



DigiChild



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

РАЗВИТИЕ ЦИФРОВОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

МООС: МОДУЛЬ 5

МАТЕРИАЛЫ НА РУССКОМ



РАЗРАБОТАНО

командой проекта DigiChild

Модуль 5

Обучение цифровому благополучию в детских садах

Мы уже поняли, что живем в эпоху цифровой трансформации. Цифровые технологии вездесущи, и они никуда не денутся. Наша задача — научиться использовать их в своих интересах, упростить нашу жизнь и освободить время для размышлений и дальнейшего познания мира. В то же время мы замечаем, что технологии, в основном технологии на основе цифровых экранов, стали настолько мощными, что могут негативно влиять на нашу жизнь, приносить стресс и перегружать нас информацией. Задача взрослых состоит в том, чтобы развить навыки балансирования своей жизни и поделиться этими навыками с детьми, которые более уязвимы, не всегда могут мыслить критически и различать потенциальные угрозы. Цифровое благополучие — это новый навык, которым мы должны овладеть независимо от возраста, пола, страны, рода занятий или религии.

Часть 1 Цифровое благополучие и способность противостоять цифровому стрессу в дигитальном мире

Поддержка цифрового благополучия

Цифровое благополучие имеет два основных измерения: индивидуальное и социальное/организационное.

Индивидуальное включает в себя личный, учебный и рабочий контексты, в которых используются цифровые технологии.

Социальное/организационное включает цифровые системы и услуги, предлагаемые организацией, сообществом или государством.

В обоих случаях человек должен знать о преимуществах и ловушках, а также о том, как избежать техностресса и технотревоги. В то же время организации и государство должны предлагать возможности поддержки и улучшения благосостояния целевой аудитории.

Как уменьшить цифровой стресс и достичь цифрового благополучия: простые шаги

Стресс развивается, когда возникает конфликт между жизнью и работой. С одной стороны, мы хотим добавить занятия по языку, с другой стороны, у нас есть рабочие обязанности, которые нельзя откладывать. В результате наступает профессиональное выгорание, которое начинает доминировать в нашей физической активности, настроении, эмоциях.

Не секрет, что люди лишь в очень редких случаях оценивают время, потраченное на выполнение той или иной задачи. Когда мы чем-то заняты, время летит незаметно, и мы теряем его из виду. Точно так же мы теряем контроль над временем, которое тратим на работу в Интернете, общение в социальных сетях или знакомство в новой программой. Поскольку в подавляющем большинстве случаев мы не можем правильно оценить количество времени, проведенного с устройством, разумно разработать некоторые правила или подходы для отслеживания собственного поведения, чтобы позже предпринять более разумные шаги.

Возможные шаги включают в себя:

- отслеживание времени, проведенного с устройствами или в сети (целый ряд приложений может помочь с этой задачей),

- ограничение отвлекающих факторов (приложения могут помочь вам контролировать время на веб-сайте и блокировать его, когда время истечет),
- расписание (может помочь сосредоточить внимания на теме или задаче),
- установка экранного времени (с помощью приложений, которые позволяют использовать телефон или планшет только в течение ограниченного периода времени в течение дня. Затем телефон отключается и работает только для звонков),
- приложение Screendash (показывает, сколько времени телефон использовался и для каких целей).

Есть еще более простые правила. Мы можем включить «режим полета», отключить Wi-Fi или передачу данных или просто выключить телефон на некоторое время, чтобы насладиться сосредоточенной работой, не отвлекаться или насладиться временем, проведенным в одиночестве.

Может показаться неожиданным, но электронная почта — один из пороков современного мира. Ее простота и быстрота превратили ее в основное средство работы и делового общения. В то же время она представляет огромную угрозу, поскольку получатель не может контролировать почту, что заставляет нас чувствовать себя подавленными. Этот факт особенно актуален для людей, которые из-за своей работы или учебы получают много электронных писем и вынуждены отвечать на них все и сразу.

Простые шаги могут помочь в этом случае:

- отключение уведомлений,
- установка лимита и выделение времени на письма,
- иметь несколько электронных адресов, чтобы разделять письма, связанные с работой и личной жизнью,
- следовать правилам протокола электронной почты, чтобы сократить собственное время и читателя (написание легко читаемого и понимаемого электронного письма, быть кратким, маркировать или классифицировать темы, чтобы сделать их понятными, указывать только людей вовлеченных в тему, не ожидание мгновенного ответа, время от времени отключение уведомлений и т.д.).

В жизни у нас несколько разных ролей, для которых важно общение. Мы используем одни способы для общения по работе и предпочитаем другие для личной жизни. К сожалению, вместе они могут принести перенапряжение. Для преодоления этого стресса можно принять следующие меры:

- на телефоне/планшете/ПК вы можете сгруппировать рабочие и не рабочие приложения отдельно или в разных папках,
- по окончании рабочего дня можно выйти из всех приложений, связанных с работой,
- иметь отдельные учетные записи в одном и том же медиа для личного и профессионального использования (например, рабочие и личные учетные записи в Facebook),
- создание разных учетных записей на вашем ноутбуке для работы и личного использования, если вы используете один и тот же ноутбук для разных целей. Это означает, что по окончании рабочего дня вы выходите из своего рабочего аккаунта и переходите в личный ноутбук. Таким образом, ваша работа не будет мешать вашей жизни, когда рабочий день закончится.

Сколько сообщений/электронных писем/уведомлений в социальных сетях вы получаете в день? 20? 50? 100? Или больше?

Исследования показывают, что нам нужно более 20 минут, чтобы полностью перефокусироваться вернуться к продуктивному рабочему процессу. К сожалению, довольно часто приходит новое уведомление, которое снова отвлекает нас от фокуса. Этот, казалось бы, безобидный акт многозадачности наносит вред нашему мозгу, поскольку у нас вырабатывается привычка рассеянного внимания, и нам становится все труднее концентрироваться. Одним из потенциальных результатов этой непрерывной потери фокуса является развитие клипового мышления.

Что мы можем сделать, чтобы решить эту проблему:

- отключение звука,
- отключение режима вибрации,
- полное отключение уведомлений,
- дифференцирование устройств по сферам жизни (например, ноутбук исключительно для работы, а планшет исключительно для личного общения), чтобы их уведомления не мешали вашей работе или личной жизни.

Очевидно, что мы связываемся с человеком таким способом, как мы рассчитываем получить ответ как можно быстрее. По этой причине некоторые люди чувствуют себя подавленными, когда вместо рабочих способов общения коллеги используют социальные сети, чтобы связаться с кем-то и получить быстрый ответ. Отдельные случаи могут способствовать развитию стресса и выгоранию.

В этом случае могут помочь простые шаги:

- установка автоматических ответов с добавленными подписями, когда вы сможете ответить на письмо,
- достижение баланса между работой и жизнью за счет информирования коллег о том, что выходные дни нерабочие и что вы отвечаете только в рабочее время,
- отключение сигналов осведомленности (отключение уведомлений о прочтении сообщения не будет стимулировать вашего коллегу к повторному обращению к вам, и они будут терпеливо ждать ответа).

Любая работа требует отдыха и восстановления. Простая физическая активность по наблюдению за экраном и движению пальцев по доске на самом деле требует высокой зрительной и умственной активности и напряжения.

Простые методы улучшения ситуации заключаются в следующем:

- приложения для релаксации и медитации,
- уменьшение синего света от устройства/гаджета.

Сокращение синего света вечером особенно важно, поскольку он влияет на выработку мелатонина, гормона, регулирующего наши привычки сна.

Часть 2 Цифровое благополучие детей

Как понять благополучие ребенка во время цифровой трансформации

Эпоха цифровой трансформации относительно молода, и более половины людей на планете родились до появления цифровой жизни. Мы не осознаем опасности, которую может представлять цифровой образ жизни, и, как следствие, не в состоянии предпринять своевременные действия для предотвращения последствий. В то же время мы понимаем, что самые тяжелые потери ложатся на молодое поколение, которое является пионером ранней

цифровой жизни. Задача родителей и учителей — поддержать их и помочь найти баланс в этом цифровом мире.

Простые шаги, которые могут помочь нам улучшить благополучие нашего ребенка. Если мы будем следовать некоторым из них, ситуация может значительно улучшиться.

1. Научить родителей поддерживать своего ребенка на пути к овладению цифровыми навыками в увлекательной форме.

2. Предложение детям рекомендаций о том, как комплексно улучшать и применять цифровые навыки.

3. Сокращение количества бедных семей, поддержка приобретения необходимых гаджетов, обеспечение доступа к технологиям и Интернету.

4. Внимательнее прислушиваться к отзывам детей об их опыте работы с гаджетами и обеспечивать им поддержку.

5. Больше исследовать благополучие детей, чтобы понять их потребности.

6. Помогать детям найти баланс между онлайн и оффлайн временем и общением.

7. Помогать детям научиться отслеживать свое экранное время и размышлять о своем цифровом опыте.

8. Помогать детям избегать угрозы и опасности в Интернете.

9. Привлекать политиков к реализации стратегий поддержки цифрового благополучия детей.

10. Демократизировать доступа к цифровым медиа для сокращения различий.

11. Если ребенок имеет право на образование, в эпоху цифрового образования ребенок имеет право на цифровое образование.

В 2018 году Детская консультативная группа (инициатива Telia Company и организации по защите прав детей) занималась тем, как компания может относиться к детям как к цифровым гражданам. На сегодняшний день в различных опросах было опрошено более 10 000 детей в странах Северной Европы и Балтии. На приведенной ниже диаграмме показано отношение 12-летних к здоровому образу жизни в Интернете.

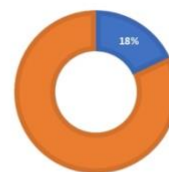
ARE ON THEIR PHONE/TABLET/COMPUTER MORE THAN THEY FEEL IS GOOD FOR THEM



GO ONLINE TO FIND THINGS THAT MAKE THEM FEEL BETTER WHEN THEY ARE SAD



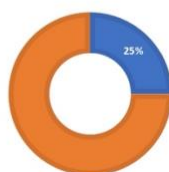
WISH THEIR PARENTS WOULD DO MORE THINGS TOGETHER WITH THEM



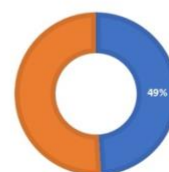
THINK THAT THEIR GADGET IS A DISTRACTION FROM SCHOOLWORK



WISH PEOPLE WOULD INCLUDE THEM MORE IN ONLINE FRIENDSHIPS



HAVE PARENTS THAT ARE SUPPORTIVE ON THEIR ONLINE HOBBIES AND INTERESTS



По той же инициативе Детская консультативная группа провела еще один опрос среди детей. Посмотрите на самооценку детей и подумайте, что мы, взрослые, можем сделать, чтобы

помочь им гармонично развиваться. Какие из упомянутых элементов уже внедрены в вашу повседневную деятельность?



Действия взрослых в экстремальных случаях

Цифровой детокс — это период времени, когда человек добровольно сокращает время, проводимое за экраном. Цифровой детокс полезен как взрослым, которые не могут справиться со стрессом и найти выход в социальных сетях, так и детям, которым нужна поддержка, чтобы стать здоровыми и сознательными взрослыми.

В соответствии с Cleveland Clinic (США), отказ от цифровых технологий не только освобождает ваше время, но и имеет реальную пользу для психического здоровья.

Психолог Киа-Рай Превитт, PhD, утверждает, что есть относительно простые шаги, которые нужно выполнить, чтобы помочь себе с цифровой детоксикацией:

1. Решите, какое поведение нужно изменить (выявите проблему)
2. Создайте цели
3. Выделите время (например, попробуйте эту практику как минимум 2 недели)
4. Заручитесь поддержкой (от семьи и друзей)
5. Оценивайте свой прогресс (отслеживайте свои привычки, не меняйте одну на другую)
6. Рассмотрите долгосрочные перспективы

Периодическое отрешение от гаджетов полезно всем, особенно тем детям, которые проявляют признаки зависимости. Чтобы предотвратить развитие зависимостей, Early Childhood University предлагает следующие способы цифрового детокса с детьми детского возраста:

- помочь уменьшить борьбу за власть над электроникой,
- помочь уменьшить зависимость от экрана,
- научить детей отключаться и расслабляться,
- помогать снизить агрессивное поведение детей,
- дать больше возможностей для социального взаимодействия,
- помочь уменьшить проблемы со сном,

- поощрять активную и творческую игру.

Правильный баланс экранного и внеэкранного времени поможет нам воспитать детей, способных жить и работать во все более цифровом мире, сохранять социальные и коммуникативные навыки.

Google, гигант информационных технологий, запустил инициативу Digital Wellbeing Google, направленную на преодоление цифрового стресса и/или тревоги. Платформа дает советы и рекомендации для разных ситуаций и случаев.

Южная Корея, вероятно, является страной, которая столкнулась с самой большой цифровой одержимостью. В настоящее время проблема превратилась в порочный круг. Корейские исследователи утверждают, что обнаружили существенную связь между цифровой зависимостью родителей и более высоким риском цифровой одержимости среди их детей. Уровень зависимости не зависит от пола ребенка, при этом возраст играет решающую роль.

Стимулирование критического отношения ребенка к технологиям

Чтобы избежать таких крайностей, как цифровая детоксикация, мы, взрослые, должны разработать способы формирования критического отношения к цифровым технологиям с раннего образования. Делаете ли вы что-то подобное со своими детьми? Как вы думаете, вы будете использовать эти идеи в будущем?

Наверное, самая сложная задача в оказании помощи детям в достижении цифрового благополучия — начать, потому что мы не знаем, с чего и как начать.

Лучший способ — не задавать вопросы «да/нет», а помочь ребенку задуматься над проблемой, поразмышлять над своим поведением и научиться делиться чувствами и установками.

Список простых вопросов для стимулирования размышлений разработала благотворительная организация Childnet :

1. Для чего вам нравится использовать технологии? Как это помогает вам?
2. Что делает вас счастливым, когда вы используете технологии?
3. Что вас беспокоит/делает вас несчастным/сердитым/печальным при использовании технологий?
4. Что бы вы сделали, если бы что-то в сети вас расстроило? Какой совет вы бы дали кому-то еще в этой ситуации?
5. Как, по вашему мнению, использование технологий влияет на ваше благополучие? Хорошо или плохо?

Это лишь начала разговора. Тем не менее, это не означает, что ваши вопросы должны заканчиваться здесь. К каждому малышу нужен индивидуальный подход, и вопросы могут быть подготовлены специально для них. Выбор подходящего языка для обсуждения цифровых привычек и благополучия может стать ключом к успеху.

Использование изображений и плакатов при обсуждении цифрового благополучия с детьми и родителями может часто прийти на помощь.

Плакат [MattressNerd](#).

Toddlers and Preschoolers (2-5 years old)



The AAP encourages parents who want to introduce videos and apps to their young children to take an active role in covieing and participating with them during these activities.

Helpful apps for wellness/ sleep/ mindfulness that you can use with your toddler:



Sleepy Sounds



Breathe, Think DoSesame



Super Stretch Yoga