

# Консультация для родителей на тему: «Ребёнок и гаджеты: найти баланс»

Подготовила: Ефимова Ольга Владимировна, воспитатель

**Цель:** Помочь родителям выработать здоровое и осознанное отношение к использованию цифровых устройств в семье.

## Реальность, в которой мы живем.

Гаджеты (смартфоны, планшеты, компьютеры, телевизоры) — неотъемлемая часть современного мира. Запретить их — значит лишить ребенка инструмента будущего, социализации и доступа к знаниям. Но бесконтрольное использование вредит здоровью и развитию. Ключ — не в запрете, а в разумном управлении и балансе.

## Чем опасны злоупотребление гаджетами?

- Физическое здоровье:
- Ухудшение зрения (синдром сухого глаза, спазм аккомодации).
- Гиподинамия, лишний вес, слабое развитие мышц.
- Нарушения осанки, боли в шее и спине.
- Проблемы со сном (синий свет экранов подавляет выработку мелатонина).
- Психоэмоциональное и интеллектуальное развитие:
- Снижение концентрации внимания: быстрая смена картинок мешает развитию усидчивости.
- Задержка речевого развития (особенно у детей 2-4 лет): для развития речи нужен диалог, живая эмоциональная реакция, а пассивный просмотр видео их не дает.
- Эмоциональная незрелость: трудности в распознавании своих и чужих эмоций (недостаток живого общения).
- Снижение фантазии и творческой игры: готовые образы из игр/мультиков заменяют собственное воображение.
- Истерики и зависимость: гаджет становится главным способом успокоения, формируется зависимость от дофамина (гормона удовольствия).
- Социальное развитие:
- Неумение общаться со сверстниками, решать конфликты, читать невербальные сигналы.
- Подмена реальных друзей виртуальными.

## Возрастные рекомендации (по мнению ВОЗ и детских психологов)

- До 2 лет: Полный отказ от экранов (кроме видео-звонков с родными под руководством родителей). Мир ребенок должен познавать через тактильные ощущения, движение и живое общение.
- 2-5 лет: Не более 30-60 минут в день суммарно. Только вместе с родителем! Обсуждайте, что видите на экране.

мультфильмы без агрессии).

· 5-7 лет: До 1 часа в день в будни, до 2 часов в выходные. Важно четко делить время: просмотр мультфильмов, развивающие приложения, интерактивные игры. Появляются первые правила цифровой гигиены.

### **Правила безопасности и здоровых привычек — практические советы.**

1. Приоритет живого общения: Никакие гаджеты во время семейных обедов, разговоров, прогулок. Ваш пример — самый главный!

2. Правило «Экрана нет в спальне»: Все устройства заряжаются на ночь на общей кухне/в прихожей, а не в детской комнате.

3. Контент-контроль: Используйте детские режимы, родительский контроль, блокируйте рекламу и нежелательный контент. Знайте, во что играет и что смотрит ваш ребенок.

4. Альтернатива — это важно! Ребенок тянется к телефону от скуки? Предложите интересную альтернативу: настольную игру, рисование, чтение книги, прогулку, помощь на кухне, конструктор.

5. Совместная деятельность: Смотрите мультфильмы вместе, обсуждайте персонажей. Играйте в цифровые игры вместе, чтобы это было общим делом, а не уходом от реальности.

6. Четкие границы: Установите понятные правила: «Сначала убираем игрушки/делаем уроки, потом 20 минут мультиков». Используйте таймер, чтобы завершение сеанса было объективно.

7. Эмоциональный контакт вместо гаджета: Если ребенок расстроен, устал или скучает, обнимите его, поговорите, предложите поиграть — не давайте телефон/планшет как «успокоительное».

### **Когда гаджет может быть полезен?**

· Как источник знаний: интерактивные энциклопедии, развивающие приложения (логика, память, иностранные языки).

· Для творчества: программы для рисования, создания простой анимации, музыки.

· Для поддержания социальных связей: видео-звонки бабушкам и дедушкам, друзьям.

· В качестве «помощника» в поездках, очередях (но не как ежедневная практика!).

### **Родительский пример — главный ориентир.**

Самый важный вопрос, который стоит задать себе: «Сколько времени я сам

провожу с телефоном в руках?» Дети копируют нашу модель поведения. Если мы целый вечер сидим в соцсетях, а ребенку говорим «иди поиграй», правила не работают.

Стратегия — не война с технологиями, а воспитание осознанного и здорового пользователя, который управляет гаджетом, а не наоборот.

