

# Центр поддержки семьи

Бесплатная помощь в вопросах семейного воспитания детей

Проект реализуется  
при поддержке  
Минпросвещения РФ



## Гаджеты и безопасность ребенка: как установить баланс?

Руководитель Службы «Центр поддержки семьи ТГПУ»  
кандидат психологических наук, доцент кафедры  
дефектологии Дергачёва Евгения Владимировна



## Что дает гаджет:

- 1 Обучение/развитие
2. Быстрый доступ к информации
3. Общение на расстоянии
4. Навык поиска и фильтрации
5. Фиксация момента
6. Связь с учителями/одноклассниками
7. Родительский контроль

## Как привязать гаджет к жизни ребенка:

1. Чтобы не мешал **→** *ребёнок не научится соблюдать личные границы других людей. Его путь теперь – манипуляция: "дай телефон - и я от тебя отстану".*
2. Чтобы слушался **→** *еда+гаджет=расстройство пищевого поведения; «дай на дай» = нет собственной воли и дисциплины; наказание= нет умения выполнять правила, соблюдать договорённости, строить отношения.*
3. Чтобы успокоился **→** *нет дисциплины и саморегуляции*
4. Для развлечения выплеска эмоций. В виртуальном мире есть все возможности! Но нет развития *уверенности, силы, воли, самореализации, умения достигать цели и эффективно взаимодействовать с людьми.*
5. Норма жизни.



## Признаки зависимости:

### 1. Сильное внутреннее напряжение

Движение, деятельность, игра способствуют снятию мышечного и психологического напряжения.

**2. Тревожность.** Ожидание возможности поиграть или посмотреть ролики вызывает чувство тревоги. Ребёнок не знает, чем себя занять, смотрит на часы или моментально бросает все дела, когда наступает "экранное время".

**3. Манипуляция и обман.** Ребёнок любыми способами старается заполучить гаджет и продлить время пользования. Ради гаджета он готов на всё: и уроки сделать, и полы помыть. Он легко попросит прощения за проступок, будет милым и ласковым только бы заполучить желаемое.

**4. Раздражительность и агрессия** Дети называют время, проведённое с гаджетом, "отдыхом". Но в играх часто происходят неудачи, ролики и сериалы изобилуют разного рода эмоциями. Длительное общение с экраном вызывает напряжение глаз и нервной системы.

**5. Апатия.** Чувство удовлетворения от собственной деятельности, творчество и самореализация - это основа внутреннего благополучия человека. **Виртуальный мир не может этого дать.** Победы и приобретения в играх иллюзорны. Эмоции, прожитые вместе с персонажами мультфильмов, мертвы. Без живого общения, без деятельности уровень энергии падает.



## Что надо:

- 1. Ограничение по времени** лучше установить сразу. Вставьте "экранное время" в распорядок дня ребёнка. Правила должны чётко выполняться и взрослым, и ребёнком. Договор о компенсации за нарушение правил.
- 2. Осознанный выбор контента и игр** - это навык, который необходимо развивать у ребёнка с самого начала его общения с гаджетами. Сначала взрослый выбирает мультфильмы, которые смотрит ребёнок, и объясняет, что ему нравится в этих и не нравится в других мультиках. Затем ребёнок выбирает вместе с взрослым, что смотреть и во что играть. Далее ребёнок может делать самостоятельный выбор, но взрослый продолжает проявлять интерес к тому, чем увлекается ребёнок, вместе с ним анализируя важные моменты и, если нужно, ограничивая.
- 3. Контроль эмоционального состояния** - важный момент в общении ребёнка с гаджетами. Научите ребёнка рефлексировать его состояние во время и после игры или просмотра видео. Если ребёнок напряжён или сильно нервничает, кричит в процессе игры, обратите его внимание на это. Важно, чтобы родители были в курсе контента, который потребляет ребёнок и отслеживали его психоэмоциональное состояние.
- 4. Отслеживание возникновения зависимости** - задача родителей.

# Центр поддержки семьи

Бесплатная помощь в вопросах семейного воспитания детей

  
Проект реализуется  
при поддержке  
Минпросвещения РФ



# Центр поддержки семьи

Бесплатная помощь в вопросах семейного воспитания детей



Специалисты Центра:

- Социальные педагоги
- Дефектологи
- Методисты
- Психологи
- Логопеды

 +7 3822 311-256

 [cps@tspu.edu.ru](mailto:cps@tspu.edu.ru)