

**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Детский сад №59 комбинированного вида «Ручеек» г. Орска.**

**Игровой тренинг для родителей «Гаджеты. Польза и
вред для ребенка»**

Составитель: педагог-психолог Сытник Т.С.

г. Орск, 2025 г.

Цель: повысить уровень компетентности родителей о проблемах взаимодействия детей с современными технологиями.

Задачи:

1. Рассмотреть практические рекомендации по ограничению времени, проведённого ребёнком за цифровыми устройствами.
2. Познакомить родителей с альтернативными способами времяпрепровождения и развития детей.
3. Способствовать формированию у родителей навыков конструктивного общения с детьми по вопросам использования гаджетов.

Ожидаемый результат:

1. Родители получают более глубокое понимание влияния гаджетов на развитие детей.
2. Сформируют навыки конструктивного обсуждения вопросов использования цифровых устройств с детьми.
3. Овладеют практическими рекомендациями по ограничению времени использования гаджетов и организации альтернативного досуга для детей.

Участники: родители

Материалы и оборудование:

1. Буклеты для родителей «Вред и польза гаджетов»; «Рекомендации по использованию гаджетов».
2. Презентация: Игровой тренинг для родителей «Гаджеты. Польза и вред для ребенка».
3. Материалы для творческой деятельности педагога-психолога совместно с родителями по созданию чек-листа

Время: 1 час 30 минут

Ход тренинга

1 этап. Ритуал приветствия. Эмоциональный настрой.

Педагог-психолог:

Родители стоят в кругу вместе с психологом.

Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада приветствовать вас на тренинге.

Сегодня мы будем говорить о важном — о том, как современные технологии влияют на жизнь наших детей.

Прежде чем мы начнём, давайте создадим атмосферу доверия и открытости через игру знакомство «История моего имени».

Участники тренинга называют свое имя и рассказывают, каким образом они его получили, и что оно означает.

После завершения приветствия родители садятся на стулья.

2 этап. Теоретическая часть.

Педагог-психолог:

Пожалуйста, поделитесь своими мыслями и чувствами о роли гаджетов в жизни вашей семьи.

Не случайно была выбрана тема тренинга «Гаджеты. Польза и вред для ребенка». Ведь гаджеты прочно укоренились в нашей жизни. Даже можно сказать, мы сроднились с ними. Большую часть времени мы тратим именно на них, забывая о семье, родных и друзьях.

Если обратимся к нашему прошлому мы поймем, что всю информацию черпали из книг, так как это был единственный источник знаний. Но прогресс не стоит на месте, чтобы облегчить нашу жизнь, сделать ее более комфортной были созданы различные гаджеты и девайсы.

Да, безусловно, благодаря им наша жизнь стала легкой, мы не тратим много времени на стирку, уборку и приготовление пищи. Мы имеем доступ к обучающим программам, видеоурокам и другим образовательным материалам, формируем цифровые навыки через работу с современными технологиями, которые важны в современном мире, имеем уникальную возможность поддерживать связь с семьёй и друзьями через мессенджеры, социальные сети и видеозвонки даже если они находятся в другом городе.

У нас появилось свободное время, которое используется не рационально. Вместо того, чтобы почитать ребенку сказку, сходить с ним на прогулку мы даем телефон, в котором расскажут все за нас, лишь бы ребенок не мешал и не просил обратить на себя внимание. Чтобы побаловать своего супруга или супругу совместной вечерней прогулкой мы вместе садимся на диван и находимся каждый в своем телефоне, в своем маленьком мире, где есть «покой» и «радость», но это всё поддельное!

Почему же не только дети, но и взрослые становятся зависимыми от гаджетов? Все дело в том, что во время просмотра даже 15 секундного ролика мозг выбрасывает в организм биологически активное вещество – дофамин (гормон счастья). В последующем, организм хочет постоянно получать это мимолетное счастье, которое перерастает в зависимость.

Наша главная задача научить ребенка разумно взаимодействовать с гаджетами.

Для вас, уважаемые родители, я подготовила памятки по взаимодействию ребенка с гаджетами и сколько времени он может проводить за ними.

1. До 3-х лет ребенка лучше не знакомить с гаджетами. Почему? Все очень просто. В этот период у ребенка активно развивается внимание, он начинает познавать окружающий мир. Ему интересно бегать, прыгать, трогать, ломать игрушки, чтобы посмотреть, что же внутри. И если в это время ребенку дать телефон, то в дальнейшем у него будут проблемы с памятью, вниманием и мышлением.

2. От 3-х до 6-и лет ребенку можно начинать давать телефон, но с ограниченным временем использования. Например, по 10-15 мин. и обязательно перед использованием телефона обговорить с ребенком через какое время вы телефон заберете.

Важно! Гаджетами ребенок может пользоваться только после того, как совершит какую-то интеллектуальную работу. Т.е. сначала ребенок выполняет

домашнее задание, либо развивающие задания совместно с родителями и только потом он использует телефон.

3 этап. Практический.

Педагог-психолог:

Уважаемые родители, мы переходим к практической части нашего тренинга и будет он состоять из двух частей.

В первой части мы будем играть. Вы, попробуете взять на себя роль ребенка и понять его действия и чувства во время использования гаджетов.

Во второй части мы вместе попробуем разработать чек-лист «Алгоритм действий родителей по урегулированию негативного поведения ребенка, в случае обнаружения зависимости от гаджетов».

Первая часть практического этапа начнется с игры «День из жизни ребенка».

1. Ролевая игра «День из жизни ребёнка». Один из родителей берёт на себя роль ребёнка и описывает свой обычный день, включая время, проведённое с гаджетами. Это помогает родителям увидеть ситуацию с точки зрения ребёнка и понять, как часто и в каких ситуациях ребёнок использует гаджеты.

2. Ролевая игра «План на выходные». Один из родителей играет роль ребёнка и составляет план на выходные, включая время с гаджетами и время на другие занятия. Затем родители обсуждают этот план, высказывая свои мысли и предложения, чтобы понять, как ребёнок может балансировать между разными видами деятельности.

Педагог-психолог:

Сейчас, уважаемые родители, вы наглядно увидели, что использование гаджетов в жизни ребенка имеет огромное значение, вы поняли, что можно научить ребенка держать баланс между учебной деятельностью, игровой и телефоном.

Давайте представим ситуацию. Ребенок несколько часов провел за телефоном или планшетом, и вы решили напомнить ему, что пора кушать или убрать игрушки, или сделать уроки. Вы забираете телефон. Как вы думаете, что ребенок испытает в этот момент? Какие эмоции он проявит на то, что вы забрали у него телефон?

Родители предоставляют свои ответы.

Педагог-психолог:

Правильно. Если попытаетесь забрать у ребенка телефон, вы можете столкнуться сначала с непониманием с его стороны, которое в последствии перерастет в агрессию.

Чтобы избежать негативного поведения ребенка, когда речь заходит об использовании гаджетов предлагаю создать для вас чек-лист «Алгоритм действий по урегулированию негативного поведения ребенка, в случае обнаружения зависимости от гаджетов».

Педагог-психолог:

Уважаемые родители, мы должны помнить, что ребенку может быть интересно проводить время не только за гаджетами, но и совместно с вами.

То, что интересно и ребенок это ищет или смотрит в телефоне, попробуйте перенести в реальный мир.

Подготовила для вас **Альтернативные гаджетам способы времяпрепровождения родителей с детьми:**

– Прогулки на природе — походы в парк, лес или на берег реки. Можно устроить пикник, поиграть в активные игры, собрать природные материалы для поделок.

– Творческие мастер-классы — рисование, лепка, рукоделие, кулинария. Можно выбрать мастер-класс по интересам и провести время с пользой и удовольствием.

– Семейные квесты и игры — поиск сокровищ, решение головоломок, ориентирование на местности. Это не только весело, но и способствует развитию логического мышления и координации.

– Совместное приготовление пищи — можно выбрать несложный рецепт и приготовить что-нибудь вместе, попутно обучая ребёнка кулинарным навыкам.

– Посещение зоопарков, контактных зоопарков, ферм — возможность познакомиться с животными и узнать о них больше.

– Посещение музеев, выставок, галерей — это не только увлекательно, но и познавательно.

Заключение.

Родители делятся своими эмоциями и мыслями о тренинге.

Педагог-психолог:

Уважаемые родители, гаджеты могут быть полезными для детей при правильном и контролируемом использовании. Важно найти баланс между технологиями и другими аспектами жизни ребёнка, чтобы минимизировать вред и максимально использовать их преимущества.