



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ



# Когда и как давать детям планшет и смартфон

Адаптация, перевод, графическое оформление и печать публикаций осуществляются в рамках проекта «Защищаем детей», в том числе просителей убежища, от насилия», финансируемого программой «Внутренние дела», реализуемой Норвежским фондом на 2014–2021 годы. Программой руководит министр внутренних дел и администрации.



Norway  
grants



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ



URZĄD DO SPRAW  
CUDZOZIEMCÓW

## Стоит знать...

Помимо традиционных устройств, таких как телевизор или компьютер, все популярнее становятся смартфоны и планшеты. Хотя правильно подобранный интернет-контент может оказать положительное влияние на развитие детей, слишком раннее и интенсивное использование электронных устройств может навредить им.

В первые годы жизни мозг человека развивается наиболее интенсивно. Для этого развития ребёнку необходимо ощущать мир всеми своими чувствами – видеть, чувствовать, слышать, прикасаться. Мозг ребёнка также нуждается в интенсивном общении с другими людьми. Ни телевизор, ни компьютер не заменят общения с опекунами и другими детьми, общих игр, совместного чтения книг и других впечатлений, благодаря которым дети познают окружающий мир.

## Что делать?

Что делать, когда годовалый или двухлетний ребёнок уже привык пользоваться смартфоном, и мы не способны ухаживать за ним, не дав ему этих устройств? Или как реагировать на ситуации, когда дети используют устройства способом, вызывающим у нас тревогу?

Такие ситуации это, в частности:

- ребёнок реагирует раздражением или даже агрессией в случае ограничения или отсутствия доступа к мобильным устройствам,
- трудности ребёнка с засыпанием и другими повседневными делами, которые, вероятно, являются результатом использования планшета или смартфона,
- ребёнок отказывается делать или неохотно делает то, что не связано с электронными устройствами,
- планшет и смартфон являются основными темами, которые обсуждает ребёнок.

## Помните:

- Для ребёнка дошкольного возраста занятия в Интернете должны быть только дополнением к привлекательным формам времяпрепровождения без электронных устройств.
- Опекуны должны установить между собой правила использования мобильных устройств для ребёнка и последовательно их соблюдать.
- Если ситуация выходит из-под контроля, следует обратиться за помощью к детскому психологу и узнать, как устанавливать ребёнку границы, как понимать детские эмоции и как активно проводить с ним время.



## Не будьте планшетными родителями

Не давайте ребёнку планшет и смартфон до 2 лет

Не каждый  
день

Не дольше 15  
минут за раз

Не дольше 30  
минут в день

Не в качестве  
вознаграждения

Не перед сном

Не во время еды

Для  
ребёнка  
3–6 лет  
планшет/  
смартфон

Только  
выбранный  
контент

Как можно  
чаще вместе  
с опекуном



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

Материал подготовлен на основе публикации: «Мама, папа, планшет. О том, когда и как давать детям планшет и смартфон».

Разработал: Лукаш Войтасик (Łukasz Wojtasik)

Графический дизайн и верстка: Ева Брейнаковская-Йончик

(Ewa Brejnakowska-Jończyk), [www.ewa-bj.pl](http://www.ewa-bj.pl)

Корректура: Барбара Малыска (Barbara Małyska)

Адаптация материала для проекта «Защищаем детей от насилия, в том числе детей без опеки, которые ищут убежища»: Йоланта Змарзлик (Jolanta Zmarzlik)

Перевод на белорусский, украинский и русский языки: Groy Translation

Графический дизайн и верстка: Норберт Гжелька (Norbert Grzelka)

Copyright 2021: Фонд «Даём детям силу»

ul. Walecznych 59,

03-926 Warszawa

(ул. Валечных, Варшава)

[www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

Текст публикации доступен по лицензии Creative Commons

Атрибуция – Некоммерческое использование – Запрещены производные  
произведения 3.0 Польша. Текст лицензии доступен по адресу  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>.

Определённые права защищены в пользу Фонда «Даём детям силу»