

**Консультация для родителей:  
«Цифровое благополучие у детей 3–7 лет: как избежать зависимости от гаджетов»**

Выполнила: Пономарёва Лидия Васильевна  
воспитатель I квалификационной категории

Екатеринбург  
Январь, 2023

**Консультация для родителей:  
«Цифровое благополучие у детей 3–7 лет: как избежать зависимости от гаджетов»**

Современные дети с раннего возраста окружены цифровыми устройствами: планшетами, смартфонами, телевизорами. Многие родители замечают, что ребёнок уже в 3–4 года не может оторваться от мультиков или игр, а попытки забрать гаджет вызывают истерики. Почему так происходит? Как гаджеты влияют на развитие дошкольника? И что делать, если зависимость уже сформировалась?

**Почему дети 3–7 лет так легко «подсаживаются» на гаджеты или нейропсихология зависимости.**

Мозг ребёнка в этом возрасте очень пластичен и быстро привыкает к ярким, динамичным стимулам. Вот как это работает:

- Дофаминовые «качели». Гаджеты (особенно игры и мультики) дают мгновенное удовольствие: яркие цвета, быстрая смена кадров, постоянные «награды» (уровни, баллы). Мозг выделяет дофамин – гормон радости, который вызывает желание «зависнуть» снова и снова.
- Недоразвитие лобных долей. Лобные доли мозга, отвечающие за самоконтроль, планирование и внимание, созревают (только!) к 18–20 годам. Ребенку до 7 лет крайне трудно контролировать себя самостоятельно. Он физически не может сказать себе: «Хватит играть». Ему нужен внешний регулятор – взрослый.
- Дефицит живого общения. Если ребёнку не хватает взаимодействия с родителями, он заменяет его гаджетами. Мультики и игры становятся «суррогатом» эмоций, но не учат настоящему диалогу или эмпатии.

**Как гаджеты мешают развитию дошкольника?**

*Задержка речи и коммуникации.* Пассивный просмотр контента не требует ответа. Дети меньше говорят, хуже понимают эмоции других. Исследования показывают, что у «цифровых» детей словарный запас гораздо скучнее.

*Проблемы с вниманием и усидчивостью.* Быстрая смена кадров в мультиках приучает мозг к поверхностному восприятию. А просмотры 1–2 минутных видео – к «клиповому» мышлению. В школе таким детям трудно сосредоточиться на уроках – им тяжело сосредоточиться на медленном, последовательном обучении.

*Слабое развитие воображения.* В игре ребёнок сам придумывает сюжеты (например, строит замок из кубиков, проигрывает роли с куклами и другими игрушками). Гаджеты же дают готовые решения – творчество не развивается.

*Трудности подготовки к школе.* Детям, привыкшим к мгновенному вознаграждению (как, например, в компьютерных играх), очень трудно научиться терпеть и прилагать усилия. Им сложнее учиться писать, считать, потому что эти навыки требуют многократного повторения.

**Почему родители сами создают зависимость?**

Часто мамы и папы осознают вред гаджетов, но продолжают их использовать. Возможные причины:

1. Усталость и эмоциональное выгорание. Ребёнок требует внимания, а у родителей просто нет сил. Гаджет становится «няней».
2. Нехватка времени. Работа, домашние дела – проще дать планшет, чем играть с ребенком в куклы или конструктор.

3. Незнание альтернатив. Не все родители понимают, чем ещё можно занять ребёнка, кроме мультиков.

#### **Как предотвратить зависимость? Рекомендации родителям.**

- Чёткие правила. Ограничьте время с гаджетами: до 30 минут в день для 3–5 лет, до 50-60 минут для 6–7 лет. Никаких экранов за 1–2 часа до сна - это нарушает выработку мелатонина (гормона сна).

- Альтернативы. Предлагайте «живые» игры: конструкторы, рисование, лепку, ролевые игры (например, «магазин» или «доктор»).

- Больше прогулок: на улице мозг получает естественные стимулы (ветер, запахи, тактильные ощущения) плюс движение, которое так необходимо растущему организму (безопасное лазание - на детской площадке, по деревьям, бег и коммуникация)

- Совместная деятельность. Читайте книги, делайте поделки, готовьте вместе. Это развивает речь и, что очень важно, эмоциональную связь.

#### **Что делать, если зависимость уже есть?**

- Постепенное снижение времени. Резкий запрет вызовет протест. Уменьшайте время на 5–10 минут в день.

- Ритуалы без гаджетов. Например, вечерние сказки или семейные ужины без телефонов.

- Объясняйте ребёнку. Говорите простыми словами: «Глаза устают от экрана», «Давай поиграем в мяч - это весело!».

#### **Чем может помочь психолог?**

1. Диагностика развития - проверит, нет ли задержки речи, внимания из-за гаджетов.

2. Работа с родителями - научит, как мягко отвлекать ребёнка, справляться с истериками, возникающими из-за ограничений в гаджетах.

3. Игровая терапия - поможет восстановить интерес к реальным играм и общению.

Гаджеты - не зло, но их бесконтрольное использование вредит развитию дошкольника. Родителям важно найти баланс: технологии могут быть помощниками, но не заменой живому миру. Начинайте изменения с себя, так как дети копируют ваше поведение. Если не получается справиться самостоятельно, обратитесь к психологу. Главное - не запреты, а создание среды, где ребёнку будет интересно и без экрана.

**Цифровое благополучие начинается в семье!**