РЕБЁНОК И ГАДЖЕТЫ: ГДЕ ПРОХОДИТ РАЗУМНАЯ ГРАНИЦА?

Как помочь дошкольнику пользоваться технологиями без вреда для игры, общения, сна и развития?

Наша задача — не забрать гаджет, а научить ребёнка выбирать жизнь за пределами экрана.



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

2 ПОЧЕМУ РЕБЁНОК ТАК ЛЮБИТ ГАДЖЕТ?

Яркие картинки, музыка, движение и постоянная смена событий легко удерживают внимание ребёнка. Поэтому просьба “ещё пять минут” нередко превращается в настоящий спор.



Но проблема обычно не в самом планшете или телефоне.
Проблема начинается тогда, когда экран постепенно вытесняет то, что особенно важно дошкольнику: движение, игру, сон, разговоры, творчество и живое общение.

ГАДЖЕТ НЕ ДОЛЖЕН СТАНОВИТЬСЯ:



- ✕ Единственным способом развлечься.
- ✕ Способом постоянно успокаивать ребёнка.
- ✕ Наградой за каждое хорошее действие.
- ✕ Заменой общения со взрослыми.

А ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ?

- Живое общение.
- Движение и активная игра.
- Творчество.
- Книги и совместное чтение.
- Полноценный сон.



> Чем разнообразнее день ребёнка, тем меньше места экрану нужно занимать.

3 РАЗУМНАЯ ГРАНИЦА — ЭТО НЕ ЗАПРЕТ.



Ребёнку дошкольного возраста важно не просто сказать: “Нельзя долго сидеть в телефоне.”

Ему нужно помочь понять: когда экран уместен, сколько времени достаточно и что будет после него.

4 ВОПРОСА ПЕРЕД ЭКРАНОМ.

1 СКОЛЬКО?

Заранее договоритесь о времени, а не прекращайте просмотр внезапно.

2 ЗАЧЕМ?

Пусть ребёнок понимает, что он сейчас делает: смотрит мультфильм, играет или узнаёт что-то новое.

3 С КЕМ?

Для дошкольника особенно полезно иногда смотреть и обсуждать вместе со взрослым.

4 ЧТО ПОСЛЕ?

После экрана обязательно должно оставаться место для движения, игры, общения и отдыха.

> **Граница работает лучше, когда ребёнок знает её заранее.**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Лучше сказать:

“Ты можешь посмотреть одну серию. После неё мы убираем планшет и идём играть.”

Вместо:

“Всё! Отдай телефон немедленно!”



4 «ЕЩЁ ПЯТЬ МИНУТ!» — ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?



Если ребёнок расстраивается, когда заканчивается экранное время, это не означает, что он “плохой” или “капризный”.

Для дошкольника остановить интересную игру действительно непросто.

Задача взрослого — не вступать в борьбу, а спокойно удерживать установленную границу.

5 ШАГОВ БЕЗ СКАНДАЛА.

1 ПРЕДУПРЕДИТЕ.
“Через 5 минут заканчиваем.”

2 ДАЙТЕ ВРЕМЯ ЗАВЕРШИТЬ.
“Доиграй этот момент и будем выключать.”

3 СОХРАНИТЕ СПОКОЙСТВИЕ.
Не повышайте голос и не начинайте длинную лекцию.

4 НАЗОВИТЕ ЧУВСТВО.
“Я вижу, тебе хочется продолжить. Ты расстроился.”

5 ПРЕДЛОЖИТЕ АЛЬТЕРНАТИВУ.
“Теперь выбирай: строим гараж или идём рисовать?”

ВАЖНО:

Граница может быть твёрдой, а голос — добрым.

Не нужно каждый раз убеждать ребёнка, почему правило существует.

Важнее спокойно и последовательно его соблюдать.

5 7 СЕМЕЙНЫХ ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РАБОТАЮТ.

1



ДОГОВАРИВАЙТЕСЬ ЗАРАНЕЕ.

Ребёнку легче принять ограничение, если он знает его до начала игры.

2



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕЛЕФОН КАК «СПАСАТЕЛЯ.»

Скука, ожидание и капризы можно проживать и без экрана.

3



БЕЗ ГАДЖЕТОВ ЗА СТОЛОМ.

Приём пищи — время для общения и спокойного семейного разговора.

4



ЭКРАН НЕ ДОЛЖЕН ЗАМЕНЯТЬ СОН.

Вечеру нужны спокойные ритуалы: разговор, книга, умывание, объятия.

5



ПРАВИЛА ДЕЙСТВУЮТ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ.

Ребёнку трудно понять запрет, если взрослый сам постоянно держит телефон в руках.

6



СОЗДАВАЙТЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ.

У ребёнка должно быть много интересных занятий без экрана.

7



БОЛЬШЕ БУДЬТЕ ВМЕСТЕ.

Лучший способ уменьшить зависимость от экрана — не просто забрать его, а наполнить день живыми впечатлениями.



Ребёнку не нужен идеальный цифровой режим.

Ему нужны понятные правила, последовательные взрослые и интересная жизнь за пределами экрана.





ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ!

7 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ БАЛАНСУ.

1. Определите понятное время для экрана.
2. Заранее предупреждайте о завершении.
3. Обсуждайте с ребёнком то, что он смотрит.
4. Каждый день оставляйте время для движения.
5. Предлагайте интересные занятия без экрана.
6. Не позволяйте гаджетам вытеснять сон.
7. Показывайте пример собственным поведением.

СПРОСИТЕ СЕБЯ СЕГОДНЯ:

Что ребёнок получил от экрана?
И что он мог бы получить от меня?

Иногда ребёнку нужен не новый мультфильм, а десять минут вашего полного внимания.



РАЗУМНАЯ ГРАНИЦА —
ЭТО НЕ СКОЛЬКО МИНУТ РЕБЁНОК ПРОВЁЛ У ЭКРАНА.

ЭТО ТА ГРАНИЦА, ЗА КОТОРОЙ ЭКРАН НЕ НАЧИНАЕТ ЗАМЕНЯТЬ ДЕТСТВО.

Пусть гаджеты помогают ребёнку познавать мир, но никогда не заменяют ему сам мир.