

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №145»  
МБДОУ «Детский сад №145»

Консультация для родителей  
«Дети и гаджеты: руководство для родителей»

Составила: воспитатель  
Протасова Н.Н

Барнаул, 2023

## Дети и гаджеты: когда и сколько



### Когда и сколько

Ребёнок уже в самом раннем возрасте начнёт тянуть ручки к телефону или планшету. Споры нет, эта «игрушка» поможет его успокоить или занять. Однако у нейропсихологов есть важные рекомендации, которых родителям важно придерживаться при принятии решения «пора» или «ещё не пора».

### До трёх лет

Самым важным является возраст до трёх лет, когда гаджеты должны быть минимизированы настолько, насколько это возможно. Во-первых, в такое время звуки человеческой речи должны исходить только от живых людей. Это крайне важно для первого речевого этапа, на котором ребёнок должен отделить звуки речи из общего звукового фона и отделить их от неречевых. Если помимо мамы и папы человеческим голосом говорят ещё и планшеты, телевизоры, игрушки и даже горшки, задача усложняется.

Во-вторых, это важнейший период сенсорного и сенсомоторного развития, а также сенсорной интеграции. Если что-то выглядит как утка, оно должно крякать как утка, быть наощупь как утка и пахнуть уткой. А ещё иметь объём, потому что первые три года жизни важны для развития пространственных представлений. Плоское изображение не способствует правильному его развитию.

Дети, проводящие много время за гаджетами в возрасте двух-трёх лет, имеют худшие показатели развития в более позднем возрасте.

Закончившееся в 2019 году исследование канадских учёных показало, что дети, проводившие избыточное время за гаджетами в возрасте двух-трёх лет, имели худшие показатели развития в возрасте трёх и пяти лет. Сравнение было сделано со сверстниками, чьё взаимодействие с электронными устройствами было минимизировано.

От трёх лет и старше

С трёхлетками и старше в крайности впадать не стоит, запрещая скайп-встречи с бабушками. Однако использование смартфонов и планшетов должно быть строго лимитировано.



В 3-5 лет рекомендованное общее экранное время не должно превышать 20 минут в день (суммарно).

В 5-7 лет общее экранное время может составлять до 30 минут в день.

С 5 лет экранное время можно объединять и разрешать ребёнку вместо ежедневных 30 минут раз в неделю посмотреть мультфильм продолжительностью до полутора часов.

В 7-11 лет общее экранное время может быть увеличено до 90 минут в день.

С 11 лет и старше общение с гаджетами может составлять до 2 часов в день.

Родительская задача — научить ребёнка саморегуляции в его отношениях с гаджетами.

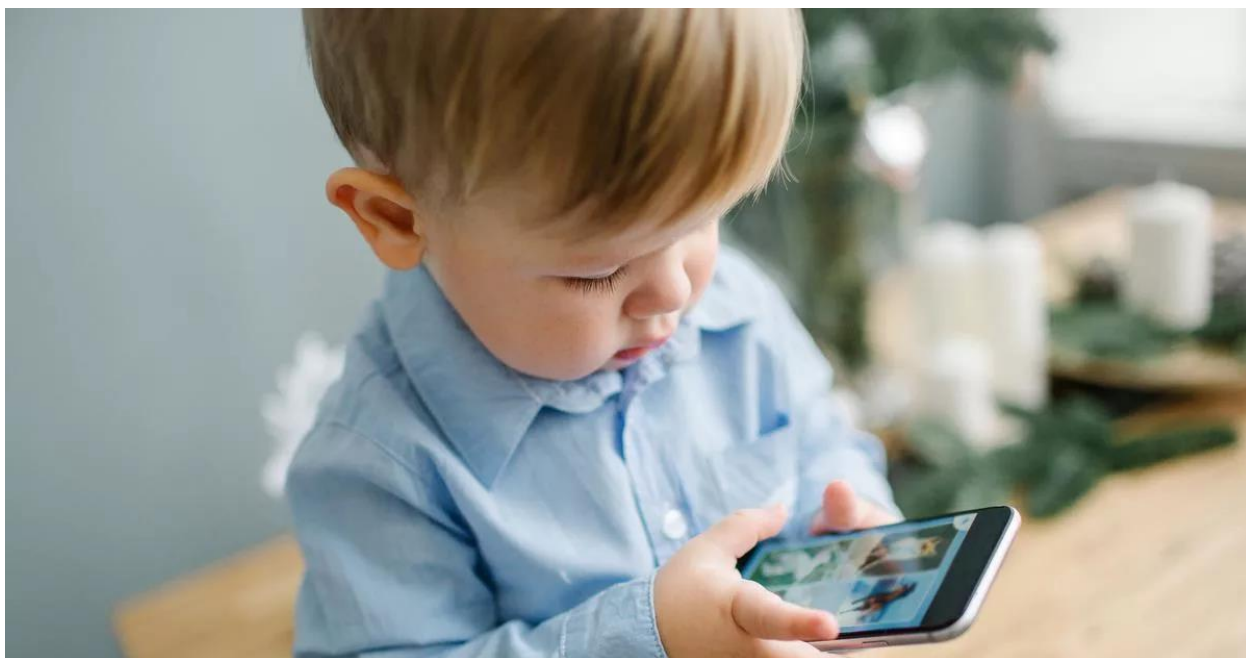
Важно понимать, что следить за соблюдением экранного времени должны не родители. Если ребёнок имеет доступ к гаджетам ровно два часа в день, и контролируют это родители, то фактически он играет всё предоставленное ему время. Просто предоставили не очень много.

Родительская задача — научить ребёнка саморегуляции в его отношениях с гаджетами. Уже с пяти лет он должен самостоятельно (по заведённому таймеру или по окончании мультика) останавливать и выключать устройство.

Дети и гаджеты: какие правила

По каким правилам

Контролируемое использование гаджетов предполагает, что в семье установлены определённые правила общения с электронными устройствами, которые соблюдаются всеми (это важно!) членами семьи.



Рекомендуемые правила могут выглядеть примерно так.

Не включать гаджеты за едой

Утром — не раньше окончания завтрака и утреннего моциона

С начала ужина и до сна — не использовать (свет экрана влияет на выработку мелатонина и качество сна)

Определять места без гаджетов (например, спальня или туалет)

Определять время без гаджетов (например, воскресенье или во время настольных игр)

Соблюдать правила этикета (например, вытащить наушник, если кто-то к тебе обращается, не смотреть в экран во время разговора и так далее)

О правилах нужно договориться всем членам семьи и повесить их на видное место.

Установленные в семье правила общения с электронными устройствами должны соблюдаться всеми членами семьи.

Что нельзя?

На самом деле вред, которого опасаются все без исключения родители, зависит не от типа устройства и наличия у него экрана. Это определяется тем контентом, который потребляет ребёнок, и режимом этого потребления.

Больше всего вреда и рисков несёт неконтрольный серфинг с бесконечным переключением между вкладками/роликами/постами.

Ролики с распаковками игрушек и товаров. Они создают ощущение новизны и удовольствия, сравнимого с приобретением реального товара. Это приводит к эффекту привыкания.



Прохождение компьютерных игр. Аналогичным образом игровой азарт, не сопровождаемый реальными действиями, для которых были бы нужны концентрация внимания и скорость реакции, приводит к эффекту удовольствия без приложения усилий.

Очень короткие ролики и их просмотр подряд в большом количестве. Это тот самый режим работы мозга, который не способствует развитию способностей к концентрации и последовательного решения сложных задач.

Неестественный вид естественных вещей. Сюда относятся игры без сюжета, со слишком громкими звуками.

Не соответствующий возрасту контент (когда дошкольник, например, смотрит фильмы вместе со старшим братом-подростком).

Дети и гаджеты: что нельзя

А что тогда можно?

Строить отношения ребёнка с гаджетом лучше всего исходя из того, что смартфон и планшет — это инструменты, а не средства развлечения. Взрослым надо знакомить детей с возможностями электронных устройств и обучать взаимодействию с ними, направлять его интересы и контролировать контент.

Уже четырёхлетки и пятилетки могут учиться пользоваться навигатором и идти до детской площадки (выберите ту, что подальше), глядя на карту. С шести-семи лет дети могут монтировать простые ролики, создавать видеопрезентации, снимать мультфильмы с помощью пластилина, лего-человечков.

На планшете можно изучать нашу планету, разглядывать звёздное небо с помощью специальных приложений, которые подписывают название созвездий. Исследовать растения с приложениями-определителями, играть в шахматы и изучать таблицу умножения.

С помощью гаджетов можно создавать исследовательское видео, снимая каждый день ролики о том, как распускаются листья или растут головастики в ближайшем пруду.

Можно устроить фотогербарий, фотографируя встреченные растения и раскладывая полученные фотографии по папкам.

Хорошие мультфильмы и фильмы с качественным сюжетом, звуком и изображением не могут повредить ребёнку, если общее время их просмотра не превышает рекомендуемое экранное время.

Вообще до семилетнего возраста стоит взять за правило смотреть фильмы и мультики вместе с ребёнком.

Дети и гаджеты: что можно

Признаки зависимости

Родители должны быть внимательны, чтобы выявить признаки зависимости от гаджетов и социальных сетей на ранних стадиях. Они очень похожи на признаки любой другой зависимости.

Ребёнок не может остановиться самостоятельно. Просто не выключает гаджет, пока его не отберут физически.

Вынужденное отсутствие устройства вызывает «ломку»: капризы, требования вернуть, неспособность без гаджета есть, заниматься и т.п.

Ребёнок теряет интерес ко всем другим занятиям, бросает кружки, не выходит гулять, отказывается от семейных активностей.

Проведенное в 2018 году исследование показало, что дети, проводящие слишком много времени перед экранами, имеют дефицит любознательности, демонстрируют недостаточный уровень самоконтроля, низкий уровень эмоциональной устойчивости. Также было отмечено, что зависимые подростки были в два раза более склонны к депрессии, чем их сверстники, проводящие в гаджетах ограниченное время.

Что делать?

Конечно же, общаться. Указывать ребёнку на признаки зависимости. Обращать внимание на те трудности, которые возникают у него из-за непреодолимого желания играть. Устанавливать правила, предложенные здесь или свои собственные. Их можно вводить последовательно по одному.

Взрослым важно помогать ребёнку в соблюдении этих правил. Не контролировать и наказывать, а занять поддерживающую и помогающую позицию. Признать, что ему тяжело, быть готовыми его отвлечь. И, разумеется, самим соблюдать установленные правила.