



**РАСТЁМ
ВМЕСТЕ**



КАК СДЕЛАТЬ ГАДЖЕТЫ БЕЗОПАСНЫМИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Рекомендации



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

Исследования показали, что экранное время российских дошкольников, включая просмотр телевизора, составляет в среднем от 3 до 5 часов в день. При помощи медиаустройств детям открывается доступ к социальным сетям, образовательным, креативным, развлекательным, коррекционным мобильным приложениям, компьютерным программам, играм, мультфильмам и веб-сайтам. Использование гаджетов может помочь детям социализироваться, развить когнитивные навыки, представления о мире и общественных нормах, улучшить эмоциональную сферу, творческие способности, саморегуляцию. Кроме того, владение цифровыми навыками, цифровой грамотностью и критическим анализом информации – это основа будущей успешной адаптации ребенка к жизни в современном обществе и, возможно, важный шаг в освоении будущих хобби или профессии. Однако, использование медиаустройств таит в себе также и множество опасностей. Такими опасностями могут быть: зависимость, поведенческие и коммуникативные проблемы, сложности с обучением, проблемы со здоровьем, несвоевременные и травмирующие встречи с неподходящей по возрасту информацией или кибер-мошенничество.



**РАСТЁМ
ВМЕСТЕ**

Медиаустройства следует воспринимать как нейтральный инструмент, который допускает самые разнообразные способы его применения и может совершенно по-разному влиять на развитие ребенка в зависимости от способа его использования. Отсюда следует вывод о важности участия взрослых в использовании медиаустройств детьми. Именно благодаря участию взрослого цифровой опыт детей становится развивающим и полезным.

ПРИНИМАЙТЕ УЧАСТИЕ В ВЫБОРЕ МЕДИА- КОНТЕНТА ДЛЯ РЕБЕНКА

Многие родители полагают, что их главная задача — регулировать время, проводимое детьми у экрана. На деле потребляемый контент связан с развитием дошкольников куда больше, чем просто время, проведенное с гаджетом.



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

Качественный и хорошо продуманный детский медиаконтент с конкретными образовательными целями может благоприятно сказываться на развитии детей. Исследования показали, что качественные м/ф и цифровые игры улучшают понимание детьми таких понятий как дружба и этика в общении, развивают полезные социальные навыки и поведение, призванное приносить пользу другим людям (например, оказание помощи, сотрудничество). Качественные хорошо продуманные соответствующие возрасту программы с конкретными образовательными целями могут способствовать развитию языковых навыков и грамотности, а также развитию регуляторных функций. Особенно весомы это позитивное влияние для детей, живущих в неблагоприятном социальном окружении, так как качественный контент компенсирует детям недостаток образовательной информации и примеров социально одобряемого поведения. В зависимости от типа контента варьируются формы взаимодействия ребенка с другими людьми, что тоже в перспективе влияет на познавательное и эмоционально-личностное развитие. Например, просмотр телевизора подразумевает пассивное потребление контента без общения, а некоторые интерактивные про-



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

граммы и приложения (например, многопользовательские игры и видеочаты) рассчитаны на совместную деятельность ребенка с другими людьми, что само по себе благоприятно для его развития.

Однако, большая часть материалов, с которыми можно столкнуться в Интернете и телевидении, может быть классифицирована как некачественная, несоответствующая возрасту дошкольников, создающая ложные представления. Это, безусловно, представляет потенциальный риск для развития детей. Так, несоответствующий возрасту контент, содержащий сцены насилия и другого антисоциального поведения может негативно влиять на развитие речи, когнитивных способностей и поведения детей. Поэтому:

- следите за тем, во что играют и что смотрят дети;
- лично тестируйте приложения перед тем, как ими начнёт пользоваться ребенок;
- по возможности просмотрите видеоконтент, который будет смотреть ребенок;



**РАСТЁМ
ВМЕСТЕ**

- выбирайте качественную ориентированный на детей (с соответствующим возрастным ограничением) медиаконтент, без сцен жестокости;
- отдавайте предпочтение программам и приложениям (например, многопользовательские игры, видеочаты и т.д.), рассчитанным на совместную деятельность ребенка с другими людьми.

КОНТРОЛИРУЙТЕ ЭКРАННОЕ ВРЕМЯ ДЕТЕЙ

Полное отсутствие цифрового опыта в жизни ребенка лишает его важной части социализации. Важно ответственно знакомить ребенка с медиаустройствами, но не лишать их использования полностью. При этом, нужно помнить, что слишком длительное экранное время может нанести ущерб когнитивному и личностному развитию, поскольку вытесняет из жизни ребенка другие занятия. Исследования показали, что использование медиаустройств больше



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

нескольких часов в день связано с поведенческими проблемами (капризность, плаксивость, конфликтность), низким уровнем самоконтроля, беспокойством, раздражительностью, эмоциональными проблемами, обеднением семейных отношений, а также со сниженным уровнем развития когнитивных способностей.

На данный момент научно установлено, что для дошкольников оптимальное экранное время не должно превышать 60 минут в день. Кроме того, есть основания полагать, что использование медиаустройств реже, чем каждый день, благоприятнее ежедневного использования. Дети, которые пользуются медиаустройствами несколько раз в неделю или по выходным, демонстрируют более высокий уровень развития регуляторных функций и способности понимать эмоции. Таким образом:

- обеспечьте ребенку регулярный доступ к медиа устройствам;
- контролируйте время использования медиа устройств и периодичность их использования;
- оптимальное экранное время для дошкольников – не более 1 часа в день;



**РАСТЁМ
ВМЕСТЕ**

- оптимальная частота использования медиаустройств - реже, чем каждый день (через день или несколько дней в неделю).

При этом, важно помнить, что само по себе экранное время без учета контента не отражает характер потенциальных влияний гаджетов на развитие ребенка. А детей младше двух лет рекомендуется полностью оградить от использования медиаустройств, в том числе и от фонового воздействия телевидения.

СОПРОВОЖДАЙТЕ ЦИФРОВОЙ ОПЫТ РЕБЕНКА ОБЩЕНИЕМ

При правильном выборе контента цифровой опыт, действительно, может способствовать развитию ребенка. Однако первостепенным значением для развития обладает именно живое общение с близкими взрослыми, педаго-



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

гами, сверстниками. Именно в пространстве человеческих отношений ребенок учится сочувствию и эмпатии, принимать иную точку зрения, проявлять инициативу в общении. Поскольку цифровой опыт сегодня стал неотъемлемой частью жизни человека, важно сопровождать его живым общением. Так, важно, например, обсуждать с ребенком увиденное, делиться впечатлениями, сопереживать персонажам медиаконтента.

Это же относится к использованию программ и мобильных приложений, предназначенных для когнитивного развития детей. Настоящую пользу такие приложения могут принести только при условии активного участия взрослого и живого общения относительно представленного цифрового образовательного контента. Так, например, дети чаще всего не усваивают новые слова из видеофильмов и приложений, если родители затем не используют их в повседневном общении. Наиболее эффективными для когнитивного развития ребенка являются те мобильные приложения и программы, которые подразумевают сотрудничество ребенка с взрослым или другими детьми.

Совместный цифровой опыт будет позитивно отражаться на развитии ребенка и гармонизи-



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

зирать отношения в семье. Для этого нужно пользоваться медиаустройствами вместе с ребенком и соблюдать следующие рекомендации:

- общайтесь с ребенком, когда он пользуется медиа устройствами (обсуждайте с ним процесс игры или мультфильм, помогайте ему с возникающими при использовании медиа устройств сложностями, обучайте новым цифровым навыкам);
- обсуждайте с ребенком его впечатления от «цифрового досуга» (спрашивайте, что он делал при помощи телефона, планшета и других устройств, что ему понравилось, а что нет, что ему интересно, как он относится к увиденному);
- обучайте критической и нравственной оценке увиденного в Интернете и фильмах, делитесь своим мнением (помогайте ребенку осмыслить поведение героев, находите связи сюжета с реальным миром и опытом ребенка)



РАСТЁМ
ВМЕСТЕ

Научите ребенка правилам безопасного нахождения в интернете и основам цифровой грамотности

Оградите ребенка от нежелательного медиаконтента. К нежелательному контенту для дошкольников относятся материалы, содержащие сцены насилия, жестокости, сексуальные и эротические сцены, нецензурную лексику, разжигание вражды, пропаганду суицида, наркотиков, нездорового пищевого поведения и т.д. Чтобы защитить ребенка от нежелательного контента, важна привычка открыто обсуждать интересы и деятельность ребенка в Интернете; нужно спрашивать ребенка о том, что он видит в Интернете, научить его советоваться со взрослыми в выборе контента. Также существуют специальные настройки безопасности и программы родительского контроля, которые помогают оградить ребенка от нежелательных материалов.



**РАСТЁМ
ВМЕСТЕ**

Защитите ребенка от опасности кибербуллинга. К кибербуллингу относятся сообщения с оскорблениями и угрозами. Для защиты ребенка от кибербуллинга нужно научить его быть вежливым и дружелюбным с людьми в Интернете, чтобы не провоцировать других пользователей на грубости. Ребенок должен знать, что в случае столкновения с оскорблениями онлайн, не следует на них отвечать: разумнее обратиться за помощью к родителям, чтобы вместе найти решение, — им может стать блокировка нежелательного юзера, жалоба модератору или администрации сайта или сервиса и т.д. Одним из возможных признаков столкновения ребенка с кибербуллингом может быть его испорченное настроение после использования Интернета.

Научите ребенка соблюдать осторожность при знакомствах в Интернете. Знакомства в Интернете также представляют опасность, потому что некоторые злоумышленники хотят выведать у детей личные данные и другую информацию для мошенничества, также существуют люди, ищущие сексуальных контактов с детьми. Чтобы предупредить нежелательные знакомства ребенка в Сети, взрослым следует



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

объяснить ему, чтобы нельзя делиться никакой личной информацией и фотографиями с людьми, которых он не знает в реальной жизни. Также важно интересоваться, с кем общается ребенок в Интернете, и какой характер носит это общение. Для полной защиты от мошенничества в Интернете существуют защитные продукты, которые блокируют отправку сообщений, содержащих персональные данные (имена, номера телефона, счета, адреса и т.п.).

Научите ребенка избегать скачивания вредоносных программ и заражения устройства вирусами. Для защиты от вредоносных программ и вирусов, которые ребенок может скачать по незнанию, доверчивости и неосторожности, нужно научить ребенка советоваться с родителями в новых и непонятных ситуациях, когда нужно что-либо скачать или реагировать на какие-либо всплывающие окна. Также ребенку нужно рассказать о вирусах и способах распознавания их рисков, чтобы он также сам мог критически оценивать ситуацию.

Итак, общим принципом в обеспечении безопасного нахождения ребенка в Сети является доверительное общение и обсуждение того, что



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

ребенок делает в Интернете. Также исключительно важно научить ребенка критическому восприятию информации, с которой он сталкивается онлайн; рассказать ему, что не все в Сети — правда и часто нужно перепроверять информацию и советоваться с родителями. Ребенку дошкольного возраста важно владеть базовыми цифровыми навыками, которые бы не отделяли его от того, что самостоятельно могут делать при помощи медиа устройств его сверстники. Родителям важно понимать, что медиаустройства могут открыть доступ к большому количеству возможностей (например, цифровое творчество, образовательные ресурсы), если научить ребенка правильно и безопасно ими пользоваться, а также цифровые навыки обеспечивают ребенку фундамент для дальнейшей успешной адаптации к современной реальности.



РАСТЁМ
ВМЕСТЕ

ГАРМОНИЗИРУЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА

Освободите время приема пищи от использования медиаустройств. Есть ряд причин, почему ребенку и другим членам семьи лучше не смотреть в экраны во время приема пищи. Большинство исследователей указывают на наличие положительных корреляций между «экранном временем» детей и подростков и их индексом массы тела (ИМТ). Исследователи полагают, что помимо сидячего образа жизни есть и другие причины связи использования медиаустройств и повышенного ИМТ у детей. Во-первых, это реклама еды и реклама, поощряющая перекусы и стимулирующая к ним. Во-вторых, это использование медиаустройств во время приема пищи, что отвлекает внимание от сигналов организма о насыщении. Помимо этого, стоит освободить время приема пищи от использования медиаустройств, потому что семейный досуг (в частности, совместный прием пищи) играет важную роль для развития ребенка. Поэтому:



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

- не ешьте при включенном телевизоре;
- попросите ребенка не пользоваться никакими гаджетами во время еды;
- попросите других членов семьи также отказаться от медиа устройств во время совместного приема пищи и сами соблюдайте установленное правило.

Организируйте жизнь ребенка так, чтобы он не пользовался медиаустройствами перед сном.

Ряд исследований показал прямую связь нарушений детского сна и использования медиаустройств. Так, в ходе исследования с участием сотни здоровых детей 1,5-4 лет было выявлено, что телевизор находился в спальне 51% детей. Дети, у которых был телевизор в комнате, чаще жаловались на ночные кошмары, разговаривали во время сна и чувствовали усталость при пробуждении. Те дети, которые смотрели телевизор вечером, значительно чаще сталкивались с нарушениями сна (по сравнению с теми, кто смотрел телевизор в утреннее или дневное время). В ходе других работ было также выявлено, что присутствие любого медиаустройства (смартфона, планшета, компьютера или телевизора) в спальне связано с меньшим количеством минут сна в сутки. Одной из причин



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

этих закономерностей является возбуждающее влияние на психику контента, потребляемого детьми. Другой причиной является подавление выработки мелатонина под воздействием голубого цвета, который излучают все экраны медиаустройств. Поэтому:

- рекомендуется прекратить использование медиаустройств по крайней мере за 2 часа до отхода ко сну;
- по возможности откажитесь от присутствия экранов (телевизор, компьютер) в комнате, где спит ребенок, чтобы исключить просмотр медиапродукции перед сном.

Сформулируйте семейные правила использования медиа устройств. Правила должны устанавливать время для пользования медиаустройствами и длительность сеанса. Также правила должны содержать часы, ситуации и территории, свободные от использования медиаустройств желательно всеми членами семьи (например, за два часа до отхода ко сну, во время приёма пищи, во время совместных прогулок и т.д.). К числу правил, которые не-



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

обходимо обговорить с ребенком, относятся правила безопасного поведения в Интернете и технические правила использования медиаустройств (как их заряжать, как их не повредить и т.д.). Нужно, чтобы все правила были сформулированы ясно и просто, чтобы ребёнок хорошо их понимал и помнил. Создайте правила, опираясь на описанные рекомендации. Правила должны быть постоянными, конкретными, понятными и хорошо известными ребенку. Разместите эти правила на видном месте в виде какого-то наглядного и привлекательного плаката, который можно сделать вместе с ребенком.

Соблюдайте установленные правила использования медиа устройств и контролируйте свое экранное время в присутствии ребенка. Экранное время родителей, их медиа-поведение и медиа-предпочтения выступают для детей ролевой моделью, поэтому родителям стоит подавать детям благоприятный пример. Недавние исследования подтверждают наличие сильнейшей взаимосвязи экранного времени ребенка с экранным временем его родителей, в первую очередь, – матери. Активное использование медиаустройств родителями вызывает беспокойство, потому что оно вытес-



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

няет живое общение между детьми и родителями. Установлено, что высокая вовлеченность родителей в использование медиаустройств приводит к меньшему количеству вербальных и невербальных взаимодействий между родителями и детьми и может быть связано с большим количеством конфликтов между родителями и детьми. Таким образом, для улучшения качества детско-родительских отношений, взрослым следует контролировать свое экранное время.

Обеспечьте ребенка полноценным общением и досугом с семьей и сверстниками без использования медиа устройств. Несмотря на кажущуюся поглощённость детей медиаустройствами, на самом деле детей всегда интересуют многие вещи помимо гаджетов, а живое общение с семьей и другими детьми для них намного более привлекательно, чем «цифровой досуг». Так, в интервью с детьми 6-7 лет, проведенном в 2020-2021 гг., на вопрос о том, чем им нравится заниматься, лишь 17% детей сказали, что их любимое занятие — это досуг при помощи медиаустройств. Большинство же назвали виды деятельности, не связанные с цифровым миром: игры (41% детей), рисование и лепка (39%), физкультура и танцы (23%), занятия



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

подготовкой к школе (14%) и др. Таким образом, задача родителей – не просто контролировать, ограничивать и регулировать использование медиаустройств, а в первую очередь стараться предложить ребенку другие интересные варианты деятельности: общение внутри семьи и со сверстниками, различные развлекательные и образовательные активности. Кроме того, полноценное общение и разнообразный досуг ребенка играют ещё и важнейшую роль с точки зрения его эмоционально-личностного и когнитивного развития. Семейные факторы более значимы с точки зрения развития дошкольников, чем то, как ребенок пользуется медиаустройствами. Так, например, есть предположение, что дети из той среды, где насилие является нормой, дети, подвергающиеся физическим наказаниям, более предрасположены к просмотру не соответствующего возрасту контента со сценами агрессии и насилия. Склонность детей копировать увиденное в медиапродукции просоциальное или же, наоборот, агрессивное поведение также может быть объяснена в первую очередь социальной ситуацией в семье, а не содержанием увиденного контента. Из этого следует вывод о том, что для снижения негативного влияния не соответствующего возрасту



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

медиаконтента важно обсуждение с детьми увиденного и обучение детей критическому анализу и интерпретации. Также в некоторых исследованиях показано, что уровень развития регуляторных функций у дошкольников не связан с просмотром телевизора, но связан с качеством домашней образовательной среды (наличие книг дома, совместная деятельность детей с родителями, обучение новым понятиям и словам, доступность игрушек и других учебных материалов дома), а также с количеством и качеством детско-родительских взаимодействий.

Заключение

Следует так организовать жизнь ребенка, чтобы медиаустройства присутствовали в его жизни, но не выходили на первый план в списке его интересов и активностей. Соблюдение рекомендаций по использованию медиаустройств позволит защитить ребенка от потенциального вреда и использовать все те преимущества, которые способны обеспечить успешную социализацию и полноценное развитие ребенка, отвечающее требованиям современности.



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

Влияние медиаустройств на развитие ребенка определяется способом использования и содержательным участием взрослого в этом процессе.

Рекомендации сформулированы на основе теоретико-аналитических исследований связи показателей развития детей с использованием медиаустройств. Медиаустройства – это все цифровые устройства с экранами (например: смартфон, планшет, компьютер, ноутбук, телевизор). В данных рекомендациях также учитывается опыт зарубежных педиатров и психологов.



РАСТЁМ
ВМЕСТЕ

Литература

1. Батенова Ю.В. Особенности развития коммуникативной сферы дошкольника в современной социокультурной ситуации (с учётом активного приобщения к информационно-коммуникационным технологиям) // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Том 6 № 3 (20). С. 288-292
2. Бухаленкова Д. А., Чичина Е. А., Чурсина А. В., Веракса А. Н. Обзор исследований, посвященных изучению взаимосвязи использования цифровых устройств и развития когнитивной сферы у дошкольников // Science for Education Today. – 2021. – Т. 11. – № 3. – С. 7-25. – DOI 10.15293/2658-6762.2103.01
3. Веракса А. Н., Бухаленкова Д. А. Применение компьютерных игровых технологий для развития регуляторных функций дошкольников // Российский психологический журнал. – 2017. – № 14 (3). – С. 106-132. DOI: <https://doi.org/10.21702/rpj.2017.3.6>
4. Веракса А. Н., Бухаленкова Д. А., Чичина Е. А., Алмазова О. В. Особенности использования цифровых устройств современными дошкольниками // Социологические исследования. 2020. № 6. С. 82-92.



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

5. Веракса А. Н., Бухаленкова Д. А., Чичина Е. А., Алмазова О. В. Взаимосвязь использования цифровых устройств и эмоционально-личностного развития современных дошкольников // Психологическая наука и образование. 2021. Том 26. № 1. С. 27–40. doi:10.17759/pse.2021260101
6. Губина Е.Г. Развитие коммуникативных навыков у старших дошкольников // Университет XXI века: Научное измерение: Материалы научной конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов и соискателей ТГПУ им. Л.Н. Толстого. 2010. С. 237-239
7. 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
8. DOI: 10.31857/S013216250009455-3
9. Максимова Л.А. Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста средствами виртуальной образовательной среды // Педагогическое образование в России. 2013. № 4. С. 108-112
10. Прихожан А.М. Влияние электронной информационной среды на развитие личности детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. № 1(9). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 25.06.2020)



РАСТЁМ ВМЕСТЕ

11. Смирнова Е.О., Смирнова С.Ю., Шеина Е.Г. Родительские стратегии в использовании детьми цифровых технологий // Современная зарубежная психология. 2019. Том 8. № 4. С. 79–87. DOI: 10.17759/jmfp
12. Солдатова Г.У., Вишнева А.Е. Особенности развития когнитивной сферы у детей с разной онлайн-активностью: есть ли золотая середина? // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Том 27. № 3. С. 97–118, DOI:10.17759/cpp.2019270307
13. Спирина А.В. Особенности влияния просмотра видео и телепередач с элементами насилия на психологическое здоровье детей дошкольного возраста // Здоровье и образование в XXI веке. 2017. Том 19. № 6 С. 164–167
14. American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media. Media and young minds // Pediatrics. – 2016. – Vol. 138 (5). P. e20162591. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
15. American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media. Strasburger VC. Children, adolescents, obesity, and the media. Pediatrics 2011;128(1):201–8; erratum 128(3):594.
16. Barr R., Lauricella A., Zack E., Calvert S. L. Infant and early childhood exposure to adult-directed and child-directed television programming relations with cognitive skills at age four // Merrill-Palmer Quarterly. – 2010 – Vol. 56. – P. 21–48. DOI: <https://doi.org/10.1353/mpq.0.0038>



PACTÈM BMECTE

17. Bellissimo N, Pencharz PB, Thomas SG, Anderson GH. Effect of television viewing at mealtime on food intake after a glucose preload in boys. *Pediatr Res.* 2007;61(6):745–749
18. Blair C., Granger D., Willoughby M. Salivary cortisol mediates effects of poverty and parenting on executive functions in early childhood // *Child Dev.* 2011. Vol. 82(6). P. 1970–1984, DOI:10.1111/j.1467-8624.2011.01643.x
19. Blankson A. N., O'Brien M., Leerkes E. M., Calkins S. D., Marcovitch S. Do hours spent viewing television at ages 3 and 4 predict vocabulary and executive functioning at age 5? // *Merrill-Palmer Quarterly.* – 2015. – Vol. 61. – P. 264–289. DOI: <https://doi.org/10.13110/merrpalmquar1982.61.2.0264>
20. Bozzola E., Spina G., Ruggiero M., Memo L., Agostiniani R., Bozzola M., ... Villani A. Media devices in pre-school children: the recommendations of the Italian pediatric society // *Italian Journal of Pediatrics.* – 2018. – Vol. 44 (1). DOI: <https://doi.org/10.1186/s13052-018-0508-7>
21. Brockmann, P. E., Diaz, B., Damiani, F., Villarroel, L., Núñez, F., & Bruni, O. (2016). Impact of television on the quality of sleep in preschool children. *Sleep Medicine*, 20, 140–144. doi:10.1016/j.sleep.2015.06.005
22. Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force. Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics & Child Health*, 2017, 461–468 doi: 10.1093/pch/pxx123



PACTEM BMECTE

23. Cespedes EM, Gillman MW, Kleinman K, Rifas-Shiman SL, Redline S, Taveras EM. Television viewing, bedroom television, and sleep duration from infancy to mid-childhood. *Pediatrics*. 2014;133(5). Available at: www.pediatrics.org/cgi/content/full/133/5/e1163
24. Cheung CH, Bedford R, Saez De Urabain IR, KarmiloffSmith A, Smith TJ. Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset. *Sci Rep* 2017;7:46104
25. Christakis D., Garrison M., Herrenkohl T. Modifying media content for preschool children: a randomized controlled trial // *Pediatrics*. 2013. Vol. 131(3) P. 431–438, DOI:10.1542/peds.2012-1493
26. Cliff D. P., Howard S. J., Radesky J. S., McNeill J., Vella S. A. Early Childhood Media Exposure and Self-Regulation: Bi-Directional Longitudinal Associations // *Academic pediatrics*. – 2018. – Vol. 18 (7). – P. 813–819. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.acap.2018.04.012>
27. Conners-Burrow Edge N., McKelvey L., Fussell J. Social Outcomes Associated With Media Viewing Habits of Low-Income Preschool Children // *Early education and Development*. 2011. Vol. 22(2). P. 256-273, DOI:10.1080/10409289.2011.550844
28. Corkin M. T., Peterson E. R., Henderson A. M., Waldie K. E., Reese E., Morton S. M. B., Preschool screen media exposure, executive functions and symptoms of inattention/hyperactivity // *Journal of Applied Developmental Psychology*. – 2021. – Vol. 73. – 101237. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2020.101237>



PACTEM BMECTE

29. Courage M.L., Setliff A.E. When babies watch television: Attention-getting, attention-holding, and the implications for learning from video material // *Developmental Review*. 2010. Vol. 30(2). P. 220–238
30. Deloache J. S., Chiong C., Sherman K., et al. Do babies learn from baby media? // *Psychological Science*. – 2010. – Vol. 21 (11). – P. 1570–4. DOI: <https://doi.org/10.1177/0956797610384145>
31. Dore R. A., Logan J., Lin T.-J., Purtell K. M., Justice L. Characteristics of Children’s Media Use and Gains in Language and Literacy Skills // *Frontiers in Psychology*. – 2020. – Vol. 11. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02224>
32. Garrison MM, Liekweg K, Christakis DA. Media use and child sleep: the impact of content, timing, and environment. *Pediatrics*. 2011;128(1):29–35
33. Gjelaj, M., Buza, K., Shatri, K., & Zabeli, N. (2020). Digital Technologies in Early Childhood: Attitudes and Practices of Parents and Teachers in Kosovo. *International Journal of Instruction*, 13(1), 165-184. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.13111a>
34. Hingle M, Kunkel D. Childhood obesity and the media. *Pediatr Clin North Am* 2012;59(3):677–92, ix
35. Hinkley T., Brown H., Carson V, Teychenne M. Cross sectional associations of screen time and outdoor play with social skills in preschool children // *PLoS ONE*. 2018. Vol. 13(4). P. e0193700, DOI:10.1371/journal.pone.0193700



PACTEM BMECTE

36. Hinkley T., Verbestel V., Ahrens W., Lissner L., Molnár D., Moreno L.A. De Bourdeaudhuij I. Early Childhood Electronic Media Use as a Predictor of Poorer Well-being // *JAMA Pediatrics*. 2014. Vol. 168(5). P. 485-492, DOI:10.1001/jamapediatrics.2014.94
37. Huber B., Yeates M., Meyer D., Fleckhammer L., Kaufman J. The Effects of Screen Media Content on Young Children's Executive Functioning // *Journal of Experimental Child Psychology*. – 2018. – Vol. 170. – P. 72–85. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2018.01.006>
38. Hyun Ah Seo, Hui Young Chun, Seung Hwa Jwa, Mi Hyun Choi. Relationship between young children's habitual computer use and influencing variables on socioemotional development // *Early Child Development and Care*. 2011. Vol. 181(2). P. 245-265. DOI: 10.1080/03004430.2011.536644
39. Jago, R., Thompson, J.L., Sebire, S.J. et al. Cross-sectional associations between the screen-time of parents and young children: differences by parent and child gender and day of the week. *Int J Behav Nutr Phys Act* 11, 54 (2014). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-54>
40. Kardefelt-Winther D. How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review / *Innocenti Discussion Paper*. 2017-02, UNICEF Office of Research – Innocenti, Florence.
41. Kirkorian H.L., Wartella E.A., Anderson D.R. Media and young children's learning // *Future of Children*. 2008. Vol. 18(1). P. 39–61, DOI:10.1353/foc.0.0002



PACTEM BMECTE

42. Linebarger D. L., Barr R., Lapierre M. A., Piotrowski J. T. Associations Between Parenting, Media Use, Cumulative Risk, and Children's Executive Functioning // *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*. – 2014. – Vol. 35 (6). – P. 367–377. DOI: <https://doi.org/10.1097/dbp.0000000000000069>
43. Linebarger D.L., Vaala S.E. Screen media and language development in infants and toddlers: An ecological perspective // *Developmental Review*. 2010. Vol. 30(2), P. 176–202, DOI:10.1016/j.dr.2010.03.006
44. Martellozzo E., Monaghan A., Adler J.R., Davidson J., Leyva R., Horvath M. "I wasn't sure it was normal to watch it..." A Quantitative and Qualitative Examination of the Impact of Online Pornography on the Values, Attitudes, Beliefs and Behaviours of Children and Young People // NSPCC. London: Middlesex University. 2016, DOI:10.6084/m9.figshare.3382393
45. Mazarello Paes V, Ong KK, Lakshman R. Factors influencing obesogenic dietary intake in young children (0-6 years): systematic review of qualitative evidence. *BMJ Open*. 2015;5(9):e007396
46. McDool E., Powell P., Roberts J., Taylor K. The internet and children's psychological wellbeing // *Journal of Health Economics*. 2019, DOI:10.1016/j.jhealeco.2019.102274
47. McNeill J., Howard S. J., Vella S. A., Cliff D. P. Longitudinal associations of electronic application use and media program viewing with cognitive and psychosocial development in preschoolers // *Academic Pediatrics*. – 2019. – Vol. 19. – P. 520-528. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.acap.2019.02.010>



PACTEM BMECTE

48. Mistry K.B., Minkovitz C.S., Strobino D.M., Borzekowski D. Children's Television Exposure and Behavioral and Social Outcomes at 5.5 Years: Does Timing of Exposure Matter? // *Pediatrics*. 2007. Vol. 120(4). P. 762–769, DOI:10.1542/peds.2006-3573
49. Nathanson A. I., Aladé F., Sharp M. L., Rasmussen E. E., Christy K. The relation between television exposure and executive function among preschoolers // *Developmental Psychology*. – 2014. – Vol. 50. – P. 1497–1506. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0035714>
50. Nevski, E., & Siibak, A. (2016). The role of parents and parental mediation on 0–3-year olds' digital play with smart devices: Estonian parents' attitudes and practices. *Early Years*, 36(3), 227–241. doi:10.1080/09575146.2016.1161601
51. Oakes J. The effect of media on children. A methodological assessment from a social epidemiologist // *American Behavioral Scientist*. 2009. Vol. 52. P. 1136–1151, DOI:10.1177/0002764209331538
52. Pagani L.S., Lévesque-Seck F., Fitzpatrick C. Prospective associations between televiewing at toddlerhood and later self-reported social impairment at middle school in a Canadian longitudinal cohort born in 1997/1998 // *Psychological Medicine*. 2016. Vol. 46(16), P. 3329–3337, DOI:10.1017/s0033291716001689 =63=PPX123



PACTEM BMECTE

53. Parkes A., Sweeting H., Wight D., Henderson M. Do television and electronic games predict children's psychosocial adjustment? Longitudinal research using the UK Millennium Cohort Study // Archives of Disease in Childhood. 2013. Vol. 98(5). P. 341–348, DOI:10.1136/archdischild-2011-301508
54. Radesky J. S., Christakis D. A. Increased Screen Time: Implications for Early Childhood Development and Behavior // Pediatric Clinics of North America. – 2016. – Vol. 63 (5). – P. 827–839. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2016.06.006>
55. Richert R. A., Robb M. B., Fender J. G., Wartella E. Word learning from baby videos // Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. – 2010. – Vol. 164 (5). – P. 432–437. DOI: <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.24>
56. Rideout V, Katz V Opportunity for all? Technology and learning in lower-income families // New York: The Joan Ganz Cooney Center at Sesame Workshop. 2016. URL: <http://www.joanganzcooneycenter.org/publication/opportunity-for-all-technology-and-learning-in-lower-income-families/> (дата обращения: 29.06.2020)
57. Salti R, Tarquini R, Stagi S, et al. Age-dependent association of exposure to television screen with children's urinary melatonin excretion? Neuroendocrinol Lett. 2006;27(1-2):73–80
58. Schmidt M.E, Pempek T., Kirkorian H.L., Frankenfield A.L, Anderson D.R. The Effects of Background Television on the Toy Play Behavior of Very Young Children // Child Development. 2008. Vol. 79(4). P. 1137–1151, DOI:10.1111/j.1467-8624.2008.01180.x



PACTEM BMECTE

59. Shaheen S. How child's play impacts executive function-related behaviors // *Appl Neuropsychol Child*. 2014. Vol. 3(3). P. 182–187, DOI:10.1080/21622965.2013.839612
60. Shiue I. Duration of daily TV/screen watching with cardiovascular, respiratory, mental and psychiatric health: Scottish Health Survey, 2012–2013 // *International Journal of Cardiology*. 2015. Vol. 186. P. 241–246, DOI:10.1016/j.ijcard.2015.03.259
61. Skalická V, Wold Hygen B., Stenseng F., Kårstad S. B., Wichstrøm L. Screen time and the development of emotion understanding from age 4 to age 8: A community study // *British Journal of Developmental Psychology*. 2019, DOI:10.1111/bjdp.12283
62. Stiglic N, Viner RM. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open* 2019;9:e023191. doi:10.1136/bmjopen-2018-023191
63. Strouse G. A., O'Doherty K., Troseth G. L. Effective co-viewing: Preschoolers' learning from a video after a dialogic questioning intervention // *Developmental Psychology*. – 2013. – Vol. 49. – P. 2368–2381. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0032463>
64. Takeuchi H., Taki, Y., Hashizume H., Asano K., Asano M., Sassa Y., ... Kawashima R. The Impact of Television Viewing on Brain Structures: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses // *Cerebral Cortex*. – 2013. – Vol. 25 (5). – P. 1188–1197. DOI: <https://doi.org/10.1093/cercor/bht315>



65. Thakkar R.R., Garrison M.M., Christakis D.A. A systematic review for the effects of television viewing by infants and preschoolers // *Pediatrics*. 2006. Vol. 118(5). P. 2025–2031, DOI:10.1542/peds.2006-1307
66. Twenge J.M., Campbell W.K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Pmedr*. 2018, DOI:10.1016/j.pmedr.2018.10.003
67. Wright J. C., Huston A. C., Murphy K. C., St Peters M., Piñon M., Scantlin R., Kotler J. The relations of early television viewing to school readiness and vocabulary of children from low-income families: The early window project // *Child Development*. – 2001. – Vol. 2. – P. 1347–1366.
DOI: <https://doi.org/10.1111/1467-8624.t01-1-00352>
68. Yang X., Chen Z., Wang Z., Zhu L. The Relations between Television Exposure and Executive Function in Chinese Preschoolers: The Moderated Role of Parental Mediation Behaviors // *Frontiers in Psychology*. – 2017. – Vol.8. 1833.
DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01833>
69. Zimmerman F. J., Christakis D. A. Children’s television viewing and cognitive outcomes: a longitudinal analysis of national data // *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* – 2005. – Vol. 159. – P. 619–625.
DOI: <https://doi.org/10.1001/archpedi.159.7.619>



**РАСТЁМ
ВМЕСТЕ**

ЕДИНСТВЕННЫЙ РОССИЙСКИЙ ЛОНГИТЮДНЫЙ МАСШТАБНЫЙ ПРОЕКТ

в области исследования детства,
реализующий научный подход
к обеспечению максимального
раскрытия потенциала личности
каждого ребенка и поддержке
культурного разнообразия страны

