

ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ (ЯСЛА-САДОК) №1



«ДЗВІНОЧОК»

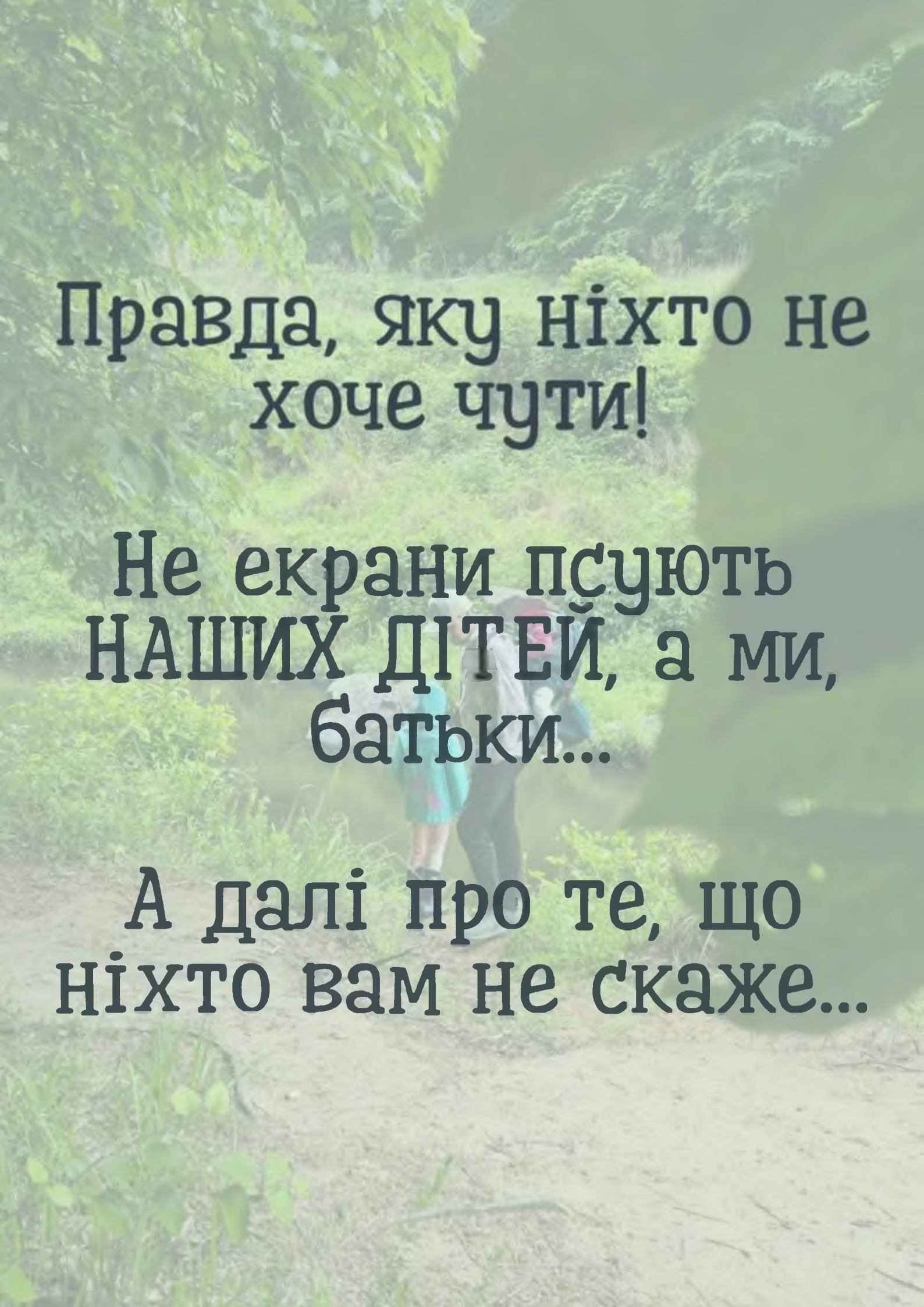
САРНЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

**консультація для
батьків**

**ХТО БІЛЬШЕ ЗАЛЕЖНИЙ ВІД
ГАДЖЕТІВ ДІТИ ЧИ
БАТЬКИ...**

**Підготувала : Марина Сульжикк
вихователь ЗДО №1 “Дзвіночок”**

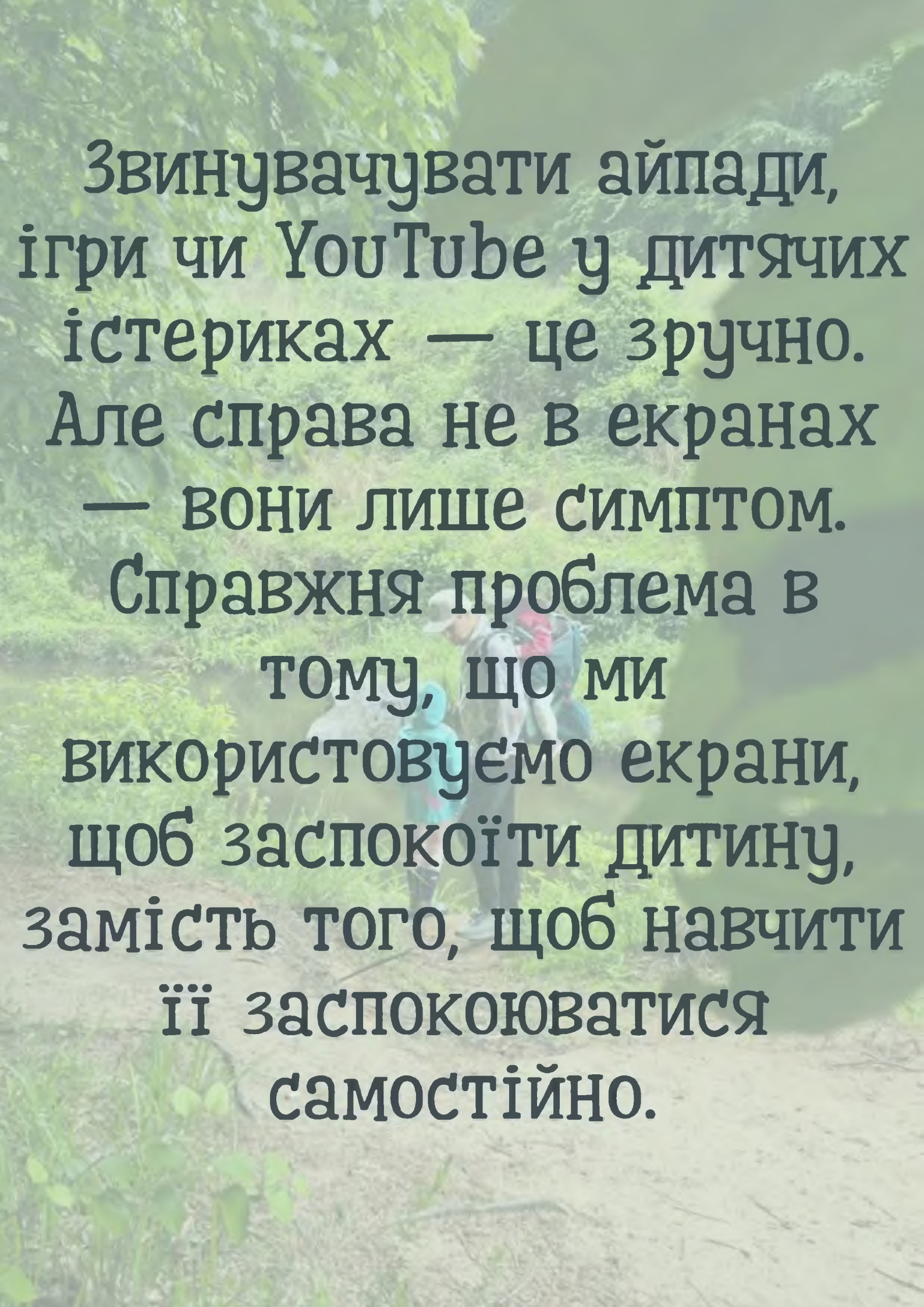
2025 р

A person is walking away from the camera on a dirt path that winds through a lush green forest. The person is carrying a child on their back. The child is wearing a bright green dress. The person is wearing a dark jacket and dark pants. The forest is dense with green foliage and trees. The path is made of dirt and is slightly uneven. The overall atmosphere is peaceful and natural.

Правда, яку ніхто не
хоче чути!

Не екрани псують
НАШИХ ДІТЕЙ, а ми,
батьки...

А далі про те, що
НІХТО вам не скаже...



Звинувачувати айпади,
ігри чи YouTube у дитячих
істериках — це зручно.
Але справа не в екранах
— вони лише симптом.
Справжня проблема в
тому, що ми
використовуємо екрани,
щоб заспокоїти дитину,
замість того, щоб навчити
її заспокоюватися
самотійно.

ЩО відбувається, коли ЕКРАН
— це основний спосіб, щоб
контролювати поведінку?

Діти вчаться не терпінню, а
відволіканню.

Замість того щоб проживати
емоції — вони їх приглушують.
Вони не вміють нудьгувати —
їм постійно потрібна
стимуляція.

Дитина, яка не навчилася бути
в дискомфорті, виростає в
дорослого, що постійно тікає
від реальності.

ДОФАМІНОВА ПАСТКА:

- ✓ Екрани — це не щось нейтральне. Вони створені так, щоб викликати залежність і давати вибухи дофаміну (гормону «нагороди»).
- ✓ Більше дофаміну = більше тяги до екранів.
- ✓ Більше тяги до екранів = менше інтересу до справжнього життя.
- ✓ Менше інтересу до життя = більше емоційних зривів.

Екрани не просто розважають — вони переграмовують, як дитина сприймає задоволення, увагу і зв'язки з життям.

Діти, які зловживають екранами, часто мають емоційні розлади:

- ✓ дратівливі й нетерплячі;
- ✓ стурбовані, коли без екранів;
- ✓ мають істерики через дрібниці;
- ✓ погано сплять через перенавантаження.

👉 Це не просто «діти такі діти» — це проблеми з нервовою системою.

Ніхто не пояснює батькам,
що ми відповідальні за
виховання дітей. І потрібно
чесно спитати себе:

✓ Я даю дитині екран, щоб
трохи відпочити, чи вчу її
справлятися з емоціями?

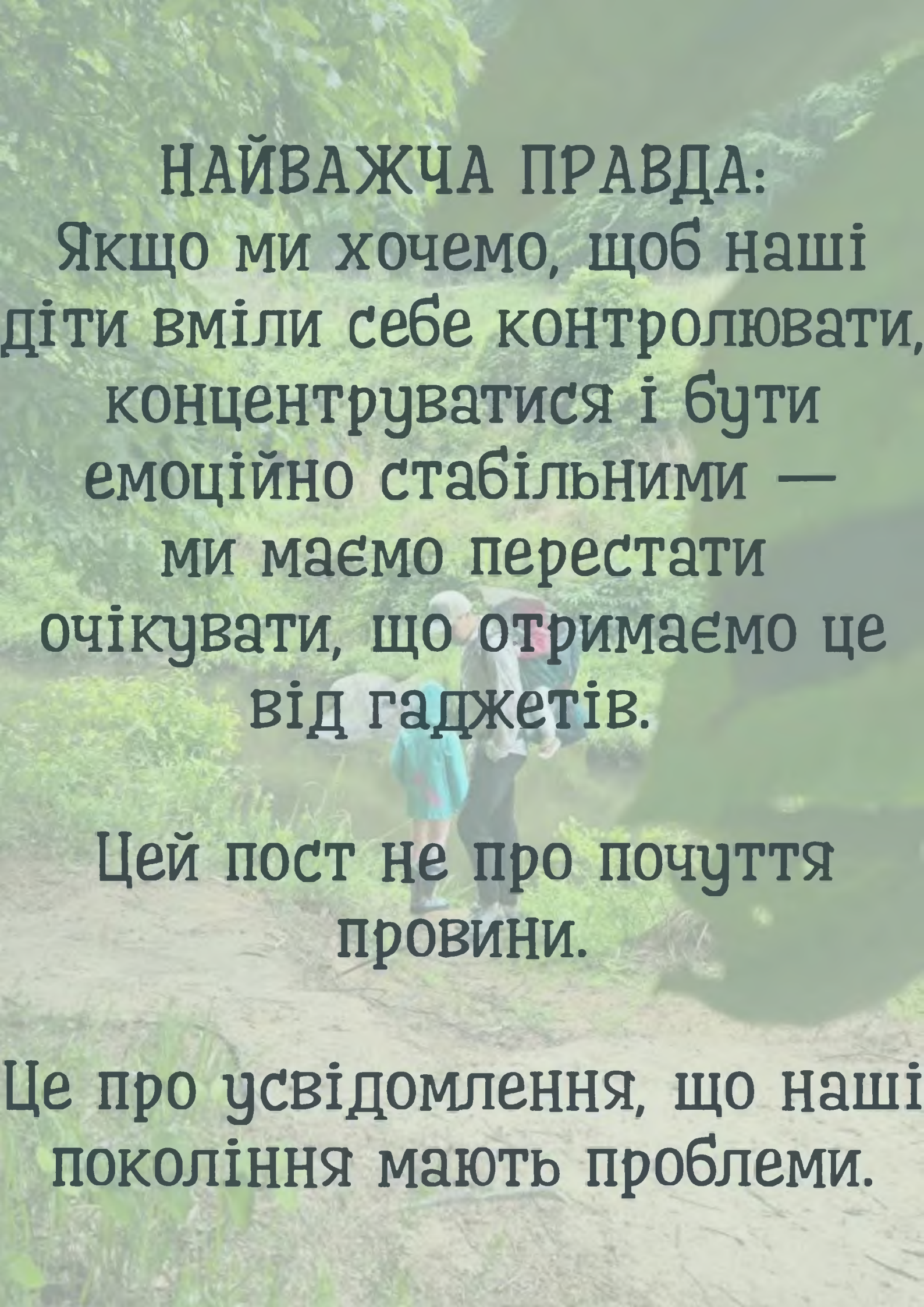
✓ Я подаю приклад, чи сам/
сама сиджу в телефоні?

✓ Я встановлюю чіткі
правила, чи сподіваюсь, що
дитина якось сама
розбереться?

Як користуватися екранами так, щоб вони не використовували ваших дітей?

- ✓ Створіть обмеження на час — і дотримуйтесь цього.
- ✓ Створіть зони без гаджетів (особливо під час їжі та перед сном).
- ✓ Дозвольте нудьгувати — не треба заповнювати кожну паузу.
- ✓ Обов'язкове правило про активність — перед екраном, а не після.
- ✓ Майте план на випадок істерики — це симптом «відміни», а не знак, що екран потрібен.

Ваша ціль — не заборона, а внутрішня стійкість.

A background image of a forest path. A person in a grey jacket and dark pants is walking away from the camera, carrying a child on their back. The child is wearing a bright blue jacket. The path is dirt and surrounded by green foliage and trees. The text is overlaid on this image.

НАЙВАЖЧА ПРАВДА:

Якщо ми хочемо, щоб наші діти вміли себе контролювати, концентруватися і бути емоційно стабільними — ми маємо перестати очікувати, що отримаємо це від гаджетів.

Цей пост не про почуття провини.

Це про усвідомлення, що наші покоління мають проблеми.