

# СИСТЕМА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ ДЕТЬМИ: ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ\*

## (часть 1)



Цветкова Т.В.,

канд. пед. наук, основатель и руководитель  
издательства «Творческий Центр Сфера»,  
создатель Клуба «Мастерская детства»,  
член-корреспондент МАНПО, Москва

**Аннотация.** В статье сделано обоснование вреда и пользы носимых технологических устройств (гаджетов) для всех сторон личности ребёнка, определена система влияния гаджетов на человека. Предложена система взаимодействия детей с гаджетами в соответствии с возрастными периодами развития ребёнка.

**Ключевые слова:** что такое гаджет, польза и вред гаджетов для детей, система влияния на детей, грани личности человека, «Мастерская детства», система использования гаджетов, причины «залипания» в гаджетах и приёмы их устранения.

### Что такое гаджеты?

Представьте, что вы читаете русскую сказку, в которой главному герою, находящемуся за тридевять земель от родного края, необходимо донести весточку (сообщение) друзьям, невесте, царю и пр. Как это возможно сделать? Всё очень просто — волшебник даром раздаёт каждому серебряное блюдечко с наливным яблочком или зеркальце («свет мой, зеркальце, скажи...»), посмотрев в которое можно узнать, что в мире делается...

ОГРАНИЗАЦИЯ ОП



\* По материалам пятой встречи Клуба «Мастерская детства», 24.11.2023.



...А ещё в нём можно бесплатно слушать музыку, читать книги, получать сообщения... Утром человек просыпается, пьёт чай, слушает музыку, а потом ему приходит сообщение, что пора начинать трудиться или убрать в доме. Вот таким «зеркальцем» и стали для нас гаджеты в настоящей реальности. Задумаемся над этим! И главное — задумаемся, добрый это волшебник или злой.

Давайте сразу с вами договоримся, что гаджеты (носимые устройства) есть, и их нужно принять как данность. Они стали неотъемлемой частью нашей жизни, составляющей технического прогресса. Наиболее распространённые виды гаджетов — ноутбуки, планшеты,

смартфоны, смарт-часы и шагомеры, подключённые к телефону или компьютеру, следящие за вашим перемещением по вашему согласию.

Всё это технический прогресс. И это хорошо. Почему? Потому что технический прогресс сопровождает намерения человека и, применяемый правильно, своевременно и с осторожностью, служит ему, помогая в личном развитии. Мы не живём ради прогресса и не работаем ради прогресса, прогресс для нас — лишь инструмент. Он должен рассматриваться человеком как высвобождение времени для труда, разговора, творчества и созерцания. Но сегодня мы порой забываем, что цель этого прогрес-



са, наших побуждений и созданных нами носимых устройств — это мы сами. А мы иногда принимаем ложную точку зрения, что ради самого прогресса мы с вами и работаем.

Слово «гаджет» происходит от английского *gadget* и означает принадлежность чего-то к чему-то. Фактически это какое-то особое техническое приспособление, наделённое повышенной функциональностью и портативностью для индивидуального использования.

Русский язык даёт в данном случае очень «говорящую» подсказку: **«Ну и ГАД же ты!»**. Это, конечно же, шутка, но в каждой шутке есть доля правды. Задумаемся над этим!

Как справиться с нарастающими изменениями и сопровождающим прогрессом без ущерба для себя и для детей? Как носимое устройство превратить в друга?

Различные источники информации, изученные мною по теме, показывают разброс мнений экспертов и учёных до диаметрально противоположных. Кто-то говорит, что нельзя запрещать и ограничивать доступ к гаджетам: нужно выдать ребёнку планшет, смартфон, и пусть сидит сколько хо-

чет. Другие, наоборот, настаивают на полном запрете электронных устройств и требуют даже не показывать их детям. Причём это высказывания уважаемых людей, имеющих учёные степени кандидатов и докторов наук!

И в этом противостоянии предлагаю найти золотую середину.

Во время подготовки к встрече в «Мастерской детства» я ознакомилась с большим количеством книг, статей, видеоматериалов в Сети, различных программ, изучила гигиенические требования СанПиН, приказы надзорных и регулирующих органов. Моя задача — выстроить систему разумного использования детьми электронных носимых устройств (гаджетов) с опорой на изученный материал.

Предложенный мною вариант системы — это сопровождающее основание. Именно его вы можете «пристроить» к своей жизни или написать собственное обоснование, комфортное для вас и которое создаст в вашей организации или семье условия для развития вас и вашего ребёнка.

Но всё же надеюсь, что моя система использования гадже-

тов будет принята на государственном уровне. А пока спасение утопающих — дело рук самих утопающих.

### Польза и вред гаджетов для всех граней личности

Проанализировав полученную из разных источников информацию, я распределила её на два больших раздела:

- 1) почему *вредно* использовать гаджеты;
- 2) почему использовать гаджеты *полезно*.

Давайте определим, в чём же польза и вред носимых устройств для каждой стороны личности ребёнка. (О невидимых гранях развития личности я говорю на вводном уроке Клуба «Мастерская детства».) Напомню, что личность человека имеет четыре грани и они хорошо коррелируются с ФГОС ДО. Это:

- дух ( побуждающее развитие, основа для взаимодействия) — социально-коммуникативное развитие;
- душа (чувства и восприятие) — художественно-эстетическое развитие;
- разум (интеллект) — познавательно-речевое развитие;
- тело — физическое развитие.

Их «огранка» — обязательное условие воспитания, про-

свещения и образования наших детей. И нам обязательно необходимо обеспечить ребёнку развитие всех сторон его личности.

**Первая грань нашей личности — дух** (социально-коммуникативное развитие). Есть ли здесь плюсы? Прежде всего это быстрое, доступное объединение и взаимодействие людей (сейчас эти слова подменили словом «коммуникация»): можно созвониться, списаться с кем угодно, даже если человек далеко. В компьютерных играх ребёнок получает подтверждение, что он победитель, что он хороший. А ещё в игре воспитывается воля. Если ребёнок научится регулировать своё поведение, то есть сначала сделал уроки, потом час поиграл (и ничто не может этот порядок нарушить), потом пошёл гулять с друзьями и т.д., то это просто отлично. Это и есть управление технологиями. Я настойчиво доношу мысль, что мы должны опомниться и начать технологиями управлять, воспринимая их как систему, служащую человеку.

Но и минусы здесь тоже очень существенные. Нет никакой ответственности у создателей информационного со-



держания, которое через носимые устройства транслируется нашим детям: убил ты в игре человека или ещё кого-то — ну и что, ну убил и убил, обманул и обманул. Не воспитывается характер, не воспитывается воля, но возвращается равнодушие. И самое главное — нет выполнения своего предназначения. Иными словами, в этих играх человек не становится личностью, он становится пустышкой-марионеткой, ведь он всё время идёт к цели, поставленной не им. Развлечение становится главенствующим.

**Следующая грань личности — душа**, отвечающая за чувства и восприятие. Во ФГОС ДО — это художественно-эстетическое направление развития ребёнка. Душа «любит» музыку, петь, танцевать, рисовать. Эта грань мощно развивается у ребёнка до 7 лет. Он просто купается в эмоциях и чувствах. Напомню, что цель развития этой грани — воспитать в ребёнке способность любить.

Какие плюсы можно получить от использования гаджетов?

Если скучно, если устал, ребёнок садится играть. Да, душа

радуется, если она выиграла в игре. Это её потребность — поиграть в планшете или телефоне, получить положительные эмоции. Ребёнок победитель, ему очень хорошо, то есть душа с гаджетом хорошо! Можно послушать музыку, можно посмотреть видео об искусстве... Если вышеуказанное содержание взрослыми отобрано и осмыслено, получение этих знаний через гаджеты играет положительную роль. Вот сколько плюсов! Как раз в развитии души ребёнка гаджет играет наиболее положительную роль.

Но в чём же вред?

Непроверенное содержание источников информации портит ребёнку эстетическое восприятие и не формирует его вкус. Мелькающие картинки вредят психике и мешают сосредоточению в понимании восприятия его картины мира. Чувства выхолащаются, эмоции становятся ненастоящими. Почему это происходит? Нужно знать и помнить, что эмоции — это реакции. А частая смена реакций и реактивное сознание могут быть опасны для ребёнка, так как не приводят его к самоосознанию, не дают ему времени раз-

мышлять и действовать осознанно. Восприятие и мышление нарушаются, что и приводит ребёнка к нестабильности и разрозненному сознанию, которое мы сегодня называем клиповым мышлением.

**Следующей грани — разуму** (по ФГОС ДО — познавательному и речевому развитию) польза от гаджетов большая. Можно посмотреть, послушать, прочитать содержательно-познавательный контент. Доступны различные программы и игры, формирующие нужные навыки и умения у ребёнка. Главное опять же — отбор содержания. Это плюсы.

Главный вред гаджетов для познавательного развития — пассивное восприятие. Знания в принципе не усваиваются. Это как жвачка — жуёшь, жуёшь, а в желудке пусто, ничего там не появляется. Это пассивная информация, эта-кий сёрфинг по волнам интернета: что-то схватил здесь, что-то там — а пользы нет никакой. Контролируйте это! Чтобы ребёнок не просто «ту-пил» и чтобы у него развивался мозг, определяйте для него цели, задачи и параметры. Если цели, задачи и параметры вами

не определены, знаниевый эффект ребёнка от использования гаджетов снижается до нуля.

Если взрослый пассивен и глубина влияния гаджетов им не осознана, то положительного воздействия не происходит. Это порождает пустое времяпрепровождение, потому что не появляются связи «задача и решение», а следовательно, нет перехода к педагогическим техникам: знания (что-то узнал), умения (потом что-то попробовал сделать) и навык (уже умеешь что-то делать). Вот этой связки при использовании гаджетов и нет, но и она возможна.

Примеры таких связок есть — это игры. Например, ребёнок играет на компьютере в футбол, но, чтобы пройти на следующий уровень, ему нужно пойти и поиграть в футбол на настоящем поле с настоящими игроками. Запомните этот пример и применяйте в диалоге с детьми.

Главный вред от гаджетов познавательному развитию в том, что не формируется реальная картина мира. Например, ребёнок подходит к окну и пытается увеличить картинку, которая за окном. Он не по-



нимает, что это стекло, а за окном — просто пейзаж. Ребёнок не понимает, как вообще устроен реальный мир! Ему кажется, что настоящий мир — в этом небольшом устройстве. Это очень опасно с точки зрения безопасности ребёнка.

Наибольший вред использование гаджетов приносит **речевому развитию**. У ребёнка нет общения и тактильного соприкосновения с другим человеком, речь не развивается совсем, ребёнок не говорит. Страдают и вербалика (словесное общение), и невербалика (передача информации без слов, через мимику, жесты, тон, позу и другие сигналы).

Польза гаджетов для речевого развития — есть программы, развивающие речь: составление слов, кроссворды, слова-ри. Но и здесь таится большая опасность, особенно при обучении иностранному языку. К сожалению, многие современные мамы пытаются начать обучение ребёнка иностранным языкам очень рано. А ведь сначала нужно сформировать родную речь и только потом давать второй язык. Некоторые дети просто замолкают. Таких случаев я видела много.

**Границы личности — физическому развитию** — гаджеты наносят наибольший вред. С этим согласны все. Недостаток движения и необходимых видов деятельности ведёт к недоразвитию всех физических систем ребёнка, наносится вред здоровью по всем направлениям без исключения, происходит замыкание человека в самом себе.

Но и здесь можно найти положительный момент. В чём же польза от гаджетов телу и здоровью?

Гаджет становится другом, если мы используем приложения, помогающие контролировать параметры здоровья и тела, или программы с онлайн-тренировками, обучающие новым движениям и т.п. А польза в следующем. Обращаясь к приложению, вы получаете «секретаря» или помощника, который упорядочивает и направляет вашу жизнь согласно вашим целям.

Итак, подведём итог **роли гаджетов для всех граней личности**.

**Польза от применения гаджетов:**

— доступна почти любая (кем-то размещённая) информация: книги, тексты, видео-,

аудиоматериалы — всё под рукой;

- удобная онлайн-коммуникация;
- есть разные приложения для развлечения и развития мозга, памяти, изучения языков, стимулирования познавательной и творческой деятельности.

**Вред от использования гаджетов:**

- бесконтрольное времяпрепровождение в ущерб нужной и полезной деятельности и общению, творческому развитию ребёнка;
- получаемое огромное количество информации непредсказуемого качества (потребление контента сопрово-

ждается рекламой, которая точно не нужна);

- проживание чужой жизни в ущерб и взамен своей (тратятся силы, энергия ни на что, на пустоту);
- формирование негативных (отрицательных) качеств личности и черт характера.

**Обозначим главные критерии!**

**Когда гаджет друг** — я владею гаджетом, и он мой помощник.

**Когда гаджет враг** — гаджет владеет мной, мешает мне жить реальной наполненной жизнью.

Система пользы и вреда гаджетов представлена в форме составленной мной таблицы.

### Польза и вред гаджетов для всех граней личности

Грань	Польза	Вред
1	2	3
Дух (социально-коммуникативное развитие)	Получает подтверждение, что он хороший. Быстрая и доступная коммуникация (можно созвониться и списаться с кем угодно)	Нет ответственности. Нет воли. Нет нахождения и реализации своего предназначения
Душа (художественно-эстетическое развитие)	Радость от выигрыша и победы. Если скучно или устал, то можно поиграть в разные игры (развлечение и отдых). Можно послушать музыку, посмотреть видео об искусстве и т.д.	Мелькающие картинки вредят психике. Портится вкус (нет «камертона»). Выхолащаются эмоции и чувства (становятся ненастоящими, так как нет контакта с живыми людьми)



## Окончание таблицы

1	2	3
<b>Разум</b> (познавательное развитие)	Познавательный контент (можно почитать, посмотреть или послушать нужное). Познавательные программы. Игры, формирующие некоторые навыки	Пассивное восприятие — знания не усваиваются. Ребёнок «тупит». Нет связки «знания — умения — навыки». Не формируется картина реального мира
<b>Разум</b> (речевое развитие)	Программы, развивающие речь (составление слов, кроссворды и т.д.)	Нет личностного тактильного контакта. Нет общения. Ребёнок молчит, речь не развивается. ОПАСНОСТЬ в раннем обучении второму языку, до овладения родным языком
<b>Тело</b> (физическое развитие)	Приложения, помогающие контролировать параметры здоровья и тела. Программы по обучению движениям. Онлайн-тренировки	Вред здоровью по всем направлениям. Зрение ребёнка портится. Обездвиживание ведёт к потере здоровья. Недостаток движения и необходимых видов деятельности ведёт к недоразвитию мозга
<b>Для всех граней</b>	Доступна почти любая информация: книги, тексты, видео-, аудиоматериалы. Удобная коммуникация. Есть разные развлечения	Бесконтрольное времяпрепровождение в ущерб нужной и полезной деятельности, творчеству. Информация непредсказуемого качества, потребление контента сопровождается рекламой. Проживание «чужой» жизни в ущерб или взамен своей. Реальные угрозы здоровью, жизни и благосостоянию человека
<b>ИТОГ</b>	<b>Я ВЛАДЕЮ ГАДЖЕТОМ, ОН ПОМОГАЕТ МНЕ ЖИТЬ И ТВОРИТЬ</b>	<b>ГАДЖЕТ ВЛАДЕЕТ МНОЙ, МЕШАЕТ МНЕ ЖИТЬ РЕАЛЬНОЙ НАПОЛНЕННОЙ ЖИЗНЬЮ</b>
	<b>ДРУГ</b>	<b>ВРАГ</b>

По QR-коду можно скачать инфографику «Польза и вред гаджетов...» и использовать её в своей работе с родителями и педагогами.



Важно вот ещё о чём знать взрослым и объяснять это детям. Гаджет — это помощник, организатор, секретарь, записная книжка, распорядок дня и навигатор. Единственный недостаток всех перечисленных положительных возможностей в том, что вся размещённая и заявленная в нём информация переходит в открытый доступ и может быть использована против своего владельца. Но заявленные сервисы настолько удобны, что в момент пользования ими большинство не задумывается о возможных последствиях (шантаж, давление, вторжение в частную жизнь, сопровождающая и скрытая реклама, контроль местонахождения, принудительное управление движением, вовлечение

в опасные и ненужные сообщества и мероприятия).

Мы разобрали тему пользы и вреда постоянно носимых нами электронных устройств (гаджетов), обосновали плюсы и минусы по направлениям развития личности (в соответствии с ФГОС ДО) и, главное, определили критерии, когда устройство может называться другом, а когда оно является настоящим врагом.

В продолжение темы (в следующем номере журнала) я более подробно расскажу о безопасной системе использования гаджетов детьми, а также о причинах «залипания» в гаджетах и о том, как решить и победить эту проблему.

*(Продолжение следует.)*

**Клуб «Мастерская детства»** — сообщество неравнодушных взрослых, создающих мир, где каждый ребёнок счастлив и успешен!

Это три учебных курса «Растим ребёнка», ежемесячные встречи, сообщества в соцсетях, где можно получить ответы на самые важные вопросы о развитии и воспитании ребёнка.

Видео и презентации встреч Клуба размещены на учебной платформе (QR).

Телеграм-канал — сообщество, ваш ресурс и «скорая помощь», возможность общения: [https://t.me/familyclub\\_sfera](https://t.me/familyclub_sfera).



# СИСТЕМА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

## ГАДЖЕТОВ ДЕТЬМИ:

### ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ\*

(часть 2)



Цветкова Т.В.,

канд. пед. наук, основатель и руководитель  
издательства «Творческий Центр Сфера»,  
создатель Клуба «Мастерская детства»,  
член-корреспондент МАНПО, Москва

ОГРАНИЗАЦИЯ ОГ

**Аннотация.** Статья продолжает тему обоснования вреда и пользы носимых технологических устройств (гаджетов) для всех сторон личности ребёнка\*\*. В этой части будут раскрыты следующие вопросы: система использования гаджетов детьми; причины «залипания» в гаджетах и приёмы их устранения; средства формирования грамотного использования девайсов.

**Ключевые слова:** польза и вред гаджетов, система влияния гаджетов на детей, «Мастерская детства», система использования гаджетов, причины «залипания» в гаджетах и приёмы их устранения.

#### Система использования гаджетов детьми

Материалы большей части изученных мною источников отвечают на вопрос, как помочь детям, которые уже больны и зависимы от гаджетов, рекомендуя направлять к психологам или психоневрологам. Мне же в моём исследовании было важно найти ответ на вопрос, что сделать, чтобы таких детей не стало.

И поверьте, что мы, взрослые, можем им в этом помочь.

Мы, взрослые, самостоятельно управляем своей жизнью: проходим большой путь в достижении

\* По материалам пятой встречи Клуба «Мастерская детства».

\*\* См. журнал «Управление ДОУ», №2, 2025.





поставленных целей, пошагово решая необходимые задачи, принимаем ответственность за себя и окружающих. И мы впервые в своей жизни столкнулись с технологическим переходом такого масштаба. Но мы встретились с ним в осознанном возрасте, а дети воспринимают носимые устройства как данность, оставаясь детьми. Поэтому, чтобы не потерять их и сохранить им здоровье, нам необходимо создать систему взаимодействия с технологическими устройствами и обучать этому детей с раннего возраста. И это возможно сделать следующим образом.

**Во-первых**, определить систему влияния носимых техно-

логических устройств (смартфон, планшет, ноутбук):

- престижный аксессуар;
- устройство и система общения и взаимодействия (телефонная связь, социальные сети);
- способ доступа к информации (поисковые системы, СМИ, библиотеки);
- система воздействия (поступление незапрошенной и невостребованной информации);
- устройство сопровождающего контроля (биллинг, трекинг, местонахождение, портрет потребности пользователя, анализ базы запросов и предпочтений, контроль телефонной книги и перекрёстных звонков,

- сохранение, учёт и архивирование номеров);
- средство платежа (привязывание телефонного номера к счёту в банке);
- удостоверяющий документ (электронный документооборот, штрих-коды и QR-коды как система оплаты, привязывание внешности пользователя к счёту в банке, сопровождающие смс-уведомления).

**Во-вторых**, если мы установили, что причина растяянности и разброса мнений по поводу гаджетов в гипербыстрой технической революции и стремительном технологическом прогрессе, то давайте объясним это детям. Мы (взрослые) были к нему не готовы. Они тоже к нему не готовы, так как, наблюдая гаджеты с рождения, не воспринимают их как опасность, не знают, что **новые средства производства уже породили новые производственные отношения** и в одном поколении сменили систему общения и взаимоотношений людей друг с другом.

Кстати, похожее явление мы переживаем уже не первый раз: подобное наблюдалось с появлением телевидения, изобретением автомобиля. Масса людей погибла на дорогах, прежде чем были приняты

правила дорожного движения. Поэтому и сейчас нужно просто сформулировать и принять правила. И это главный вопрос для родителей сегодня, так как правила семьи вы можете принять сами. А утвердив их, неукоснительно им следовать.

И кстати, правила уже прописаны в СанПиН и федеральном государственном стандарте. Так как правила уже есть, надо просто обратить на них внимание, адаптировав их к своей собственной семье. Если правила станут нормой, то у большинства будет так, как у всех, а не так, как сейчас: кто-то вообще запрещает гаджеты, считая их врагом, а кто-то даёт, и всё — пользуйтесь, как хотите.

В нашей «Мастерской детства» выработаны и приняты правила, которые я назвала **«Система использования гаджетов детьми (правила электронной гигиены нашего времени)»**. Возможно, они противоречат мнению какой-то части родителей и отчасти сегодняшней реальности. Но на самом деле правила, которые я предлагаю, опираются на серьёзный научный фундамент и выводы из личного опыта работы, накопленного за десять с лишним лет.

Правила привязаны к возрастным этапам развития

ребёнка, чтобы было понятно, в каком возрасте и каким образом мы даём ребёнку гаджет и какие правила при этом должны быть.

### Первый этап (от рождения до 3 лет)

Первый этап — первоначальное знакомство. До 3 лет девайс не нужно давать ребёнку вообще! Можно показать ему телефон как предмет окружающего мира, так же, как и другие предметы — книгу, чашку и т.д.

Наша задача — показать ребёнку картину реального мира, а девайс — его частью. Ребёнку необходимо объяснить, что по телефону можно говорить с родными и близкими: мамой, папой, бабушкой, дедушкой, сёстрами и братьями. Но важно внушить ребёнку, что телефон — это предмет взрослого, он не для ребёнка.

Родители и взрослые в присутствии малыша могут работать, говорить по телефону, но не «зависать» в нём.

**Это правило — взрослые в присутствии малыша не «зависают» в телефонах!** А занимаются другими делами. Не нужно никаких запретов! Мы вообще ничего не будем запрещать! Запреты — это путь в никуда. Представляете, кто-то для нас создал вот эту

пирамиду, матрицу, в которой мы все находимся. И если мы будем запрещать, мы там же и останемся. Нам нужно построить свою систему, построить свой храм, свой дом, свою «Мастерскую детства» и уже в ней выстраивать это пространство по своим законам. Не бороться с гаджетами, а выстроить свою собственную систему электронной гигиены нашего времени.

До 3 лет гаджет ребёнку не нужен совсем. Ведь ведущие виды деятельности до года — это личностное общение с близкими, манипулятивная деятельность, а в раннем возрасте, с года, — предметная.

Замена традиционной детской деятельности гаджетами чревата пропуском сензитивных периодов развития. Недостаточность необходимых ребёнку активностей негативно сказывается на развитии его мозга. Более того, научные исследования показали, что именно в этом возрасте использование девайсов наносит наибольший вред ребёнку, так как может возникнуть дофаминовая (наркотическая) зависимость\*.

\* Ознакомьтесь, например, с книгой психиатра и исследователя головного мозга Манфреда Шпилцера «Антимозг: цифровые технологии и мозг» (М., 2014).

**Важное правило**, которое я рекомендую принять в каждой семье, — **нельзя использовать гаджет во время еды!** **Причём никому — ни взрослому, ни ребёнку!** Дома, в гостях, ресторане по правилам этикета нельзя даже класть гаджет на стол во время еды. На столе гаджетов не должно быть вообще — это очень важно!

## Второй этап (от 3 до 5 лет)

В младшем дошкольном возрасте нужно сформировать общее представление о девайсах. Ребёнку показываются телефон, компьютер и обязательно даются общие пояснения, как ими пользоваться. Ничего страшного не случится, если он подойдёт, подвигает мышкой, это всё допустимо. Главное — соблюдать **правило личного пользования гаджета: у ребёнка не должно быть личного гаджета, он его получает только из рук родителя и на определённое время.**

Время использования гаджетов в день (по СанПиН): ребёнком 3–4 лет — 10–15 минут, 4–5 лет — 15–20 минут.

Всё, что смотрит ребёнок — развивающие приложения или мультфильмы, — выбирают сами родители.

## Третий и четвёртый этапы (от 5 до 7, от 7 до 11 лет)

Старший дошкольный возраст, где как раз идёт ознакомление с миром девайсов (первоначальные навыки пользования).

Ребёнку необходимо рассказать о компьютере и электронной почте, смартфонах, о том, как нужно играть, правилах в играх и др. Важно донести до ребёнка, что есть мир реальный (настоящий), а есть виртуальный, и они очень разные. Нужно рассказать, как в этом мире вообще жить, как эти миры различать.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте зачастую родители дают детям гаджеты без разбора, не понимая, что они вредят ребёнку. И это самая большая беда!

Правила для детей до 11 лет должны быть аналогичны правилам второго этапа. Но **дополняется** ещё одно **правило — приложения и игры устанавливаются только по разрешению родителей и на гаджет родителя**. Иными словами, ребёнок может попросить: «Установи мне вот такую-то игру». Взрослый должен её проверить и принять решение, устанавливать или нет.

Я рекомендую давать ребёнку не смартфон, все-таки это рабочий инструмент родителя, а планшет или ноутбук, у него экран больше, что важно для сохранения зрения ребенка.

И еще одно очень *важное правило — до 11 лет вообще не нужно покупать и дарить личные гаджеты!* Давайте ребёнку до 11 лет только свой девайс. А для связи с вами ребёнку достаточно приобрести обыкновенный кнопочный телефон, доступный для любого бюджета. Правило простое — ребёнок может получить личный гаджет только после 11 лет. Причем даже в этом случае нужно соблюдать *правило, что играть в гаджет ребёнок может только после того, как выполнит домашнее задание.* И по-другому быть не может — об этом вы договариваетесь, прописываете и неукоснительно соблюдаете.

Гигиенические правила рекомендуют, что непрерывное экранное время в этом возрасте не должно превышать 30 минут. Это очень важно, иначе очень сильно портится зрение. После использования гаджета нужно делать перерыв минимум на 10 минут, сделать глазную гимнастику, двига-

тельные упражнения (разминку) и так далее.

Наушники детям лучше давать только с 11 лет, так как их использование в дошкольном возрасте наносит непоправимый вред слуху. Школьникам можно пользоваться наушниками не более часа в день, причём громкость шума допустима не более 60%.

Что еще важно. Если вы покупаете ребёнку после 11 лет личный смартфон, то обязательно подключите в нём функцию родительского контроля. Он должен быть обязательно! Для этого достаточно установить любое приложение, ограничивающее срок использования общего экранного времени до 2 часов в день и ставящее полный запрет на использование в ночное время.

### Пятый этап (с 11 лет)

С 11 лет уже можно регистрироваться в социальных сетях, делать различные вещи с девайсами, поэтому очень важно, чтобы ребёнок знал правила пользования любыми бытовыми гаджетами, интернетом и правила общения в социальных сетях.

Правила использования гаджетов обобщены в таблице 1.

## Таблица 1

**Система использования гаджетов детьми  
(правила «электронной гигиены» нашего времени)\***

Этап/возраст	Что делать/правила
1	2
1. Первона-чальное зна-комство (до 3 лет)	<p>Гаджеты — предметы окружающего мира, ребёнок должен знать, как они называются и зачем нужны. Это предметы для взрослых и вообще не даются ребёнку.</p> <p><i>Родители и взрослые в присутствии ребёнка сами не «засыпают» в смартфонах.</i></p> <p><i>Нельзя использовать гаджет во время еды! Никому и нигде!</i></p>
2. Формиро-вание общих представле-ний (3–5 лет)	<p>Ребёнку дают общие пояснения, что такое гаджеты и как ими пользоваться; разъясняют первоначальные навыки работы с планшетом или ноутбуком.</p> <p><b>Правила:</b></p> <p>1) ребёнок пользуется только гаджетом родителей по их разрешению, <b>свой ЛИЧНЫЙ гаджет ребёнок может получить только после 11 лет;</b></p> <p>2) приложения, игры или мультфильмы выбирают родители;</p> <p>3) играть с помощью гаджета можно только после выполнения заданий дня (см. «Мастерская детства») или развивающих заданий в этом же гаджете.</p> <p><b>Время пользования гаджетом</b> для ребёнка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3–4 лет — 10–15 мин;</li> <li>• 4–5 лет — 15–20 мин</li> </ul>
3. Формиро-вание поня-тийного аппа-рата и правил обращения с девайсами (5–7 лет)	<p>Ребёнка знакомят с гаджетами подробнее, читают книги об этом, рассматривают наглядные пособия. Девайс может даваться ребёнку для какой-то деятельности (в основном познавательной).</p> <p><b>Правила</b></p> <p>К правилам второго этапа добавляется:</p> <p>4) гаджет даётся ребёнку и во время занятий для какой-то деятельности (в основном познавательной).</p> <p><b>Время пользования гаджетом</b> для ребёнка 5–7 лет — до 30 мин</p>
4. Получение навыков об-ращения с де-вайсами под присмотром взрослого (7–11 лет)	<p>Цели применения интернета расширяются: больше ис-пользования в учебных целях, игры становятся серьёзнее. Ребёнка знакомят с правилами безопасного пользования смартфоном, компьютером, интернетом, общения в соци-альных сетях.</p> <p><b>Правила пополняются:</b></p> <p>1) ребёнок пользуется только гаджетом родителей по их</p>

\* Курсивом в таблице выделены правила для всех возрастов.

## Окончание табл. 1

1	2
	<p>разрешению, <b>свой ЛИЧНЫЙ гаджет ребенок может получить только после 11 лет;</b></p> <p>2) гаджет ребёнку выдается после выполнения всех домашних заданий;</p> <p>3) непрерывное экранное время не должно превышать 40 мин, после этого необходим перерыв 10 мин;</p> <p>4) в перерывах делать упражнения для глаз и разминку;</p> <p>5) время непрерывного использования наушников — не более часа, на громкости 60% от максимальной;</p> <p>6) ребёнок знает и выполняет правила безопасного пользования смартфоном, компьютером, интернетом, общения в социальных сетях.</p> <p><b>Время пользования гаджетом:</b> до 30 мин</p>
5. Самостоятельное использование девайсов в обучении и отдыхе, планирование своей деятельности (11–18 лет)	<p>Возможность регистрации собственного аккаунта в соцсетях и ведение его. Возможны игры с групповым взаимодействием в Сети. Возможность получения собственного гаджета, но под родительским контролем. Более широкое использование гаджетов в учебных целях.</p> <p><b>Правила</b></p> <p>К пунктам 2–6 четвёртого этапа добавляются:</p> <p>1) на всех гаджетах ребёнка устанавливается приложение «Родительский контроль»;</p> <p>2) на период ночного отдыха гаджеты выключаются с помощью программы.</p> <p><b>Время пользования гаджетом:</b> не больше двух часов в день</p>

Если вы решите, что личный телефон ребёнку нужен с первого класса, то приобретите самый простой, кнопочный, его будет достаточно для связи. Если же вы дадите ребёнку смартфон с доступом в интернет даже с часовым ограничением, всё равно вы не будете иметь понятия, что будет делать ребёнок в Сети! По сути дела, вы отадите воспитание ребёнка непонятно кому. А теперь скажите: в смартфон, то есть в интернет, кто вложил

всё это неконтролируемое наполнение? Представьте себе некоего человека или организацию, наполнивших этот смартфон каким-то содержанием. Кто это? И какую они преследуют цель, выкладывая информацию в интернет? Задумайтесь! Задумайтесь об этом!

Давая ребёнку смартфон, вы толкаете его в море бесконтрольной информации сомнительного качества! Задумайтесь о том, что вы делаете! Это очень опасно — от-

правлять ребёнка одного в этот придуманный, искусственно созданный кем-то, зачастую враждебный мир. И происходит это только из-за отсутствия родительской осознанности. Но как только взрослый человек осознает, что гаджет — это лишь система передачи информации детям, всё встанет на свои места и начнут со-здаваться безопасные системы использования гаджетов, где гаджет — друг, а не враг.

В любом случае нужно искать компромисс. И если у вашего ребёнка уже есть смартфон, примите вместе с ним правила. Если у всех одноклассников смартфоны, поговорите с родителями, объясните им риски бесконтрольного пользования смартфоном. В любом случае надо договариваться. Помните, что мы ничего не запрещаем, мы просто строим свой дом. Дом своей семьи, своей школы, своего детского сообщества.

Я посмотрела много видео о компьютерной зависимости. Зафиксированы случаи, когда ребёнок с ножом кидается на родителей. Врагу не пожелаешь быть родителем такого ребёнка. Это психическое заболевание! Это беда! И зачем нам это нужно? Зачем мы своими руками будем губить ребёнка?

Мы желаем своему ребёнку совсем другого будущего!

Важно понимать, где гаджет уместен, а где он совсем не нужен, и что он не может заменить нашу жизнь! Он может лишь помочь в определённых видах деятельности, например в познавательно-исследовательской или прослушивании музыки. А вот в самообслуживании, конструировании, изобразительной деятельности гаджет не поможет.

Можно предположить, что гаджет хорош в игровой деятельности. Да, игр много, но обратите внимание: ведущая игровая деятельность дошкольников — это сюжетно-ролевая игра, и с 5 лет — это ведущий вид деятельности. Вспомните и назовите, какая есть сюжетно-ролевая игра в гаджетах? В данном случае гаджеты могут заполнить только небольшую толику потребности в игре.

### Причины «залипания» детей в гаджетах и как их устраниТЬ

Почему же взрослые, наверняка понимая вред гаджетов, дают их ребёнку?

Первая причина — ребёнок балуется, мешает, или маме вообще не до ребёнка, или что-то ещё. И мама даёт гаджет, чтобы ребёнок не мешал ей.

Вторая причина — в иллюзии полезности гаджетов. Типа малыш умный, он занят делом. Но это не так. Я это доказала, рассмотрев пользу и вред всем сторонам личности в первой части статьи\*. Слишком мало ведущих видов деятельности, где можно гаджет использовать.

\* См. стр. 37–42, «Управление ДОУ», №2, 2025.

Третья причина — недостаток общения с родителем. Ребёнок «залипает» в гаджетах, потому что ему одиноко.

Четвёртая — нереализованная потребность в игре, отсутствие других увлечений, недостаток общения со сверстниками, желание быть как все, желание получить радость.

Это лишь часть причин. В таблице 2 собраны причины и способы их устранения.

Таблица 2

### Причины «залипания» детей в гаджетах

Причины	Решение
1	2
Мама даёт гаджет, так как ребёнок балуется, мешает ей делать свои дела. С гаджетом интересно и весело. У ребенка формируется зависимость от этих развлечений	См. правила «электронной гигиены» нашего времени, когда и на какое время давать гаджет. Родители же не разрешают включать газ или «пробовать на вкус» уксус! Проблема в кажущейся полезности гаджетов: малыш умный, занят делом. Но ребёнок не готов самостоятельно овладевать гаджетом, игры наезжают, хочется «полазить» по разным сайтам
Недостаток общения с родителями	Добавьте себя в жизнь ваших детей. Если ребёнок «зависает» в гаджетах, значит, в его жизни нет взрослого. Больше времени проводите вместе, больше общайтесь, занимайтесь полезными делами: семейные дни, интересные занятия
Нереализованная потребность в игре — взрослый не предлагает другую игру	Играйте с ребёнком, организуйте игры, научите играть. Предложите игру аналогичную игре в гаджете: давай спрячем что-то и будем искать. Если в гаджете игра агрессивная — организуйте бой подушками в детской
Если он играет в поиск	Играйте в игры-путешествия, сходите в лес, музей, на экскурсию
Желание играть в разные игры — эмоциональная разгрузка	Альтернатива — дети самостоятельно снимают и монтируют ролики. Например, как делаются поделки (см. видео из «Мастерской детства»)

## Окончание табл. 2

1	2
Отсутствие других увлечений	При правильно организованном воспитании предпочтения ребёнка должны быть понятны уже до школы. Помимо школы организуйте дополнительное образование ребёнка: студии, кружки, школы искусств и спортивные и т.д.
Недостаток общения со сверстниками	Организуйте это общение: центры развития в дошкольном возрасте, школы, студии, кружки, дополнительное образование, досуг
Желание быть как все	«Все» тоже должны увлекаться другим, жить полной жизнью: играть на скрипке, рисовать, плавать, гулять, путешествовать и т.д. Круг общения ребёнка важен
Желание получить радость от процесса игры, выигрыша и победы	Не обесценивайте этот процесс, показывайте другие виды получения таких эмоций. Новые места, путешествия, знакомства. Создавайте другие условия для победы и выигрыша

Завершу данную тему **«непедагогичными» пожеланиями на основе собственного опыта:**

1) разговаривайте с детьми. Только беседа позволяет узнать их потребности, стремления и намерения. Знания, полученные в разговоре с ребёнком, и позволят вам выяснить его наклонности и сферу интересов, доступом к которой согласно возрастным предпочтениям и будет являться гаджет;

2) разъясните ребёнку технологические возможности носящих электронных устройств и их применения;

3) настаивайте, что работа с гаджетом — это не только получение полезной и нужной для развития информации, но и зависимость, угроза, возможная опасность;

4) ограничивайте время использования ребёнком гаджета, разъясняя ему, что это предоплаченная услуга; не уставайтесь ему это объяснять и договариваться с ним;

5) хвалите ребёнка за умное использование гаджетов, за его правильные интересы, намерения и стремления;

6) устраивайте соревнования, кто быстрее найдёт в интернете нужный познавательный контент, выполнит перевод с другого языка и т.д.;

7) как можно дольше оттягивайте наступление момента, когда вы не сможете влиять на способ использования гаджета вашим ребёнком;

8) терпения вам, настойчивости и любви!

По QR-коду можно скачать инфографику «**Система использования гаджетов детьми**» и «**Причины «залипания» детей в гаджетах**» и использовать ее в своей работе с родителями и педагогами.



Надеюсь, что эти советы вам помогут. Вы задумаетесь и измените что-то к лучшему в своей семье, не запрещая, а договариваясь друг с другом.

### **Средства формирования грамотного использования гаджетов**

Выбор взрослого человека — учиться и развиваться. Взрослый человек не думает, что «само рассосётся», что «все так делают, и мне так можно, и пусть дальше так будет».

Важно принять правила и сделать гаджет другом. В этом вам помогут средства формирования грамотного поведения в использовании девайсов — методические и наглядные пособия, детские книги, фильмы, например:

- «Путешествие в Цифроград: знакомимся с компьютером» (Т.А. Шорыгина);
- «Сказки-подсказки. Компьютерные сказки. Беседы с детьми о компьютерных технологиях» (Т.В. Шипошина, Н.В. Иванова);
- «Беседы об изобретениях и открытиях» (Т.А. Шорыгина);

— «Правила информационной безопасности для детей 5–11 лет»: комплект из 4 образовательных плакатов формата А3 с текстом на обороте (правила безопасного пользования мобильным телефоном, правила безопасного пользования компьютером, правила безопасного пользования интернетом, правила безопасного общения в социальных сетях).

Надеюсь, что осознанным педагогам и родителям, конечно же, не всё равно, поэтому они выберут путь учиться и развиваться. Необходимо, чтобы осознанности становилось больше и родители детей группы или класса, в котором обучается ваш ребёнок, разделяли с вами ценности и правила. Это очень важно! Задумайтесь об этом и начните управлять своей жизнью сами, не позволяйте кому-то управлять вашей жизнью через гаджеты.

*Видеозапись  
встречи можно  
посмотреть  
здесь:*

