

Образовательная конференция

МОНТЕССОРИ ВЕСНА 2026

г. Москва, 18-19 апреля



МОНТЕССОРИ ВЕСНА 2026

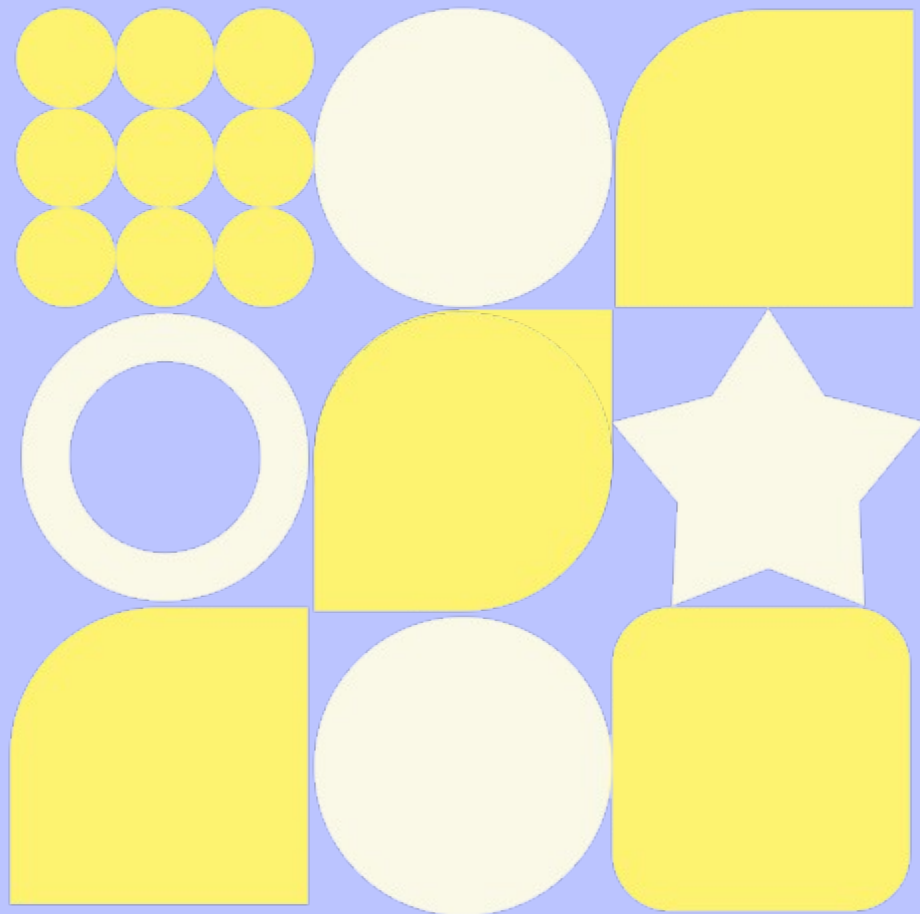
«Гаджеты и мозг ребенка: инструкция
для взрослых»

Караулова Дарья Сергеевна



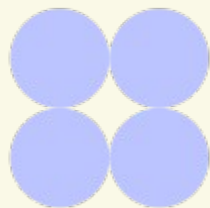
Гаджеты и мозг ребенка

Исследуем влияние гаджетов на детский мозг и пути безопасного использования.



Кто я?

Дипломат
Педагог-психолог
Монтессори-педагог класса 3-6
Детский психолог
Практический психолог



Психология межгрупповых отношений (ВШЭ)
Психология сознания (Спбгу)
Практика разрешения конфликтов. Я – семья, работа – общество (ТГУ)
Эмоциональное выгорание: арт-терапия (Международная школа арт-терапии)
Монтессори-весна 2021, 2023, 2024, 2025 г.
Positive Psychology (The University of North Carolina at Chapel Hill)

Член международной ассоциации психологов
Участник международных конференций
Автор статей по детской психологии



Обзор мнений о роли гаджетов


Гаджеты – зло?

Истина

Гаджеты – благо?



План лекции

1. Гаджеты и их влияние на мозг
 2. Как определить зависимость
 3. Как помочь и чем заменить
 4. Что делать педагогу и родителю
 5. Кейсы
 6. Рекомендованный контент
- 

Стройка, на которую не звали прорабов



Нейропластичность детского мозга

Мозг ребенка 0–6 лет – активная стройплощадка нейронных связей, закладываются основы познания и самоорганизации. Здесь закладываются навыки внимания, эмоций и обучения.



Влияние гаджетов на развитие

Гаджеты с мгновенными стимулами влияют на ключевые зоны мозга, модифицируя процесс формирования основных механизмов контроля и мотивации.



Префронтальная кора: тормозная система мозга или директор, который не успел выйти на работу

Исследование 2025 года (PMID: 40055171): если ребёнок 3–5 лет смотрит экран больше 1 часа в день, у него хуже развивается тормозной контроль. Он просто физически не может остановиться.



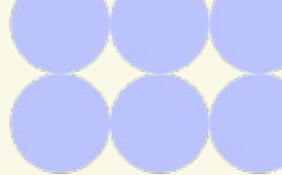
Дофаминовая ловушка: почему «ещё одну серию» просят 146 раз

Исследование ABCD показало у детей 9–11 лет, что интенсивное использование экранов нарушает связь между корой и центром удовольствия. Мозг «хочет» быстрых наград, снижая терпение и самоконтроль.

● Мозг привыкает к быстрому дофамину и теряет интерес к тому, что требует усилий. Например, к рисованию. Или к общению. Или к тому, чтобы просто поскучать.



Полезная скука: почему нужно уметь ничего не делать



В состоянии скуки мозг развивается, налаживаются связи, отвечающие за креативность, планирование и развитие речи. Это период важной внутренней работы.

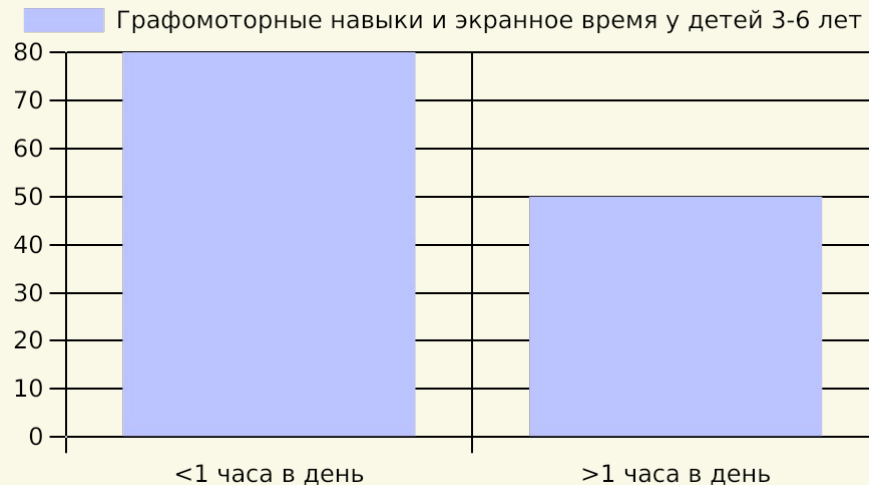


Моторная кора: куда делись ловкие пальцы?

Частое использование сенсорных экранов снижает развитие координации и графомоторных навыков у малышей.



Превышение одного часа экранного времени коррелирует с риском моторных нарушений — трудностями с пуговицами и ловлей мяча.

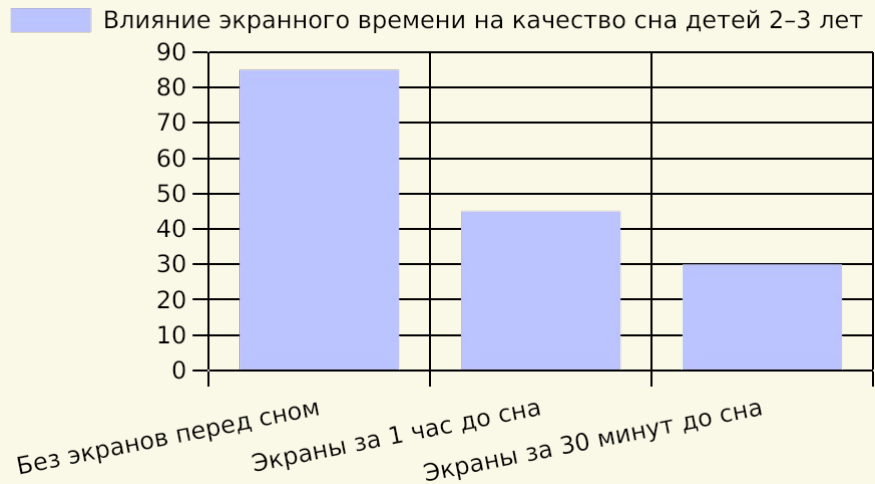


Синий свет и сон: как экраны влияют на циркадные ритмы

Синий свет подавляет выработку мелатонина, ухудшая качество ночного сна и мешая процессам обучения у малышей.



Использование экранов перед сном значительно снижает показатели глубины и непрерывности сна, что негативно влияет на память.



Куда пропадают слова?

49%

Дополнительные полчаса экранного времени резко увеличивают риск задержки речи у малышей.

JAMA Pediatrics, 2023

Исследование показало, что 30 минут экрана в возрасте 2–3 лет значительно тормозят развитие речи из-за быстрой смены кадров.

Дети 2–3 лет, проводящие лишние 30 минут в день за экраном, рискуют получить выраженную задержку экспрессивной речи почти вдвое чаще.



Мозг маленьких детей нуждается в замедленном диалоге для формирования предсказательной функции, важной для речи и коммуникации.



Быстрая смена кадров мультфильмов препятствует развитию навыков анализа и воспроизведения реальной речи, снижая качество общения.



Признаки зависимости от гаджетов у детей 0–3 лет

Сфера	Ясли/Группа (педагог)	Дом (родитель)
Внимание	Не фиксирует взгляд на игрушках	Требует мультик, не играет
Речь и лепет	Бедный лепет, нет указательного жеста	Нет слов, крик или мычание
Эмоции	Не успокаивается, истерит без причины	Телефон — единственное утешение
Сон	Долгое засыпание, беспокойство	Ночные пробуждения, вялость
Моторика	Отставание в крупной моторике	Не стремится ползать или ходить
Социализация	Не смотрит в глаза, не улыбается	Не играет, не ищет контакта

Зависимость от гаджетов проявляется в нескольких ключевых симптомах, влияющих на развитие ребёнка, требующих своевременного реагирования.

Ранняя диагностика данных симптомов позволяет ограничить экранное время и привлечь специалистов для предотвращения осложнений в развитии ребёнка.

0

В возрасте до трёх лет экран не должен входить в повседневную жизнь ребёнка, кроме видеообщения.

Рекомендации педиатров и психологов, 2023

Любые серьёзные отклонения у малышей требуют консультации специалистов, а не только коррекции экранного времени.

Проблемное использование гаджетов (3–6 лет)

Проявления зависимости у дошкольников отражаются в снижении внимания, самостоятельности, эмоциональной регуляции и моторики.

Наличие этих признаков требует системного подхода ограничения экранного времени и развития альтернативных навыков.

Признак	В классе (педагог)	Дома (родитель)
Внимание	Прыжки между задачами, плохо сосредотачивается	Не может играть без экрана, быстро теряет интерес
Самостоятельность	Ждёт указаний, не завершает дела	Часто говорит 'скучно', только с планшетом
Социализация	Копирует сюжеты, не договаривается	Отдаёт предпочтение онлайн, избегает сверстников
Реакция на запрет	Навязчивость, истерики при отказе	Крики, агрессия, долго не успокаивается
Речь и коммуникация	Цитаты из мультиков, бедный словарный запас	Звуки вместо слов, не отвечает на вопросы
Моторика и движение	Плохая координация, сталкивается с мебелью	Избегает подвижных игр, отстаёт по моторике
Эмоциональная регуляция	Перепады настроения, не переносит фрустрацию	Капризы, не умеет ждать
Сон и режим	(замечается в саду)	Проблемы с засыпанием, просит мультимедиа ночью

Тест

1 Проведите день без экранов в выходной без предупреждения. Если ребёнок демонстрирует постоянные капризы, истерики и апатию, это сигнал проблемы.

2 Такой тест помогает родителям оценить степень зависимости и понять необходимость изменений в цифровых привычках семьи.



Навыки педагогического диалога с родителями

Начинайте разговор с наблюдений без упрёков: «Я заметила, что Кате сейчас бывает сложно выбрать себе работу и сосредоточиться. Как она проводит время дома?». Это не обвинение, а наблюдение и приглашение к сотрудничеству..

Предлагайте совместный поиск решений и поддержку семьи, укрепляя партнерские отношения для эффективной работы с зависимостью.



Стратегия помощи: поэтапный план действий

Системный подход устранения проблем использования гаджетов



Возрастные стратегии управления гаджетами

Возраст	Принцип взрослого	Правила для дома	Правила для класса	Альтернативы
0–3 года	Протекция, ограничение цифрового воздействия	Полный отказ от экранных развлечений	Запрет на гаджеты; педагог избегает экранов в присутствии детей	Сенсорные игры, книги, тактильный контакт
3–6 лет	Приоритет реальности, ограниченный доступ	Чёткий распорядок: 15–20 мин, общая зона, совместный выбор контента	Гаджеты не используются как развлечение; личный телефон скрыт	Реальные материалы, творчество, игры, чтение
5–6+ лет	Осознанное применение в обучении	Образовательный контент, цифровые ритуалы	Использование только для демонстраций, проектная деятельность	От реального опыта к цифровому расширению

Рекомендации по цифровой педагогике, 2026

Позиции взрослых, правила и альтернативы для разных возрастных групп детей.

Чёткие возрастные рамки и правила помогают формировать здоровое отношение к технологиям у детей.

Строгие ограничения в младшем возрасте и постепенное осознанное использование в старшем возрасте помогают сохранить здоровое развитие ребёнка.

Практические советы: коррективровка цифровых привычек

Ситуация / Принцип	Что делать
Место гаджета в доме	Уберите гаджет из спальни и столовой.
Слишком много экранного времени	Сокращайте время постепенно. Если ребёнок привык к 2 часам, не ставьте сразу 15 минут. Каждые 2–3 дня уменьшайте на 10–15 минут, параллельно предлагая яркую замену.
Не может себя занять без экрана	Уберите планшет в недоступное место. Предложите конкретную замену: «Пойдём строить гараж из стульев»
Истерика при выключении	Предупредите за 2–5 минут. Придумайте ритуал выключения. Сразу переключите на другое действие (обнять, подуть на ладошки, побежать к окну).
Просит телефон в очереди / дороге	Заранее подготовьте «дорожную сумку»: мелкие игрушки, блокнот с трафаретами, наклейки, спичечные коробки с «секретами».
Не засыпает после экрана	За час до сна — никаких экранов. Замените на чтение, объятия, спокойную игру. В спальне нет телевизора и планшета.
Сам всё время в телефоне	Станьте примером. Во время игр с ребёнком уберите телефон в другую комнату. Установите свои «цифровые паузы» (например, ужин без гаджетов).
Ребёнок требует гаджет постоянно	Планшет включается только в определённое время. Не используйте его как награду или успокоительное.
Все попытки не помогают, признаки зависимости сохраняются 2–3 месяца	Обратитесь к детскому психологу. Не стесняйтесь — это нормально получить помощь.

Роль родителя: ко-вьюинг, пример, постепенное сокращение



Совместный просмотр как профилактика рисков

Совместное использование гаджетов с родителями снижает риски развития коммуникативных проблем и укрепляет эмоциональную связь. Активное общение во время просмотра способствует развитию речи и социальных навыков у ребёнка.



Природа как натуральная альтернатива

1 Психомоторное развитие через игры на свежем воздухе

Игры на улице способствуют улучшению координации движений, развитию моторных навыков и эмоциональной стабильности у малышей. Свежий воздух и разнообразие природных стимулов обогащают их восприятие мира.



2 Исследования МГППУ о влиянии природных игр

Эксперимент показал, что дети 4-5 лет после недели активных прогулок смогли лучше концентрировать внимание и уменьшили уровень тревожности, что позитивно сказывается на их общем развитии.



Развивающие игрушки — преимущества и ограничения

Развивающие игрушки, такие как кубики и конструкторы, стимулируют воображение, улучшают мышление и координацию у детей раннего возраста.

Важно регулярно менять наборы и выбирать игрушки, соответствующие возрасту, чтобы поддерживать интерес и максимизировать обучающий эффект.



Роль чтения и сказкотерапии

1

Совместное чтение расширяет словарный запас ребенка, развивает воображение и укрепляет эмоциональную связь с родителями.

2

Сказкотерапия помогает детям осознавать и справляться с эмоциями и страхами, формируя эмпатию и социальные навыки.



Что делать педагогу

Инструмент	Что делать
Сенсорный ритуал	Предложить ребёнку простые сенсорные действия при входе в класс
Мощное предложение	Показать один материал для вовлечения без свободы выбора
Ритм дня	Создать предсказуемый расписание без «экранных окон»
Избегать культа гаджетов	Не использовать телефон при детях, не применять гаджеты как награду
Разговор с родителями	Отмечать наблюдения, приглашать к сотрудничеству и эксперименту

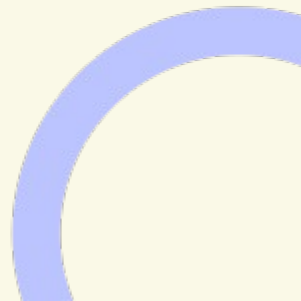


Инструменты и рекомендации для педагогов по снижению экранной зависимости у детей и активному вовлечению в реальные занятия.

Комплексный подход педагогов помогает детям лучше адаптироваться и снижает зависимость от экранов.

Кейс 1: Истерика при выключении гаджета

Ребёнку 4 года. Вы договорились, что он посмотрит один мультфильм — 15 минут. Но когда время заканчивается и вы выключаете планшет, ребёнок начинает кричать, кидать игрушки, падает на пол. Уговоры и объяснения не работают. Вы чувствуете себя «плохим родителем» и иногда включаете обратно, лишь бы прекратилось.



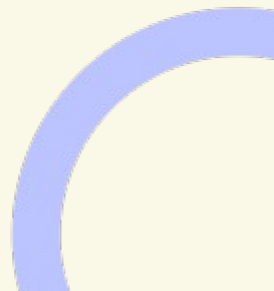
Решение

Предупреждайте заранее.

Введите ритуал выключения.

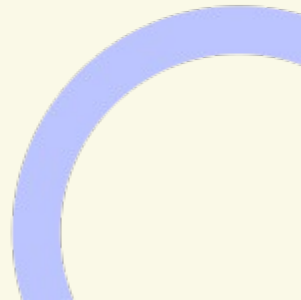
Сразу переключайте внимание.

Важно: если истерика всё же началась, оставайтесь рядом, но не вступайте в торги. Можно взять на руки (если ребёнок позволяет), проговорить чувства: «Ты злишься, что мультик закончился. Я понимаю. Но сейчас время для другой игры». Со временем, при регулярном соблюдении ритуала, истерики сойдут на нет.



Кейс 2: «Мне скучно» — проблема самостоятельной игры

Ребёнку 5 лет. Он ходит за вами по дому, ноет, говорит «мне скучно», отказывается от всех предложенных игрушек. При этом стоит только предложить телефон — тут же оживает. Вы чувствуете, что он разучился играть сам.



Решение

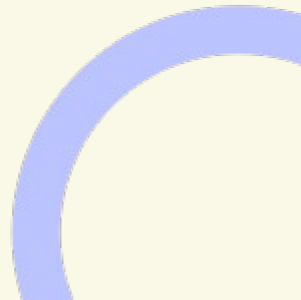
Дети с высокой экранной нагрузкой часто теряют навык самостоятельной игры. Их мозг привык к готовым сценариям и быстрой смене картинок. Задача — мягко вернуть интерес к реальному миру.

Предложите конкретную совместную деятельность

Начните действовать сами.

Используйте сенсорную разгрузку

Постепенно сокращайте экранное время, заменяя его ритуалами совместной деятельности.



Кейс 3: Требования гаджета в транспорте и очереди

Вы в поликлинике, в очереди или в машине. Ребёнок начинает капризничать, требует дать телефон «поиграть». Вы знаете, что если не дадите, начнётся истерика на людях. Рука тянется к карману.



Решение

Здесь важно сломать привычку

Подготовьте «дорожную сумку».

Предложите альтернативу

Если истерика уже началась,
выйдите из очереди на пару минут (если
возможно), прижмите ребёнка к себе,
предложите подышать «как ёжик»



Кейс 4: Нарушение договорённостей по времени использования

Вы договорились, что планшет можно на 15 минут. Но когда время выходит, ребёнок не отдаёт устройство, прячется с ним, говорит «ещё одну минуту», потом обманывает: «я не слышал таймер». Вы чувствуете, что теряете контроль.



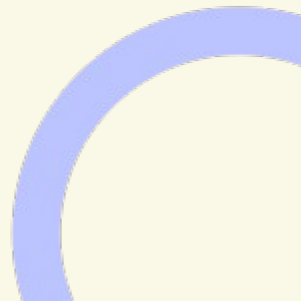
Решение

Здесь важно создать внешние опоры, которые помогут ребёнку соблюдать правила без ежедневных конфликтов.

Уберите соблазн физически. Планшет заряжается только на кухне или в гостиной, используйте родительский контроль

Введите чёткое правило времени.

Если договорённость нарушена, спокойно скажите: «Ты не отдал планшет, когда время вышло. Значит, завтра мы его не включаем».



Кейс 5: Имитация гаджетами группы и дома

Воспитатель в детском саду замечает: ребёнок не включается в реальные игры, его сюжеты — точные копии мультфильмов, он часто имитирует агрессивных героев. При этом он с трудом концентрируется на материалах, часто просит «дать поиграть в телефон». В группе он либо возбуждён, либо апатичен.



Решение

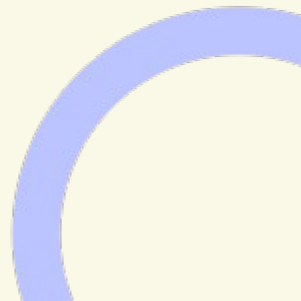
Педагог не может убрать гаджеты из дома, но может помочь мозгу ребёнка переключиться на реальный мир в стенах класса.

Сенсорный ритуал при входе.

Не спрашивайте, а вовлекайте

Разговор с родителями.

В классе — никаких гаджетов в доступе.



Рекомендованные мультфильмы для детей 3–6 лет



«Семья Блуи» — уроки сотрудничества и эмоций

Австралийский мультсериал о приключениях щенков учит детей уважению, терпению и умению справляться с эмоциями. Спокойный темп и жизненные сюжеты способствуют развитию социальных навыков.



«Тихая вода» — успокаивающие притчи для детей

Этот мультфильм помогает детям справляться со страхами и конфликтами через простые и мудрые истории. Акварельная анимация создает спокойную атмосферу для эмоционального развития.



«Фиксики» — познание мира техникой

Обучающий сериал рассказывает о бытовых приборах и явлениях простым языком, расширяя кругозор и способствуя развитию речи и логического мышления у малышей.

«Ася и Вася» и «Мира и Гоша»: обучение через эмоции и природу

1 Изучение природы и сельской жизни

«Ася и Вася» знакомят детей с деревенским укладом через наблюдения за животными и растениями. Спокойный темп способствует внимательности и усвоению информации.



2 Работа с чувствами в «Мира и Гоша»

Мультсериал помогает детям проживать сложные эмоции — страхи и неуверенность, вовлекая родителей в диалог и совместные поиски решений, создавая доверительную атмосферу.



Возрастные рекомендации и тематика мультсериалов

Название	Возраст	Формат	Тематика	Образование
Семья Блуи	3+	Сериал	Семья и эмоции	Эмоциональный интеллект
Тихая вода	2+	Сериал	Эмоции и притчи	Эмоциональное равновесие
Фиксики	4+	Сериал	Техника и наука	Технические знания
Рыбка Поньо	5+	Фильм	Природа и дружба	Экология и семья



Таблица объединяет ключевые параметры для выбора мультфильмов по возрасту и содержанию.

Выбор мультфильмов зависит от возраста, интересов и образовательных целей ребёнка.

Образовательные сайты для дошкольников

1 igraemsa.ru — игры по математике и чтению

Сайт предлагает разнообразные обучающие игры для детей 3–6 лет, разделённые по темам. Контент помогает закреплять знания в интересной и доступной форме.

2 chudo-udo.info — материалы для творчества и развития

Платформа содержит распечатываемые задания, раскраски и аудиосказки, позволяющие создавать развивающие занятия дома и разнообразить детский досуг.

3 deti.fm — онлайн-радио с познавательным контентом

Радиостанция предлагает сказки, песни и передачи, которые можно слушать фоном. Это отличный способ уменьшить экранное время, обогащая культуру ребёнка.



Безопасные приложения: совместное использование



Кhan Academy Kids — интерактивное обучение

Бесплатное приложение с анимированными персонажами ведёт ребёнка через игровой процесс обучения чтению, математике и социальным навыкам без рекламы и с адаптацией под возраст.



Кубокот — обучение с котом-педагогом

Приложение предлагает более 2000 занятий для дошкольников с учётом возрастных особенностей. Родители могут отслеживать прогресс и поддерживать интерес ребёнка.



Сказбука от Яндекса — обучающие игры с героями

Платформа включает безопасные интерактивные задания на логику и память, где дети вместе с родителями могут развивать коммуникативные и творческие навыки.

Риски, обратимые при правильном подходе

Мозг ребёнка до 6 лет обладает высокой нейропластичностью, позволяющей восстанавливать функции и формировать здоровые нейросети при уменьшении экранного времени.

Активный живой контакт, общение и подвижные игры способствуют развитию самоконтроля, языка и мелкой моторики, компенсируя негативные последствия чрезмерного использования гаджетов.

Последовательное внедрение альтернатив и поддержка взрослых создают благоприятную среду для правильного развития и формирования устойчивых позитивных привычек.

Гаджеты как инструмент

1

При неправильном и бесконтрольном использовании гаджеты вредят развитию саморегуляции и функциональности дофаминовой системы мозга ребёнка. на формирование мелкой моторики, снижая навыки ручной координации и контроля движений, перед сном ухудшает качество сна, что нарушает процессы консолидации памяти и усвоения новой информации.

2

Однако при разумном и совместном использовании гаджеты служат расширением кругозора, инструментом обучения и средством укрепления семейного взаимодействия.

Мы растим не пользователей, а творцов

Задача взрослого — создать прочный фундамент живого опыта через игру и общение, чтобы ребёнок использовал технологии как полезный инструмент, не заменяющий реальный мир.

