

## *Влияние гаджетов на психологическое развитие детей.*



МДОУ "Эммаусский сад общеразвивающего вида"  
воспитатель Большакова Т.В. Январь 2026 г.

Гаджеты вредны для детского здоровья: они мешают развивать внимание, память, речевое мышление и эмоциональную регуляцию. Чрезмерное и неправильное использование гаджетов может привести к проблемам у детей в будущем. Насколько вредны гаджеты для детей разных возрастов?



Первые 3 года жизни очень важны для развития ребенка, особенно для развития его речи. Речевые навыки формируются в процессе эмоциональных взаимоотношений и общения ребенка с близкими взрослыми, когда ребенок пытается выразить свои потребности словами.

Раннее начало пользования гаджетами тормозит процесс развития коммуникативных навыков. В возрасте 3-7 лет у ребенка развивается важный навык ролевых игр. Дети начинают копировать поведение взрослых. В это время происходит активное развитие мозга: развиваются творческие способности, повышается интеллектуальный уровень, совершенствуются навыки общения, взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Постоянное использование гаджетов тормозит эти процессы, т.к. не требует участия взрослого. **Нарушаются родительско-детские взаимоотношения** – это способствует нарушению взаимоотношений между сверстниками, отсутствию способности договариваться, идти на компромисс, делать что-то вместе.

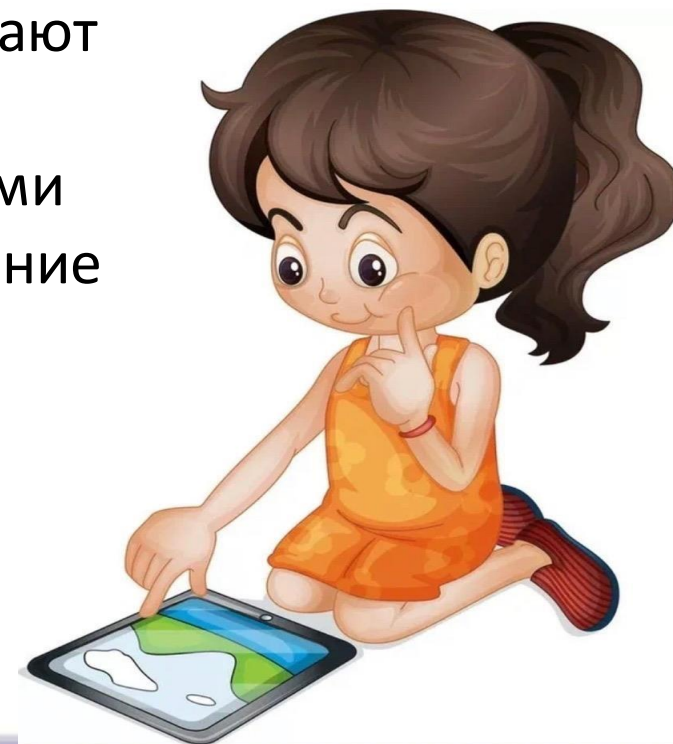






## **В каком возрасте лучше вообще детей к гаджетам не подпускать?**

Детям до 3-х лет не рекомендуется вообще пользоваться гаджетами. Яркие быстро мелькающие картинки нарушают формирование зрительного аппарата, дают нагрузку незрелой нервной системе. Подмена общения с родными взрослыми на просмотр гаджетов нарушает формирование эмоциональных связей и ценностных ориентиров ребенка. Ребенку в этот возрастной период важно исследовать мир вокруг себя: потрогать, понюхать, попробовать на вкус, а виртуальный мир гаджета не способствует этому развитию.



## Есть ли менее вредные для детей гаджеты? Если да, то какие?

Выбирая между гаджетами, лучше отдать предпочтение компьютеру или планшету. С точки зрения меньшей нагрузки на организм ребенка, минимальная диагональ персонального компьютера должна быть не менее 39,5см, у планшета – не менее 26,6см. Организация рабочего места ребенка должна обеспечивать зрительную дистанцию до экрана не менее 50 см. Использование планшета предполагает его размещение на столе под углом наклона 30 градусов. Продолжительность непрерывного пользования гаджетами зависит от возраста ребенка:



- для детей 3-7 лет – не более 10 минут;
- 8-11 лет – 15 минут;

- 11-13 лет – 20 минут;
- 14-17лет – 25 минут.

После работы с компьютером необходимо сделать гимнастику для глаз. Общее допустимое время использования компьютера за весь день:

- дети 3-4 лет – 30-40 мин/день
- 5-6 лет – 1 час/день;
- 7-9 лет – 1,5 часа/день;
- 10-13 лет – 2 часа/день;
- 14-17 лет – до 3-х часов/день.





## **Что можно сделать родителям и близким со своей стороны, чтобы снизить влияние гаджетов.**

Родителям необходимо учить ребенка правильно пользоваться гаджетом. Важно проговаривать правила: в каких случаях можно, а в каких нельзя использовать гаджет, учить пользоваться качественным контентом. Тогда ребенок постепенно привыкнет и сам научится находить и анализировать полезную информацию в интернете. Важно помнить о следующем:

- нельзя использовать гаджет как средство от истерик или плохого настроения
- родители подают пример ребенку. Свободное время лучше проводить с семьей, а не



гаджетом; всем детям  
необходимо общение с  
родителями, близкими людьми,  
нужны общие интересы и цели.  
Тогда у детей не будет желания  
убегать от одиночества в сеть;

- важно обеспечить ребенку интересный, разнообразный досуг: игрушки,
- спортивный инвентарь, книги, материал для творчества и самовыражения.



## Почему у детей может формироваться зависимость от гаджетов?

Счастливый, гармонично развивающийся ребенок, скорее всего, не будет испытывать повышенную тягу к гаджетам. Чаще всего такая патологическая зависимость формируется, когда нарушено равновесие и гармония во внутреннем мире ребенка, когда есть незаполненная пустота:

- семейные проблемы, ссоры между родителями;
- неуверенность ребенка в себе, проблемы в общении со сверстниками;





Спасибо за внимание!

