образы или паранормальную тематику, которые могут вызывать когнитивную дезориентацию и эмоциональную перегрузку. Решение проблемы включает тщательный отбор контента, наблюдение за изменениями в поведении ребенка и своевременное привлечение специалистов при выявлении тревожных симптомов. В контексте возрастного отбора контента

важно учитывать данные возрастной психологии.

Список использованных источников

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 N 436-ФЗ // «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/ (дата обращения: 15.04.2025).

2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 19.12.2023 N 618-ФЗ // «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_464808/ (дата обращения: 15.04.2025).

3. Указ Президента РФ «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» от 09.11.2022 №809 // «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/law/hotdocs/77839.html (дата обращения: 12.03.2025)

4. Письмо Минздрава России «О направлении методических рекомендаций по безопасному для здоровья детей и подростков использованию мобильного телефона и интерактивных панелей в образовательном процессе» от 28.08.2024 № 15-2/3679 [Электронный ресурс]. – URL: https://goo.su/9axn9hK (дата обращения: 15.04.2025).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...") от 28.01.2021 № 2 // «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_375839/ (дата обращения: 25.06.2025);

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") от 28.09.2020 № 28 // «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_371594/92d969e26a4326c5d02fa79b8f9cf4994ee5633b/ (дата обращения: 25.06.2025).

Научная и учебная литература

7. Алонцева Д.В., Чечурин А.М. Управление образованием в контексте развития цифровой образовательной среды: проблемы реализации прав несовершеннолетних на образование // Перспективы науки и образования. - 2023. - № 1 (61). - С. 672-689.

8. Алферьева А.А. Искусственный интеллект в образовании: как адаптивное обучение и цифровые ассистенты меняют подход к обучению и воспитанию подростков // Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ». – 2025. - № 1 (82) Т. 1. С. 111-119.

9. Алюнова Е.А., Метелькова Л.А. Цифровая доступность инклюзивной образовательной среды в дошкольных образовательных учреждениях // Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. - 2023. - №3 (120). – С. 52-60.

10. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания : избр. психол. труды / под ред. А. А. Бодалева ; РАО, Моск. психол. – соц. ин-т. – 3-е изд., стер. – М.: МП-СИ ; Во-ро-неж : МОД-ЭК, 2008. – 431 с.

11. Бакушинский А.В. Художественное творчество и воспитание. Опыт исследования на материале пространственных искусств. – М.: Новая Москва, 1925. – 156 с.

12. Бардин К.В., Михалевская М.Б., Скотникова И.Г. Возможности и ограничения метода средней ошибки в сенсорных измерениях // Мозг и психическая деятельность. – М.: Наука, 1984. – С. 75–84.

13. Башаева Т.В. Развитие восприятия у детей. Форма, цвет, звук. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 240 с.

14. Богданович Н.В., Делибалт В.В., Азыркин П.Д. Подросток в Интернете. Методические рекомендации по оценке рисков отклоняющегося поведения в Интернете в рамках сети подростковых центров «Подростки России» – М.: Федеральный центр развития программ социализации подростков, Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2024. – 120 с.

15. Бодалев А.А. Восприятия и понимание человеком. – М.: Просвещение, 1982. – 355 с.

16. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: Избр. психол. тр. / под ред. Д.И. Фельдштейна // Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т., 3-е изд., 2001. – 352 с.

17. Буйденко, Н. В. Защита прав и интересов детей в период цифровизации общества // Молодой ученый. – 2023. – № 19 (466). – С. 293–296.

18. Бухаленкова Д.А., Веракса А.Н., Чичинина Е.А. Связь использования цифровых устройств, качества сна, физической активности и пищевого поведения у дошкольников // Современная зарубежная психология. – 2022. – Том 11. – № 2. – С. 68—80.

19. Венгер Л.А., Пилюгина Э.Г., Венгер Н.Б. Воспитание сенсорной культуры ребенка от рождения до 6 лет: Кн. Для воспитателя дет. сада / под ред. Л.А. Венгера. – М.: Просвещение, 1988. – 144 с.

20. Веракса А.Н., Бухаленкова Д.А., Чичинина Е.А., Алмазова О.В. Взаимосвязь использования цифровых устройств и эмоционально-личностного развития современных дошкольников // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. – № 1. – С. 27– 40.

21. Веракса А.Н., Бухаленкова Д.А., Чичинина Е.А., Алмазова О.В. Взаимосвязь использования цифровых устройств и эмоционально-личностного развития современных дошкольников Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. – № 1. – С. 27–40.

22. Веракса А.Н., Гаврилова М.Н., Чичинина Е.А., Твардовская А.А., Семенов Ю.И., Алмазова О.В. Связь темпа развития регуляторных функций за год с экранным временем детей 5-6 лет из трех регионов России // Культурно-историческая психология. – 2023. – Том 19. – № 1. – С. 62-70.

23. Выготский, Л. С. Лекции по психологии. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – М.: Издательство Юрайт, 2022. – 432 с.

24. Гаврина Е.Е., Симакова Т.А. Индивидуальное правосознание как личностный феномен в контексте образовательной деятельности // Человек: преступление и наказание. – 2016. – №1 (92). – С. 127– 132.

25. Гигиенические требования к организации занятий с использованием средств информационно-коммуникационных технологий. Методические рекомендации. – М.: ФБГУ «Научный центр здоровья детей», 2012. – 29 с.

26. Денисенкова Н.С., Красило Т.А. Развитие дошкольников в эпоху цифровой социализации // Современное дошкольное образование. – 2019. – № 6 (96). – С. 50– 57.

27. Денисенкова Н.С., Тарунтаев П.И. Роль взрослого в использовании ребенком цифровых устройств // Современная зарубежная психология. – 2022. – Т.11. – № 2. – С. 59– 67.

28. Жданова С.Ю., Доронина В.Ф. Совладание с контентными рисками в социальных сетях у студентов // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2019. – №1. – С. 36– 43.

29. Запорожец А. В., Венгер Л. А., Зинченко В. П., Рузская А. Г. Восприятие и действие. – М.: Просвещение, 1967. – 323 с.

30. Зимняя И. А. Педагогическая психология. Учебник для вузов, 2-е изд., доп., испр. и перераб. – М.: Издательская корпорация «Логос», 2000. – 384 с.

31. Игнатьев Е.И. Психология изобразительной деятельности детей. – М.: Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 1959. – 190 с. : ил.

32. Ильенков Э.В. Школа должна учить мыслить, 2-е изд., стер. МПСИ, 2009. – С. 6–55.

33. Кабанова-Меллер, Е.Н. Учебная деятельность и развивающее обучение. – М.: Знание, 1981. – 96 с.

34. Калмыкова З.И. Продуктивное мышление как основа обучаемости – М.: Педагогика, 1981. – 200 с.

35. Карабанова О.А., Молчанов С.В. Риски негативного воздействия информационной продукции на психическое развитие и поведение детей и подростков // Национальный психологический журнал. – 2018. - № 3(31). – С. 37-46.

36. Каргапольцева Н.А., Сапаркызы Ж. Психолого-педагогическое сопровождение детей дошкольного и школьного возраста как проблема современного образования и семьи // ВЕСТНИК Оренбургского государственного университета. – 2021. - № 2 (230). – С. 24-29.

37. Керделлан К., Грезийон Г. Дети процессора: Как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых: пер. с фр. – Екатеринбург: У-Фактория, 2006. – 272 с.

38. Клопотова Е.Е., Смирнова С.Ю. Цифровые игрушки — вызов современным родителям // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2024. – № 2. – С. 73–81.

39. Комарова Т. С. Методика обучения изобразительной деятельности и конструированию. – М.: Просвещение, 1991. – 256 с.

40. Кондратьев М. Ю., Ильин В.А. Азбука социального психолога-практика. – М.: ПЕР СЭ, 2007. – 464 с.

41. Королева Д.О. Всегда онлайн: использование мобильных технологий и социальных сетей современными подростками дома и в школе // Вопросы образования. – 2016а. – № 1. – С. 205–224.

42. Красильникова Е.М., Кузьмина Ю.В. Цвет в изобразительной деятельности дошкольников // Педагогика: традиции и инновации : материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). – Челябинск : Два комсомольца, 2015. – С. 76-79.

43. Курганский А.М., Гурьянова М.П., Храмцов П.И. Медицинские и социально-педагогические риски использования детьми младшего школьного возраста цифровых устройств: эмпирическое исследование // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. – 2023. – №.3. – С. 501-525.

44. Курочкина В.Е. Влияние медиапродукции, содержащей сцены агрессии и насилия, на формирование девиантного поведения подростков // Экопсихологические исследования – 6: экология детства и психология устойчивого развития. – 2020. – № 6. – С. 461–465.

45. Ларионова Л.И., Горбунова А.Ю. Сравнительное исследование интеллектуального развития детей дошкольного возраста в условиях цифровой среды // Экопсихологические исследования – 6: экология детства и психология устойчивого развития. - 2020. - №6. – С. 465-469.

46. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: В 2-х т. Т. I - М.: Педагогика, 1983. – 392 с.

47. Литвинова О.В. Развитие цветовосприятия детей в процессе знакомства с произведениями прикладного искусства // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». – 2014. – № 6.

48. Махмутова А.З. Анализ влияния цифровых технологий на правовую осведомленность и правосознание несовершеннолетних // Вопросы Российской юстиции. – 2024. – № 33. – С. 38–56.

49. Махова М.Ю., Махова И.Ю. Психология развития: теоретические основы : учеб. пособие. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2006. – 98 с.

50. Мелик-Пашаев А.А. Психологические основы способностей к художественному творчеству: Дис... доктора психол. наук. – М., 1994. – 225 с.

51. Мелик-Пашаев А.А., Новлянская З.Н., Адаскина А.А., Чубук Н.Ф. Художественно-творческая одаренность: ориентиры диагностики и приоритеты развития // Теоретическая и экспериментальная психология – 2009. – Т.2. – №1. – С. 66-74.

52. Михайлова Я. Я., Нисская А. К. Цифровые технологии в раннем и дошкольном возрасте : информационный бюллетень // Нац. исслед. ун-т «Высшая

школа экономики». – М.: НИУ ВШЭ, 2022. – 44 с. – (Мониторинг экономики образования; № 21 (38)). – 60 экз. ISBN 978-5-7598-2698-9 (в обл.).

53. Молчанов С.В., Алмазова О.В., Поскребышева Н.Н., Кирсанов К.А. Когнитивные способы переработки социальной информации в сети интернет и особенности морального сознания подростков // Психологическая наука и образование - 2018. – Т. 23. - № 5. С. 77—86.

54. Осташова Т.А. Рекомендации родителям по защите детей в цифровом пространстве (психологический аспект). – Сыктывкар, 2022. – 29 с.

55. Певцова Е.А., Сапогов В.М. Формирование правовой культуры несовершеннолетних в условиях цифровизации правовой жизни общества // Вестник Томского государственного университета. - 2021. - № 470. - С. 242–252.

56. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка [сост., новая ред. пер. с фр., коммент. Вал. А. Лукова]. – М.: Педагогика-пресс, 1994. – 526 с.

57. Пивоварова А.М., Шабельникова Е.И., Горчханова З.К. Влияние цифровых технологий на здоровье детей // Практика педиатра. – 2021. – № 4. – С. 12-20.

58. Пилюгина Э.Г. Сенсорные способности малыша. – М.: Просвещение, 1996 – 39 с.

59. Плотникова В.А., Бухаленкова Д.А., Чичинина Е.А. Взаимосвязь предпочитаемых типов цифровых игр и регуляторных функций у детей 6—7 лет // Психологическая наука и образование. - 2023. - Т. 28. - № 4. - С. 32—51.

60. Поспелов Н.Н., Поспелов И.П. Формирование мыслительных операций у старшеклассников. – М.: Педагогика, 1989. – 152 с.

61. Радаев В. Миллениалы. Как меняется российское общество. – М.: Издательский Дом ВШЭ, 2020. – 224 с.

62. Расторгуев А.Ю. К вопросу о киберрискованном онлайн-поведении несовершеннолетних подростков // Проблемы современного педагогического образования. - 2021. - № 71-3. - С. 362-365.

63. Риски в цифровой среде: диагностика, профилактика, коррекция: учебно-методическое пособие / под ред. О.В. Рубцовой, Е.М. Шпагиной, А.А. Шведовской, Н.В. Дворянчикова. – М.: АНО «Центр глобальной ИТ-кооперации», 2024. – 152 с.

64. Риски в цифровой среде: диагностика, профилактика, коррекция: учебно-методическое пособие / под ред. О.В. Рубцовой, Е.М. Шпагиной, А.А. Шведовской, Н.В. Дворянчикова. – М.: АНО «Центр глобальной ИТ-кооперации», 2024. – 152 с.

65. Риски в цифровой среде: диагностика, профилактика, коррекция: учебно-методическое пособие / под ред. О.В. Рубцовой, Е.М. Шпагиной, А.А. Шведовской, Н.В. Дворянчикова. – М.: АНО «Центр глобальной ИТ-кооперации», 2024. – 152 с.

66. Сакулина Н.П. Сенсорное воспитание в детском саду: Пособие для воспитателей / Под ред. Н.Н. Поддьякова, В.Н. Аванесовой, 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1981. – 192 с., ил.

Сапогова Е. Е. Психология развития человека : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям "Психология" – М.: Аспект Пресс, 2005 – 458 с.

67. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 320 с.

68. Смирнова С.Ю., Клопотова Е.Е. Взаимодействие детей с цифровыми устройствами: обзор исследований и рекомендаций // Современная зарубежная психология. – 2023 – Т. 12 – № 4. – С. 91–100.

69. Солдатова Г., Нестик Т., Рассказова Е., Зотова Е. Цифровая компетентность российских подростков и родителей: результаты всероссийского исследования. – М.: Фонд Развития Интернет, 2013. – С. 144.

70. Солдатова Г.У., Нестик Т.А., Рассказова Е.И., Зотова Е.Ю. Цифровая компетентность российских подростков и родителей: результаты всероссийского исследования. – М.: Фонд Развития Интернет, 2013. – 144 с.

71. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Безопасность подростков в Интернете: риски, совладание и родительская медиация // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 3(15). – С. 39-51.

72. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Психологические модели цифровой компетентности российских подростков и родителей // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 2(14). – С. 25-31

73. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И., Нестик Т.А. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность. – М.: Смысл, 2017. – 375 с.

74. Солдатова Г.У., Теславская О.И. Особенности использования цифровых технологий в семьях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста // Национальный психологический журнал. – 2019. – № 4(36). – С. 12–27.

75. Сорокина Ю. А., Мотина А. Н., Ловцова Л. В. Влияние диетотерапии по Певзнеру на эффективность и безопасность фармакотерапии // МНИЖ. – 2018. – №4 (70). – С. 80–85.

76. Спрафкин Д.Н., Либерт Р.М., Поулос Р.У. Влияние показываемых по телевидению примеров просоциального поведения на поступки детей, выражающиеся в оказании помощи // Р.Л.Солсо, Х.Х.Джонсон, М.К.Бил. Экспериментальная психология: практический курс. – СПб.: ПраймЕврознак, 2001. – С. 422–430.

77. Степанов П. В., Круглов В. В., Степанова И. В. и др. Научно-методические рекомендации для педагогов образовательных организаций о возможностях и рисках использования цифровых технологий в развитии личности школьника: методическое пособие для учителя / под ред. П. В. Степанова. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022 – 98 с.

78. Сустина Т.И. Правовое обеспечение информационной безопасности несовершеннолетних в условиях цифровой трансформации общества: диссертация ... кандидата юридических наук: 5.1.2. / Сустина Татьяна Ильинична; [Место защиты: ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта» ; Диссовет Д 218.005.XX (40.2.002.12)]. – Москва, 2023. – 234 с.

79. Сысоева Т.А., Ярошевская С.В. Что дети делают онлайн: анализ цифровых практик современных подростков. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2022. – № 2. – С. 155–173.

80. Талызина Н. Ф. Развитие П. Я. Гальпериным деятельностного подхода в психологии // Вопросы психологии. – 2002. – № 5. – С. 42–49.

81. Технологии защиты детей в интернете // Альянс по защите детей в цифровой среде. Digital 2022 Global Overview Report, We Are Social, Hootsuite, 2022. – 65 с.

82. Усова А.П. Сенсорное воспитание в дидактике советского детского сада. / в сб. «Сенсорное воспитание дошкольников» / Под ред. А.В.Запорожца, А.П.Усовой. — М.: Изд-во АНН РСФСР, 1963. – С. 3-29.

83. Флерина Е.А. Изобразительное творчество детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1956. – 208 с.

84. Ходаев А.С., Макарова Л.Н. Искусственный интеллект и социализация подростков: риски влияния // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2024. – Т. 29. - № 4. - С. 1011-1021.

85. Хухлаева О. В. Зыков Е. В., Базаева Г. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / под ред. О. В. Хухлаевой. – М.: Юрайт, 2013. – 367 с.

86. Чичинина Е.А., Бухаленкова Д.А., Чурсина А.В., Болдырева А.Я. Особенности использования цифровых устройств современными мальчиками и девочками 6-7 лет // Психолого-педагогические исследования. - 2023. – Т.15. - № 3. - С. 38–51.

87. Швачкин Н.Х. Возрастная психолингвистика: Хрестоматия. Учебное пособие / Составление К.Ф. Седова. – М.: Лабиринт, 2004. – 330 с.

88. Шитякова Н. П., Верховых И. В., Забродина И. В. Влияние цифровых образовательных ресурсов на ценностно-смысловую сферу личности // Вестник ЮУрГГПУ. – 2020. – №4(157). – С. 223–242.

89. Якиманская И.С. Пускаева Т.Д. Психологические критерии качества знаний школьников Сб. науч. тр. / АПН СССР. НИИ общ. и пед. Психологии / под ред. И.С. Якиманская (отв. ред.), Т.Д. Пускаева. – М.: АПН СССР, 1990. – 142 с.

90. Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе, 2-е изд. – М.: Сентябрь, 2000. – 112 с.

Иные источники

91. Эксперты в области здравоохранения говорят, что родителям необходимо резко сократить экранное время детей [Электронный ресурс]. – URL: https://www.cbsnews.com/news/parents-need-to-drastically-cut-kids-screen-time-devices-american-heart-association/ (дата обращения: 02.05.2025).

92. Карта информационных угроз [Электронный ресурс]. – URL: https://clck.ru/3M7H3Y (дата обращения: 02.05.2025).

93. Kids & Screen Time: 5 C's Questions for Toddlers & Preschoolers // [Электронный ресурс]. – URL: https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/kids-and-screen-time-5-cs-questions-for-toddlers-and-preschoolers.aspx?_gl=1*hehdp1*_ga*MjM3MzkzNjMyLjE3NDcyNTg2OTU.*_ga_F

D9D3XZVQQ*czE3NDcyNTg2OTUkbzEkZzAkdDE3NDcyNTg2OTUkajAkbDAkaDA (дата обращения: 03.05.2025).

94. Бенджамин Спок. Ребенок и уход за ним от шести до одиннадцати // [Электронный ресурс]. – URL: https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2014/02/04/bendzhamin-spok-rebyonok-i-ukhod-za-nim-ot (дата обращения: 02.05.2025).

95. Горбунова А.Ю. Роль цифровых технологий в когнитивном развитии дошкольника: постановка проблемы [Электронный ресурс] // Наука в мегаполисе. – 2018. – №2(6) Исследования молодых ученых. – 4 с. – URL: https://mgpu-media.ru/issues/issue-6/psycho-pedagogical-science/role-digital-technologies.html (дата обращения: 15.04.2025).

96. Как долго ребенок может сидеть за компьютером? Очков.нет //[Электронный ресурс]. – URL: https://www.ochkov.net/informaciya/stati/skolko-vremeni-detyam-mozhno-provodit-za-kompyuterom.htm?srsltid=AfmBOopmwbEymGqK6YWsoJ20UAw7jE3ww6w-XZoOELhY3-KluhwFHrAc (дата обращения: 02.05.2025)

97. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология : учебник для вузов / Л. Ф. Обухова. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 411 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18497-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/559587 (дата обращения: 16.05.2025).

98. Прихожан А.М. Влияние электронной информационной среды на развитие личности детеймладшего школьного возраста [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон.науч. журн. – 2010. – № 1(9). – URL: http://psystudy.ru (дата обращения: 30.04.2025).

99. Симонова М.А., Остроушко А.В., Букалерова Л.А. Снятие правовых ограничений цифровизации как угроза информационной безопасности несовершеннолетних [Электронный ресурс] // Ежегодник российского образовательного законодательства. – Т. 15. – 2020. – URL: https://lexed.ru/ezhegodnik-rossiyskogo-obrazovatelnogo-zakonodatelstva/book/tom15/snyatie-pravovykh-ogranicheniy-tsifrovizatsii-kak-ugroza-informatsionnoy-bezopasnosti-nesovershennol/ (дата обращения: 30.04.2025).

100. Чуковский К.И. Закаляка. culture.ru // [Электронный ресурс]. – URL: https://www.culture.ru/poems/33107/zakalyaka (дата обращения: 15.04.2025).

101. Экранное время детям и взрослым. ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора [Электронный ресурс]. – URL: https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/ekrannoe-vremya-detyam-i-vzroslym/ (дата обращения: 15.04.2025).