**Влияние гаджетов на когнитивные функции младших школьников: вызовы и возможности цифровой эпохи.**

**Аннотация**

В эпоху тотальной цифровизации гаджеты стали неотъемлемой частью жизни даже самых юных членов общества. Статья посвящена анализу влияния электронных устройств на ключевые когнитивные функции детей младшего школьного возраста (7-11 лет). Рассматриваются как потенциальные риски (нарушения внимания, памяти, мышления), так и возможности для развития при грамотном использовании технологий. Предлагаются практические рекомендации для педагогов и родителей по формированию здоровой цифровой среды, способствующей когнитивному развитию ребенка.

**Введение**

Младший школьный возраст – критически важный период для становления высших психических функций: произвольного внимания, логического мышления, смысловой памяти, речевого развития. Одновременно это время активного знакомства ребенка с миром цифровых технологий. Смартфоны, планшеты, компьютеры предлагают невероятные возможности для обучения и развлечения, но их бесконтрольное и чрезмерное использование несет серьезные риски для формирующегося мозга. Педагогическому сообществу необходимо глубоко понимать эти процессы, чтобы стать проводниками в цифровом мире для детей, минимизируя вред и максимизируя пользу.

**Гаджеты и когнитивная сфера – двустороннее воздействие**

1. Внимание

Постоянный поток яркой, быстро сменяющейся информации (короткие видео, клипы, игры) формирует «клиповое мышление». Это ведет к:

* Снижению способности к сосредоточению на одной задаче длительное время (например, чтение книги, решение задачи).
* Повышенной отвлекаемости на внешние стимулы (уведомления, звуки).
  + Трудностям удержания произвольного внимания во время уроков, требующих усидчивости.
  + Снижению объема внимания – способности отслеживать несколько параметров одновременно.

Но есть и плюсы: при грамотном подборе контента гаджеты могут способствовать:

* + Развитию избирательности внимания (игры на поиск отличий, определенных объектов).
  + Тренировке скорости реакции и переключения внимания (в определенных полезных играх).

Следовательно, при работе с гаджетами должно быть дозированное время использования; применение таймеров; выбор развивающих приложений без рекламы и лишних стимулов; практика «цифрового детокса» (время без гаджетов); обучение детей техникам концентрации.

2. Память

Легкий доступ к любой информации через поисковые системы формирует снижение усилий по запоминанию, так как информация всегда «под рукой». Это ослабляет память.

* Оперативную память (рабочую память), критически важную для понимания текстов и решения задач.
* Долговременную память, особенно семантическую (знания о мире) и эпизодическую (личный опыт), так как цифровой опыт часто поверхностен.
* Способность к глубокому осмыслению и структурированию информации для запоминания.

Но гаджеты могут быть и мощным инструментом для:

* Визуализации информации (диаграммы, карты, инфографика), что улучшает запоминание у детей-визуалов.
* Создания ассоциативных связей (интерактивные карты знаний).
* Доступа к разнообразным мнемотехникам и тренажерам памяти.

Следовательно, необходимо поощрять активное воспроизведение информации (пересказ, объяснение своими словами) без подглядывания в гаджет; использовать гаджеты для создания визуальных конспектов; ограничивать пассивное потребление информации.

3. Мышление

Преобладание развлекательного контента, алгоритмы, подстраивающиеся под предпочтения, могут привести к:

* Упрощению мыслительных процессов, трудностям анализа сложной информации, построения длинных логических цепочек.
* Снижению критического мышления – неспособности оценивать достоверность информации, видеть причинно-следственные связи.
* Торможению развития воображения и креативности из-за готовых визуальных образов и сценариев.
* Трудностям решения нестандартных задач, требующих гибкости мышления.

Положительное заключается в том, что существует множество образовательных ресурсов, которые, в свою очередь, способствуют:

* Развитию логического мышления (программирование для детей, логические игры и головоломки).
* Стимулированию пространственного мышления (3D-моделирование, конструкторы).
* Развитию алгоритмического мышления.
* Поддержке проектной деятельности и исследовательских навыков (поиск информации, ее анализ).

Именно поэтому необходимо активно внедрять в учебный процесс образовательные платформы и приложения, требующие анализа, синтеза, решения задач; учить детей проверять информацию; поощрять офлайн-творчество, конструирование, эксперименты; обсуждать с детьми содержание, которое они потребляют.

4. Речь и коммуникация:

Чрезмерное увлечение текстовыми сообщениями, сленгом, эмодзи, аудио/видеосообщениями может приводить к:

* Обеднению активного словарного запаса, трудностям в построении развернутых устных и письменных высказываний.
* Снижению качества живого общения, непониманию невербальных сигналов, эмпатии.
* Формированию зависимости от упрощенных форм коммуникации.

Конечно, гаджеты предоставляют доступ к аудиокнигам, приложениям для изучения языков, но все же необходимо поощрять живое общение, читать бумажные книги и обсуждать их.

Большой вред гаджеты наносят, если ребенок использует его длительное время и перед сном, так как синий свет экранов подавляет выработку мелатонина, нарушая сон, а это, как известно, фундамент когнитивного здоровья.

**Заключение**

Влияние гаджетов на когнитивные функции младших школьников неоднозначно. Сами по себе технологии – инструмент. Ключевую роль играет качество, контекст и количество их использования. Задача педагогов и родителей – не ограждать детей от цифрового мира (это невозможно и нецелесообразно), а научить их использовать его осознанно и продуктивно, превратив из потенциального врага когнитивного развития в союзника. Поэтому необходимо включать в работу с родителями темы цифровой гигиены, безопасного и развивающего использования гаджетов. Проводить беседы с детьми о влиянии экранного времени. Активно и осмысленно использовать образовательные цифровые ресурсы на уроках и во внеурочной деятельности, выбирая контент, развивающий мышление, память, речь, а не просто развлекающий. Учить детей критически оценивать информацию из интернета, отличать достоверные источники, понимать основы безопасности в сети. Создавать в школе среду, где ценятся и поощряются чтение бумажных книг, настольные игры, дискуссии, творчество, эксперименты, подвижные игры – все, что развивает «живые» когнитивные навыки и социальный интеллект. И самое главное – самим взрослым демонстрировать здоровое отношение к гаджетам, не используя их бесцельно.

**Используемые источники**:

1. Карр Н. Дж. Пустышка. Что Интернет делает с нашими мозгами. – Бестбизнесбук, 2013. – 253 с.

2. Зверева В. В. Клиповое мышление как феномен современной культуры и его влияние на образовательные практики. // Вестник Московского университета. – 2019.

3. Мерзлякова Д. Р. Особенности когнитивного развития детей в условиях цифровизации образования. // Психологическая наука и образование. – 2020.