

НО «Целевой фонд  
будущих поколений  
Республики Саха (Якутия)

АНО ГРД «Лаборатория детства»



Проект

# Растём с Якутией

*Методические рекомендации  
Как сделать гаджеты безопасными  
для дошкольников*

Якутск  
СМИК  
2022

**Разработано в рамках проекта «Растем с Якутией»  
программы «Лаборатория детства»  
НО «Целевой фонд будущих поколений  
Республики Саха (Якутия)»**

**Научный руководитель:**

**Веракса Александр Николаевич**, академик Российской академии образования, доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии образования и педагогики факультета психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова г. Москва; заместитель директора, Психологический институт Российской академии образования г. Москва.

**Авторский коллектив:**

**Гаврилова Маргарита Николаевна**, кандидат психологических наук, младший научный сотрудник, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова; научный сотрудник, Психологический институт Российской академии образования г. Москва.

**Чичина Елена Алексеевна**, младший научный сотрудник кафедры психологии образования и педагогики факультета психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова г. Москва.

**Семенов Юрий Иванович**, руководитель Научно-образовательного центра, Академия наук Республики Саха (Якутия) г. Якутск.

**Алмазова Ольга Викторовна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры возрастной психологии факультета психологии, Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова г. Москва.

**Пермякова Анна Васильевна**, младший научный сотрудник Научно-образовательного центра, Академия наук Республики Саха (Якутия), г. Якутск.

**Рекомендации подготовлены по итогам исследования, проведенного психологами и педагогами дошкольных учреждений Республики Саха (Якутия) в рамках проекта «Растем с Якутией» (список прилагается) под научным руководством М.К. Ивановой, к.п.н., доцента и М.И. Дедюкиной, к.п.н., доцента.**

*Рекомендации для родителей, педагогов и широкого круга читателей направлены организацию эффективного и безопасного использования цифровых устройств (телефонов, планшетов, компьютеров, телевизоров и др.) детьми дошкольного возраста.*

©АНО ГРД «Лаборатория детства»  
©Авторский коллектив

**Научный руководитель**  
*А. Н. Веракса*

**Авторский коллектив:**  
*М. Н. Гаврилова, Е. А. Чичина, Ю. И. Семенов*

К16 **Как сделать гаджеты безопасными для дошкольников ::** методические рекомендации / НО "Целевой фонд будущих поколений Республики Саха (Якутия)", АНО ГРД "Лаборатория детства", Проект "Растем с Якутией" ; научный руководитель А. Н. Веракса ; составители: М. Н. Гаврилова, Е. А. Чичина, Ю. И. Семенов [и др.] . - Якутск : СМИК, 2022. - 32 с.  
Агентство СІР НБР Саха

УДК 373.2.032(571.56)  
ББК 74.100.5(2Рос.Яку)

**Научные исследования нашей лаборатории в рамках проекта «Растем с Якутией» показали, что дети с 3 до 7 лет в Якутии проводят с телефоном, компьютером, планшетом, телевизором и другими гаджетами (далее - экранное время) самое большое количество времени по сравнению со сверстниками из других регионов России.**



Между тем именно в этом возрасте (дошкольном возрасте) у детей происходит активное формирование произвольности, по-простому, самоконтроля (способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение)<sup>1</sup>. А развитие самоконтроля в детстве в будущем во взрослой жизни будет способствовать жизненным достижениям, здоровью и в целом качеству жизни<sup>2</sup>, в связи с чем произвольность можно считать ключевым формированием дошкольного возраста<sup>3</sup>. Безусловно, формированию произвольности воздействует (влияет) использование цифровых устройств (телефонов, планшетов, компьютеров)<sup>4</sup>, которыми дети сейчас пользуются очень много и с самого раннего возраста. И избыточное экранное время в раннем детстве приводит к низким уровням развития самоконтроля в 5—7 лет<sup>5</sup>.

1 Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. Детская психология. / Под. ред. Д.Б. Эльконина. М.: Педагогика, 1984. 432 с.

2 Diamond A. Executive Functions // Annual Review of Psychology. 2013. Vol 64(1). P. 135—168. DOI:10.1146/annurev-psych-113011-143750

3 Алмазова О.В., Бухаленкова Д.А., Веракса А.Н. Произвольность в дошкольном возрасте: сравнительный анализ различных подходов и диагностического инструментария // Национальный психологический журнал. 2016. № 4(24). С. 14—22. DOI: 10.11621/npj.2016.0402

4 Jusienė R., Rakickienė L., Breidokienė R., Laurinaitytė I. SI:EF executive function and screen-based media use in preschool children // Infant and Child Development. 2020. e2173. DOI:10.1002/icd.2173

5 Corkin M.T., Peterson E.R., Henderson A., Waldie K.E., Reese E., Morton S. Preschool screen media exposure, executive functions and symptoms of inattention/hyperactivity // Journal of Applied Developmental Psychology. 2021. Vol. 73. DOI:10.1016/j.appdev.2020.101237

Медиаустройства – это все цифровые устройства с экранами (например: смартфон, планшет, компьютер, ноутбук, телевизор). В данных рекомендациях учитывается опыт, наблюдения наших психологов за пять лет исследований в том числе в рамках проекта «Растем с Якутией» (проект Целевого фонда будущих поколений Республики Саха (Якутия) совместно с МГУ им. М.В. Ломоносова, Психологическим институтом РАО, Академией наук РС(Я) и СВФУ им. М.К. Аммосова), исследования федерального проекта «Растем вместе» и зарубежных педиатров, психологов.

Нами изучено, что дети, проживающие в Якутии, имеют наибольшие показатели экранного времени по сравнению с детьми из Москвы ( $t=-12,780$ ;  $p<0,001$ ), Казани и других регионов, что свидетельствует о том, что родители уделяют мало внимания к своим детям и разрешают пользоваться цифровыми устройствами довольно часто и даже бесконтрольно, что в будущем может отрицательно сказаться на развитии детей.



Результаты наших исследований показывают, что у детей из группы с экранным временем от 1 до 11 часов в неделю (не более 1,5 часов в день) за год произошло развитие когнитивной гибкости, в то время как у детей с экранным временем 19,5—70 часов в неделю (более 2 часов 45 мин. в день) показатели когнитивной гибкости за год ухудшились, свидетельствует о достаточно негативном влиянии частого и долгого по времени использования цифровых устройств на развитие детей.

У детей из группы с экранным временем не более 1,5 часов в день за год уровень когнитивного сдерживающего контроля увеличился статистически более значимо, чем у детей с экранным временем более 2 часов 45 мин. в день. Между тем необходимо сказать, то что по темпу развития поведенческого сдерживающего контроля и рабочей памяти за год статистически значимых различий между группами не обнаружено.

Различия между группами по темпу развития когнитивной гибкости за год могут быть объяснены тем, что дети с максимальным экранным временем мало времени посвящают деятельности, способствующей развитию когнитивной гибкости. Так, для развития когнитивной гибкости необходимо переключение между разными правилами, условиями, контекстами. Это достигается в ситуации общения и живой игры, во время организованных занятий для детей (занятия физкультурой, музыкой и т. п.), в процессе знакомства с чем-то новым. В то время как во время использования цифровых устройств ребенок следует только одному типу условий, контекстов и правил, обусловленных видом цифровой активности. Также длительное единообразное времяпрепровождение у экрана исключает возможность чередования многообразных вариантов активности в течение дня, а значит, и чередования многообразных задач и правил.

При просмотре видео когнитивная гибкость не используется — наоборот, ребенок просто пассивно следует за сюжетом.

Итак, можно заключить, что дети, проводившие у экранов менее 1,5 часов в день, успевали заниматься активностями, способствующими развитию когнитивной гибкости, а дети, проводившие у экранов более 2 часов 45 мин. в день, недостаточное время находились в ситуациях с меняющимися условиями и правилами, и их когнитивная гибкость за год ухудшилась.

**ВАЖНО:** развитие детей дошкольного возраста должно проходить активно, родителям надо с детьми играть в разные игры в том числе в подвижные игры, давать возможность развиваться их фантазиям, а не просто играть по сценарию или повторять за родителями (взрослыми). Именно проявляя фантазию, играя в различные игры, активны игры ребенок развивается. А постоянный просмотр телевизора, ютуб, тик ток, где нет возможности самореализации ребенка, развития его фантазии, а лишь просмотр картин, роликов не позволяет достаточно развиваться ребенку.

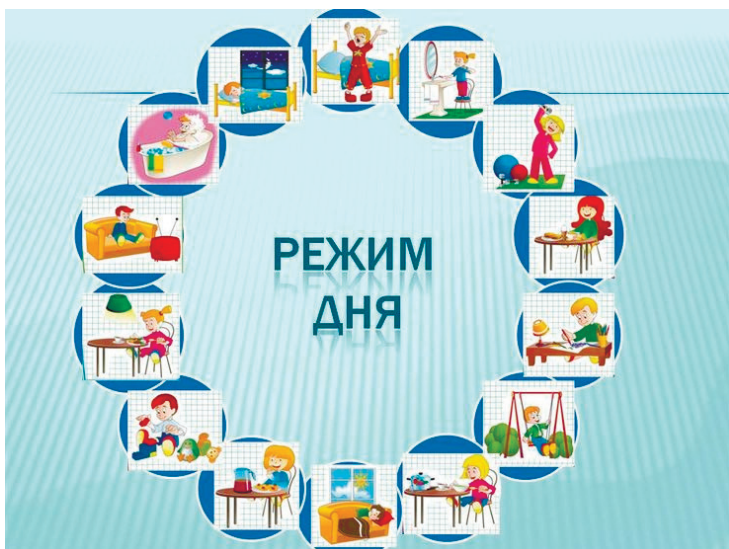


Ребенок должен получать достаточный уровень физической активности, развивать мелкую моторику для гармоничного развития в целом. В дошкольном возрасте дефицит физической активности негативно влияет на процессы созревания структур третьего блока мозга, который как раз отвечает за программирование, регуляцию и контроль за протеканием психической деятельности.



В семье родители должны следить за режимом и распорядком дня ребенка, чтобы создавать благоприятные условия для развития сдерживающего контроля.

6 Твардовская А.А., Габдулхаков В.Ф., Новик Н.Н., Гарифуллина А.М. Влияние физической активности дошкольников на развитие регуляторных функций: теоретический обзор исследований // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2020. № 3. С. 214—238.



У детей много проводящих за цифровыми устройствами хуже качество сна, чем у детей с минимальным временем за цифровыми устройствами. В ряде исследований показано, что использование цифровых устройств перед сном и длительное экранное время связаны с качеством сна<sup>7</sup>, в то время как полноценный сон крайне необходим для развития детей дошкольного возраста<sup>8</sup>.



7 Abid R., Ammar A., Maaloul R., Souissi N., Hammouda O. Effect of COVID-19-Related Home Confinement on Sleep Quality, Screen Time and Physical Activity in Tunisian Boys and Girls: A Survey // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18. № 6. Article ID 3065. 12 p. DOI:10.3390/ijerph18063065

8 Kahn M., Schnabel O., Gradisar M., Rozen G.S., Slone M., Atzaba-Poria N., Tikotzky L., Sadeh A. // Sleep, screen time and behaviour problems in preschool children: an actigraphy study // European Child and Adolescent Psychiatry. 2021. Vol. 30. P. 1793—1802. DOI: 10.1007/s00787-020-01654-w

**ВАЖНО: Невозможно и нет необходимости полностью отказываться от современной техники и цифрового оборудования. Это неотъемлемая часть нашей жизни. Цифровые устройства наши помощники, наша окружающая среда и важно правильно ими пользоваться.**



При помощи медиаустройств детям открывается доступ к социальным сетям, образовательным, креативным, развлекательным, коррекционным мобильным приложениям, компьютерным программам, играм, мультфильмам и веб-сайтам. Использование гаджетов может помочь детям социализироваться, развить когнитивные навыки, представления о мире и общественных нормах, улучшить эмоциональную сферу, творческие способности, саморегуляцию.

Кроме того, владение цифровыми навыками, цифровой грамотностью и критическим анализом информации – это основа будущей успешной адаптации ребенка к жизни в современном обществе и, возможно, важный шаг в освоении будущих хобби или профессии.

**ОДНАКО**, использование медиаустройств таит в себе также и множество опасностей. Такими опасностями могут быть: зависимость, поведенческие и коммуникативные проблемы, сложности с обучением, проблемы со здоровьем, несвоевременные и травмирующие встречи с неподходящей по возрасту информацией или кибер-мошенничество, поэтому мы постарались сделать Вам рекомендации, которые вы найдете ниже.



Медиаустройства следует воспринимать как нейтральный инструмент, который допускает самые разнообразные способы его применения и может совершенно по-разному влиять на развитие ребенка в зависимости от способа его использования. Отсюда следует вывод **о важности участия взрослых в использовании медиаустройств детьми**. Именно благодаря участию взрослого цифровой опыт детей становится развивающим и полезным.

## Принимайте участие в выборе медиаконтента для ребенка

Многие родители полагают, что их главная задача — регулировать время, проводимое детьми у экрана. На деле потребляемый контент связан с развитием дошкольников куда больше, чем просто время, проведенное с гаджетом.

**ВАЖНО не просто время у экрана, а содержание, что смотрят дети. Есть много развивающих игр, загадок в телефонах и планшетах. Уделите время, чтобы выбрать правильные, развивающие игры своим детям.**



Качественный и хорошо продуманный детский медиаконтент с конкретными образовательными целями может благоприятно сказываться на развитии детей. Исследования показали, что качественные мультфильмы и цифровые игры улучшают понимание детьми таких понятий как дружба и этика в общении, развивают полезные социальные навыки и поведение, призванное приносить пользу другим людям (например, оказание помощи, сотрудничество).

Качественные хорошо продуманные соответствующие возрасту программы с конкретными образовательными целями могут способствовать развитию языковых навыков и грамотности, а также развитию регуляторных функций. Особенно важно, если вы живете далеко центра, и нет всех условий, какие есть в больших городах. ТО, полезные программы, приложения и игры могут позитивно повлиять на детей.

В зависимости от типа контента варьируются формы взаимодействия ребенка с другими людьми, что тоже в перспективе влияет на познавательное и эмоционально-личностное развитие. Например, просмотр телевизора подразумевает пассивное потребление контента без общения, а некоторые интерактивные программы и приложения (например, многопользовательские игры и видеочаты) рассчитаны на совместную деятельность ребенка с другими людьми, что само по себе благоприятно для его развития.

Однако, большая часть материалов, с которыми можно столкнуться в Интернете и телевидении, может быть классифицирована как некачественная, несоответствующая возрасту дошкольников, создающая ложные представления. Это, безусловно, представляет

потенциальный риск для развития детей. Так, несоответствующий возрасту контент, содержащий сцены насилия и другого антисоциального поведения может негативно влиять на развитие речи, когнитивных способностей и поведения детей.

#### ПОЭТОМУ:

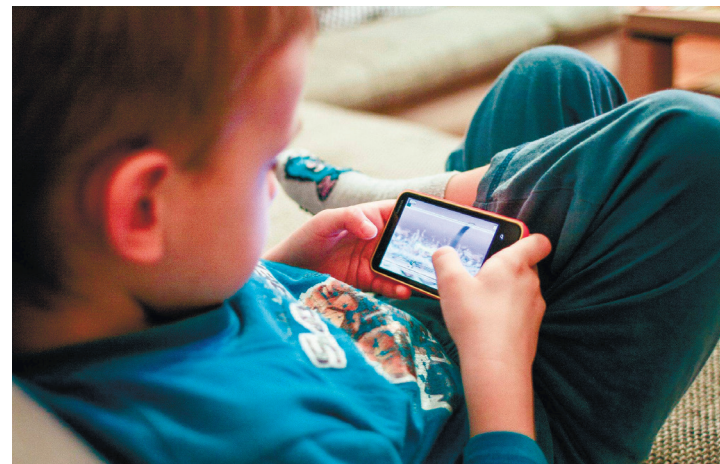
- следите за тем, во что играют и что смотрят дети;
- лично тестируйте приложения перед тем, как ими начнёт пользоваться ребенок, **ТАМ МОЖЕТ БЫТЬ МНОГО НЕДОБРОСОВЕСТНОЙ РЕКЛАМЫ;**
- по возможности просмотрите видеоконтент, который будет смотреть ребенок;
- выбирайте качественную ориентированный на детей (с соответствующим возрастным ограничением) медиаконтент, без сцен жестокости;
- отдавайте предпочтение программам и приложениям (например, многопользовательские игры, видеочаты и т.д.), рассчитанным на совместную деятельность ребенка с другими людьми. Должно быть общение, а не просто пассивная игра.

## Контролируйте экранное время детей

Полное отсутствие цифрового опыта в жизни ребенка лишает его важной части социализации.

**ВАЖНО ответственно знакомить ребенка с медиаустройствами, но не лишать их использования полностью.** При этом, нужно помнить, что слишком длительное экранное время может нанести ущерб когнитивному и личностному развитию, поскольку вытесняет из жизни ребенка другие занятия. Исследования показали, что использование цифровых устройств больше нескольких часов в день связано с поведенческими проблемами (капризность, плаксивость, конфликтность), низким уровнем самоконтроля, беспокойством, раздражительностью, эмоциональными проблемами, обеднением семейных отношений, а также со сниженным уровнем развития когнитивных способностей.

**На данный момент научно установлено, что для дошкольников оптимальное экранное время не должно превышать 60 минут в день.**



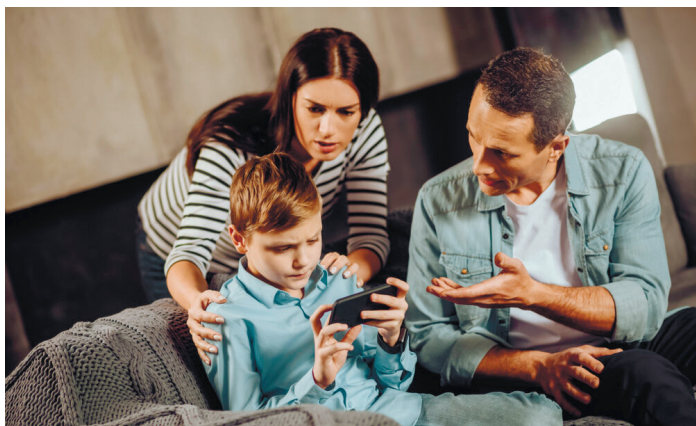
Кроме того, есть основания полагать, что использование цифровых устройств реже, чем каждый день, благоприятнее ежедневного использования. Дети, которые пользуются цифровые устройства несколько раз в неделю или по выходным, демонстрируют более высокий уровень развития регуляторных функций и способности понимать эмоции.

#### ТАКИМ ОБРАЗОМ:

- обеспечьте ребенку правильный, регулярный (режимный) доступ к цифровым устройствам;
- контролируйте время использования цифровых устройств и периодичность их использования;
- оптимальное экранное время для дошкольников – не более 1 часа в день.
- оптимальная частота использования цифровых устройств - реже, чем каждый день (через день или несколько дней в неделю).

При этом, важно помнить, что само по себе экранное время без учета контента не отражает характер потенциальных влияний гаджетов на развитие ребенка. А детей младше двух лет рекомендуется полностью оградить от использования цифровых устройств, в том числе и от фоновое воздействие телевидения.

# Сопровождайте цифровой опыт ребенка общением



При правильном выборе контента (что смотреть) цифровой опыт, действительно, может способствовать развитию ребенка. Однако первостепенным значением для развития обладает именно живое общение с близкими взрослыми (родителями, бабушками и дедушками, братьями и сестрами), педагогами, сверстниками. Именно в пространстве человеческих отношений ребенок учится сочувствию и эмпатии, принимать иную точку зрения, проявлять инициативу в общении.

Поскольку цифровой опыт сегодня стал неотъемлемой частью жизни человека, важно сопровождать его живым общением. Так, важно, например, обсуждать с ребенком увиденное, делиться впечатлениями, сопереживать персонажам увиденного медиаконтента. Это же относится к использованию программ и мобильных приложений, предназначенных для когнитивного развития детей. Настоящую пользу такие приложения могут принести только при условии активного участия взрослого и живого общения относительно представленного цифрового образовательного контента. Так, например, дети чаще всего не усваивают новые слова из видеофильмов и приложений, если родители затем не используют

их в повседневном общении. Наиболее эффективными для когнитивного развития ребенка являются те мобильные приложения и программы, которые подразумевают сотрудничество ребенка с взрослым или другими детьми.

Совместный цифровой опыт будет позитивно отражаться на развитии ребенка, и гармонизировать отношения в семье. Для этого нужно пользоваться цифровые устройства вместе с ребенком и соблюдать следующие рекомендации:

- общайтесь с ребенком, когда он пользуется цифровыми устройствами (обсуждайте с ним процесс игры или мультфильм, помогайте ему с возникающими при использовании цифровой техникой сложностями, обучайте новым цифровым навыкам);
- обсуждайте с ребенком его впечатления от «цифрового досуга» (спрашивайте, что он делал при помощи телефона, планшета и других устройств, что ему понравилось, а что нет, что ему интересно, как он относится к увиденному);
- обучайте критической и нравственной оценке увиденного в Интернете и фильмах, делитесь своим мнением (помогайте ребенку осмыслить поведение героев, находите связи сюжета с реальным миром и опытом ребенка).

## НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОГО НАХОЖДЕНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ И ОСНОВАМ ЦИФРОВОЙ ГРАМОТНОСТИ

**Оградите ребенка от нежелательного медиаконтента.** К нежелательному контенту для дошкольников относятся материалы, содержащие сцены насилия, жестокости, сексуальные и эротические сцены, нецензурную лексику, разжигание вражды, пропаганду суицида, наркотиков, нездорового пищевого поведения и т.д. Чтобы защитить ребенка от нежелательного контента, важна привычка открыто обсуждать интересы и деятельность ребенка в Интернете; нужно спрашивать ребенка о том, что он видит в Интернете, научить его советоваться со взрослыми в выборе контента. Также существуют специальные настройки безопасности (в телефоне, планшете, компьютере, в ютубе) и программы родительского контроля, которые помогают оградить ребенка от нежелательных материалов.

**Защитите ребенка от опасности кибербуллинга.** К кибербуллингу относятся сообщения с оскорблениями и угрозами. Для защиты ребенка от кибербуллинга нужно научить его быть веж-



ливым и дружелюбным с людьми в Интернете, чтобы не провоцировать других пользователей на грубости. Ребенок должен знать, что в случае столкновения с оскорблениями онлайн, не следует на них отвечать: разумнее обратиться за помощью к родителям, чтобы вместе найти решение, — им может стать блокировка нежелательного юзера, жалоба модератору или администрации сайта или сервиса и т.д.

Одним из возможных признаков столкновения ребенка с кибербуллингом может быть его испорченное настроение после использования Интернета.

### **РОДИТЕЛИ!**

**Следите за поведением ребенка, его настроением.**

**Научите ребенка соблюдать осторожность при знакомствах в Интернете.** Знакомства в Интернете также представляют опасность, потому что некоторые злоумышленники хотят выведать у детей личные данные и другую информацию для мошенничества, также существуют люди, ищущие сексуальных контактов с детьми. Чтобы предупредить нежелательные знакомства ребенка в Сети, взрослым следует объяснить ему, чтобы нельзя делиться никакой личной информацией и фотографиями с людьми, которых он не знает в реальной жизни. Также важно интересоваться, с кем общается ребенок в Интернете, и какой характер носит это общение. Для полной защиты от мошенничества в Интернете существуют защитные продукты, которые блокируют отправку сообщений, содержащих персональные данные (имена, номера телефона, счета, адреса и т.п.).

Научите ребенка избегать скачивания вредоносных программ и заражения устройства вирусами. Для защиты от вредоносных программ и вирусов, которые ребенок может скачать по незнанию, доверчивости и неосторожности, нужно научить ребенка советоваться с родителями в новых и непонятных ситуациях, когда нужно что-либо скачать или реагировать на какие-либо всплывающие окна. Также ребенку нужно рассказать о вирусах и способах распознавания их рисков, чтобы он также сам мог критически оценивать ситуацию.

Итак, общим принципом в обеспечении безопасного нахождения ребенка в Сети интернет является доверительное общение и обсуждение того, что ребенок делает в Интернете. Также исключительно важно научить ребенка критическому восприятию информации, с которой он сталкивается онлайн; рассказать

ему, что не все в Сети — правда и часто нужно перепроверять информацию и советоваться с родителями. Ребенку дошкольного возраста важно владеть базовыми цифровыми навыками, которые бы не отделяли его от того, что самостоятельно могут делать при помощи цифровых устройств его сверстники. Родителям важно понимать, что цифровые устройства могут открыть доступ к большому количеству возможностей (например, цифровое творчество, образовательные ресурсы), если научить ребенка правильно и безопасно ими пользоваться, а также цифровые навыки обеспечивают ребенку фундамент для дальнейшей успешной адаптации к современной реальности.

### **ГАРМОНИЗИРУЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА**

Освободите время приема пищи от использования гаджетов. Есть ряд причин, почему ребенку и другим членам семьи лучше не смотреть в экраны во время приема пищи. Большинство исследователей указывают на наличие положительных корреляций между «экраным временем» детей и подростков и их индексом массы тела (ИМТ). Исследователи полагают, что помимо сидячего образа жизни есть и другие причины связи использования медиаустройств и повышенного индекса массы тела у детей. Во-первых, это реклама еды и реклама, поощряющая перекусы и стимулирующая к ним. Во-вторых, это использование медиаустройств во время приема пищи, что отвлекает внимание от сигналов организма о насыщении. Помимо этого, стоит освободить время приема пищи от использования медиаустройств, потому что семейный досуг (в частности, совместный прием пищи) играет важную роль для развития ребенка.

### **ПОЭТОМУ:**

- не ешьте при включенном телевизоре;
- попросите ребенка не пользоваться никакими гаджетами во время еды;
- попросите других членов семьи также отказаться от медиаустройств во время совместного приема пищи и сами соблюдайте установленное правило.



Организируйте жизнь ребенка так, чтобы он не пользовался гаджетами (медиаустройствами) перед сном. Ряд исследований показал прямую связь нарушений детского сна и использования гаджетов (медиаустройств). Так, в ходе исследования с участием сотни здоровых детей 1,5-4 лет было выявлено, что телевизор находился в спальне 51% детей. Дети, у которых был телевизор в комнате, чаще жаловались на ночные кошмары, разговаривали во время сна и чувствовали усталость при пробуждении. Те дети, которые смотрели телевизор вечером, значительно чаще сталкивались с нарушениями сна (по сравнению с теми, кто смотрел телевизор в утреннее или дневное время). В ходе других работ было также выявлено, что присутствие любого медиаустройства (смартфона, планшета, компьютера или телевизора) в спальне связано с меньшим количеством минут сна в сутки. Одной из причин этих закономерностей является возбуждающее влияние на психику контента, потребляемого детьми. Другой причиной является подавление выработки мелатонина под воздействием голубого цвета, который излучают все экраны медиаустройств.

#### **ПОЭТОМУ:**

- рекомендуется прекратить использование медиаустройств по крайней мере за 2 часа до отхода ко сну;
- по возможности откажитесь от присутствия экранов (телевизор, компьютер) в комнате, где спит ребенок, чтобы исключить просмотр медиапродукции перед сном.

Сформулируйте семейные правила использования медиаустройств. Правила должны устанавливать время для пользования медиаустройствами и длительность сеанса. Также правила должны содержать часы, ситуации и территории, свободные от использования медиаустройств желательно всеми членами семьи (например, за два часа до отхода ко сну, во время приёма пищи, во время совместных прогулок и т.д.). К числу правил, которые не обходимо обговорить с ребенком, относятся правила безопасного поведения в Интернете и технические правила использования медиаустройств (как их заряжать, как их не повредить и т.д.). Нужно, чтобы все правила были сформулированы ясно и просто, чтобы ребёнок хорошо их понимал и помнил. Создайте правила, опираясь на описанные рекомендации. Правила должны быть постоянными, конкретными, понятными и хорошо известными ребенку. Разместите эти правила на видном месте в виде какого-то наглядного и привлекательного плаката, который можно сделать вместе с ребенком.

Соблюдайте установленные правила использования медиаустройств и контролируйте свое экранное время в присутствии ребенка. Экранное время родителей, их медиа-поведение и медиа-предпочтения выступают для детей ролевой моделью, поэтому родителям стоит подавать детям благоприятный пример. Недавние исследования подтверждают наличие сильнейшей взаимосвязи экранного времени ребенка с экранным временем его родителей, в первую очередь, – матери. Активное использование медиаустройств родителями вызывает беспокойство, потому что оно вытесняет живое общение между детьми и родителями. Установлено, что высокая вовлеченность родителей в использование медиаустройств приводит к меньшему количеству вербальных и невербальных взаимодействий между родителями и детьми и может быть связано с большим количеством конфликтов между родителями и детьми.

Таким образом, для улучшения качества детско-родительских отношений, взрослым следует контролировать свое экранное время.

#### **ПОМНИТЕ!**

**Дети смотрят на Вас и повторяют Ваше поведение. Взрослые, прежде всего родители, для детей подобны «высшим божествам» по чьим образам и подобию они вырастают.**

**Обеспечьте ребенка полноценным общением и досугом с семьей и сверстниками без использования медиа устройств.**



Несмотря на кажущуюся поглощённость детей медиаустройствами, на самом деле детей всегда интересуют многие вещи помимо гаджетов, а живое общение с семьей и другими детьми для них намного более привлекательно, чем «цифровой досуг». Так, в интервью с детьми 6-7 лет, проведенном в 2021-2023 гг. в Якутии, на вопрос о том, чем им нравится заниматься, лишь 23% детей сказали, что их любимое занятие — это досуг при помощи медиаустройств. Большинство же назвали виды деятельности, не связанные с цифровым миром: игры (49% детей), рисование и лепка (12%), физкультура и танцы (8%), занятия подготовкой к школе (8%) и др. При этом в ходе эксперимента совместно с родителями мы ярко убедились тому, что практически все дети (95%) готовы отложить цифровые гаджеты в стороны, чтобы поиграть в различные игры с родителями.

Таким образом, задача родителей — не просто контролировать, ограничивать и регулировать использование медиаустройств, а в первую очередь стараться предложить ребенку другие интересные варианты деятельности: общение внутри семьи и со сверстниками, различные развлекательные и образовательные активности. Кроме того, полноценное общение и разнообразный досуг ребенка играют ещё и важнейшую роль с точки зрения его эмоционально-личностного и когнитивного развития. Семейные факторы более значимы с точки зрения развития дошкольников, чем то, как ребенок пользуется медиаустройствами. Так, например, есть предположение, что дети из той среды, где насилие

является нормой, дети, подвергающиеся физическим наказаниям, более предрасположены к просмотру не соответствующего возрасту контента со сценами агрессии и насилия. Склонность детей копировать увиденное в медиапродукции просоциальное или же, наоборот, агрессивное поведение также может быть объяснена в первую очередь социальной ситуацией в семье, а не содержанием увиденного контента. Из этого следует вывод о том, что для снижения негативного влияния не соответствующего возрасту медиаконтента важно обсуждение с детьми увиденного и обучение детей критическому анализу и интерпретации. Также в некоторых исследованиях показано, что уровень развития регуляторных функций у дошкольников не связан с просмотром телевизора, но связан с качеством домашней образовательной среды (наличие книг дома, совместная деятельность детей с родителями, обучение новым понятиям и словам, доступность игрушек и других учебных материалов дома), а также с количеством и качеством детско-родительских взаимодействий.



# Заключение

---

Следует так организовать жизнь ребенка, чтобы медиаустройства присутствовали в его жизни, но не выходили на первый план в списке его интересов и активностей. Соблюдение рекомендаций по использованию медиаустройств позволит защитить ребенка от потенциального вреда и использовать все те преимущества, которые способны обеспечить успешную социализацию и полноценное развитие ребенка, отвечающее требованиям современности.

Влияние медиаустройств на развитие ребенка определяется способом использования и содержательным участием взрослого в этом процессе. Рекомендации сформулированы на основе теоретико-аналитических исследований связи показателей развития детей с использованием медиа устройств.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алмазова О.В., Бухаленкова Д.А., Веракса А.Н. Произвольность в дошкольном возрасте: сравнительный анализ различных подходов и диагностического инструментария // Национальный психологический журнал. 2016. № 4(24). С. 14—22. DOI: 10.11621/prj.2016.0402
2. Бухаленкова Д.А., Чичина Е.А., Чурсина А.В., Веракса А.Н. Обзор исследований, посвященных изучению взаимосвязи использования цифровых устройств и развития когнитивной сферы у дошкольников // Science for Education Today. 2021. Том 11. № 3. С. 7—25. DOI:10.15293/2658-6762.2103.01
3. Веракса А.Н., Алмазова О.В., Бухаленкова Д.А. Диагностика регуляторных функций в старшем дошкольном возрасте: батарея методик // Психологический журнал. 2020. Том 41. № 6. 108—118. DOI:10.31857/S020595920012593-8
4. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. Детская психология. / Под. ред. Д.Б. Эльконина. М.: Педагогика, 1984. 432 с.
5. Твардовская А.А., Габдулхаков В.Ф., Новик Н.Н., Гарифуллина А.М. Влияние физической активности дошкольников на развитие регуляторных функций: теоретический обзор исследований // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2020. № 3. С. 214—238.
6. Abid R., Ammar A., Maaloul R., Souissi N., Hammouda O. Effect of COVID-19-Related Home Confinement on Sleep Quality, Screen Time and Physical Activity in Tunisian Boys and Girls: A Survey // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18. № 6. Article ID 3065. 12 p. DOI:10.3390/ijerph18063065
7. Bergmann C., Dimitrova N., Alaslani K. et al. Young children's screen time during the first COVID-19 lockdown in 12 countries // Scientific Reports. 2022. Vol. 12. DOI:10.1038/s41598-022-05840-5
8. Corkin M.T., Peterson E.R., Henderson A., Waldie K.E., Reese E., Morton S. Preschool screen media exposure, executive functions and symptoms of inattention/hyperactivity // Journal of Applied Developmental Psychology. 2021. Vol. 73. DOI:10.1016/j.appdev.2020.101237
9. Diamond A. Executive Functions // Annual Review of Psychology. 2013. Vol 64(1). P. 135—168. DOI:10.1146/annurev-psych-113011-143750
10. Felix E., Silva V., Caetano M., Ribeiro M.V.V., Fidalgo T.M., Neto F.R., Sanchez Z.M., Surkan P.J., Martins S.S., Caetano S.C. Excessive Screen Media Use in Preschoolers Is Associated with Poor Motor Skills // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. 2020. Vol. 23(6). P. 418—425. DOI:10.1089/cyber.2019.0238

11. Hu R., Zheng H., Lu C. The Association Between Sedentary Screen Time, Non-screen-based Sedentary Time, and Overweight in Chinese Preschool Children: A CrossSectional Study // *Frontiers in Pediatrics*. 2021. Vol. 9. Article ID 767608. P. 7 . DOI:10.3389/fped.2021.767608
12. Jusienė R., Rakickienė L., Breidokienė R., Laurinaitytė I. SI:EF executive function and screen-based media use in preschool children // *Infant and Child Development*. 2020. e2173. DOI:10.1002/icd.2173
13. Kahn M., Schnabel O., Gradisar M., Rozen G.S., Slone M., Atzaba-Poria N., Tikotzky L., Sadeh A. // Sleep, screen time and behaviour problems in preschool children: an actigraphy study // *European Child and Adolescent Psychiatry*. 2021. Vol. 30. P. 1793—1802. DOI: 10.1007/s00787-020-01654-w
14. Korkman M., Kirk U., Kemp S.L. NEPSY II. Administrative manual. San Antonio, TX: Psychological Corporation, 2007.
15. Kostyrka-Allchorne K., Cooper N.R., Simpson A. The relationship between television exposure and children's cognition and behaviour: A systematic review// *Developmental Review*. 2017. Vol. 44. P. 19—58. DOI:10.1016/j.dr.2016.12.002
16. Linebarger D.L., Barr R., Lapierre M.A., Piotrowski J.T. Associations Between Parenting, Media Use, Cumulative Risk, and Children s Executive Functioning // *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*. 2014. Vol. 35(6). P. 367—377. DOI:10.1097/dbp.0000000000000069
17. McNeill J., Howard S.J., Vella S.A., Cliff D.P. CrossSectional Associations of Application Use and Media Program Viewing with Cognitive and Psychosocial Development in Preschoolers // *International journal of environmental research and public health*. 2021. Vol. 18(4). 1608. DOI:10.3390/ijerph18041608
18. McNeill J., Howard S.J., Vella S.A., Cliff D.P. Longitudinal associations of electronic application use and media program viewing with cognitive and psychosocial development in preschoolers // *Academic Pediatrics*. 2019. № 5. C. 520—528. DOI:10.1016/j.acap.2019.02.010
19. Miyake A., Friedman N.P., Emerson M.J., Witzki A.H., Howerter A., Wager T. The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe” tasks: A latent variable analysis // *Cognitive Psychology*. 2000. Vol. 41. P. 49—100. DOI: 10.1006/cogp.1999.0734
20. Nathanson A.I., Aladé F., Sharp M.L., Rasmussen E.E., Christy K. The relation between television exposure and executive function among preschoolers // *Developmental Psychology*. 2014. Vol. 50. P. 1497—1506. DOI:10.1037/a0035714
21. Nichols D.L. The context of background TV exposure and children's executive functioning // *Pediatric Research*. 2022. DOI:10.1038/s41390-

021-01916-6

22. Pons M., Bennisar-Veny M., Yañez A.M. Maternal Education Level and Excessive Recreational Screen Time in Children: A Mediation Analysis // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17(23). P. 8930. DOI:10.3390/ijerph17238930

23. Zelazo P.D. The Dimensional Change Card Sort (DCCS): a method of assessing executive function in children // *National Protocols*. 2006. Vol. 1. P. 297—301.

**СПИСОК**  
**педагогов и психологов исследовательского проекта**  
**«Растем с Якутией» на основе их труда разработаны**  
**методические рекомендации.**

**Соавторы:**

**Агафонникова Анжелика Егоровна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад № "Улыбка" имени П.И. Борисовой с. Чурапча МР «Чурапчинский улус (район)»

**Антипина Саргы Алексеевна** - педагог-психолог МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Хатынчаана» МР «Амгинский улус (район) РС (Я)»

**Баварская Алгысаана Гаврииловна** – педагог-психолог МБДОУ - Детский сад «Кэнчээри» МР «Оленекский улус (район)»

**Березкина Анна Юрьевна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №23 «Цветик-семицветик» ГО «город Якутск»

**Борисова Саргылана Дмитриевна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №3 «Катюша» ГО «город Якутск»

**Бурнашева Элеонора Афанасьевна** – тьютор МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад № 26 «Кустук» ГО «город Якутск»

**Бушуева Евгения Анатольевна** – воспитатель МБДОУ - Детский сад «Кун тулуктара» МР «Таттинский улус» РС(Я)

**Винокурова Светлана Карловна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №23 «Цветик-семицветик» ГО «город Якутск»

**Ганенкина Елена Николаевна** – педагог-психолог МДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №3 «Снежинка» г.Нерюнгри

**Грачева Марина Евгеньевна** – учитель-логопед МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №2 «Оленёнок» ГО «город Якутск»

**Гуляева Зоя Николаевна** – педагог-психолог МБДОУ «Детский сад «Саһарба» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно- эстетического направления МО «Среднеколымский улус (район)» РС (Я)

**Данилова Мария Валериевна** – педагог-психолог МБДОУ - Детский сад №1 «Звёздочка» ГО «город Якутск»

**Дмитриева Александра Сергеевна** – педагог-психолог МКДОУ

«Центр развития ребенка - Детский сад «Сказка» МО «Ленский район»

**Егорова Ирина Николаевна** – старший воспитатель МБДОУ «Центр развития ребенка-Детский Сад «Туллукчаан» с.Вилуйск МР «Вилуйский улус (район)»

**Иванова Алена Романовна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка-Детский Сад №5 «Ньургунун» с.Сунтар МР «Сунтарский улус (район)»

**Иванова Наталья Дмитриевна** – педагог-психолог МБДОУ - Детский сад «Аленушка» с. Петропавловск МР «Усть-Майский улус (район)»

**Караваева Мария Алексеевна** - педагог-психолог МБДОУ - Детский сад «Кэнчээри» МР "Оленекский улус (район)»

**Карманова Мария Николаевна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад № 57 «Одуванчик» г. Нерюнгри

**Кириллина Лена Николаевна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №23 «Цветик-семицветик» ГО «город Якутск»

**Лодейщикова Ирина Петровна** – педагог-психолог МДОУ Детский сад № 52 «Рябинушка» г.Нерюнгри МР «Нерюнгринский район»

**Лопухова Ксения Михайловна** - воспитатель МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №15 «Северные звездочки» ГО «город Якутск»

**Львова Ирина Прокопьевна** – педагог-психолог МБОУ «Ма-стахская СОШ» МР «Вилуйский улус»

**Мальцева Татьяна Иннокентьевна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №6 «Кыталык» с.Намцы МР «Намский улус (район)»

**Матвеева Мария Решатовна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №10 «Кырачаан ымылар» МР «Горный улус (район)»

**Михайлова Любовь Николаевна** - старший воспитатель «Центр развития ребенка – Детский сад «Ромашка» МР «Нюрбинский район»

**Ноева Сахаяна Афанасьевна** – педагог-психолог МБДОУ

«Центр развития ребенка – Детский сад №2 «Сандаара» с. Аппаны МО «Намский улус (район)»

**Оконешникова Светлана Егоровна** – старший воспитатель МБДОУ - Детский сад № 4 «Снежинка» ГО «Жатай»

**Осипова Татьяна Владимировна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад «Чуораанчык» г. Виллюйск МР «Виллюйский улус (район)»

**Пестерева Альбина Юрьевна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад «Кэскил» с. Чурапча МР «Чурапчинский улус (район)»

**Петрова Надежда Алексеевна** – воспитатель МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад «Чуораанчык» г. Виллюйск МР «Виллюйский улус (район)»

**Попова Марианна Алексеевна** - воспитатель МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад им. А.Г. Габышева» с. Антоновка МР «Нюрбинский улус (район)»

**Прокопьева Екатерина Александровна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №23 «Цветик-семицветик» ГО «город Якутск»

**Рожина Анна Петровна** - педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад «Сардаана» МР «Амгинский улус (район) РС (Я)»

**Саввинова Алина Владимировна** – педагог-психолог МБДОУ - Детский сад № 3 «Чебурашка» ГО «Жатай»

**Саввинова София Михайловна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка- детский сад №3 «Чебурашка» с. Сунтар МР «Сунтарский улус (район) РС (Я)»

**Савкина Наталья Павловна** – педагог-психолог МБДОУ Детский сад № 46 «Незабудка» п. Серебряный бор МР «Нерюнгринский район»

**Седалищева Анна Владиславовна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка- Детский сад «Чуораанчык» с. Чурапча им. М. Т. Спиридоновой» МР «Чурапчинский улус (район)»

**Софронова Анастасия Николаевна**- педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №3 «Катюша» ГО «город Якутск»

**Терехова Ирина Васильевна** - воспитатель МБДОУ «Детский

сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательноречевому развитию воспитанников №13 «Кустук» с. Кобяй МО «Кобяйский улус (район) РС (Я)»

**Тихонова Валентина Викторовна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №21 «Кэнчээри» ГО «город Якутск»

**Троева-Лугинова Лена Дмитриевна** – старший воспитатель МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №23 «Цветик-семицветик» ГО «город Якутск»

**Трофимова Василиса Васильевна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №10 «Кырачаан ымыылар» МР «Горный улус (район)»

**Унарова Алена Афанасьевна** – педагог-психолог МБДОУ - Детский сад «Кун тулуктара» МР «Таттинский улус»

**Унарова Сардана Николаевна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад № 26 «Кустук» ГО «город Якутск»

**Федорова Александра Васильевна** – тьютор МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад № 26 «Кустук» ГО «город Якутск»

**Федорова Галина Павловна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад «Кэскил» г. Нюрба" МР «Нюрбинский улус (район)»

**Филиппова Мария Анатольевна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад «Сардаана» МР «Амгинский улус (район)»

**Харазия Светлана Дмитриевна** – педагог-психолог МБДОУ Детский сад № 46 «Незабудка» п. Серебряный бор МР «Нерюнгринский район»

**Цыденова Олимпиада Афанасьевна** - педагог- психолог МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №15 «Северные звездочки» ГО «город Якутск»

**Чабыкина Мила Михайловна** – педагог-психолог МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида «Хатынчаана» МР «Амгинский улус (район)»

**Чиряева Галина Семеновна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад «Кэскил» МР «Верхневиллюйский улус (район)»

**Явленских Диана Игоревна** – педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №2 «Оленёнок» ГО «город Якутск»

**Явловская Прасковья Егоровна** - педагог-психолог МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад «Кыталык» с. Чурапча МР «Чурапчинский улус (район)»

**Яковлева Варвара Гаврильевна** - методист МБДОУ «Центр развития ребенка-детский сад «Кыымчаан» с. Мегино-Алдан МР «Томпонский улус (район)»

**Яковлева Елена Федоровна** –воспитатель МБДОУ - Детский сад № 3 «Чебурашка» ГО «Жатай»

**Яровая Александра Александровна** - воспитатель МБДОУ «УНДС общеразвивающего вида №36 «Березка» МР «Оймяконский улус»



*Учебное издание*  
**КАК СДЕЛАТЬ ГАДЖЕТЫ БЕЗОПАСНЫМИ  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Составители:  
**Гаврилова** Маргарита Николаевна  
**Чичина** Елена Алексеевна  
**Семенов** Юрий Иванович и др.



Якутск, «СМИК», 2022