

Шановні батьки,

Відповідаєте на повідомлення або користуєтеся соціальними мережами під час годування грудьми? Необхідно відповісти на електронний лист, а з дитиною на це часто обмаль часу? Добре, що смартфон завжди під рукою.

Однак така поведінка може негативно вплинути на розвиток вашої дитини. Особливо на ранніх етапах життя, від 0 до 3 років, діти розвивають важливі розумові, емоційні та соціальні навички.

Батьки інстинктивно розвивають ці навички, реагуючи на їхні потреби. Це відбувається наприклад, через здоровий контакт, ніжні дотики, ритмічне погойдування, міміку та жести, мову та мелодію речень.

На жаль, цього не відбувається, коли смартфон замінює або значно скорочує важливий час між батьками та дитиною.

У цій брошурі ми хотіли б повідомити вам про вплив використання смартфонів батьками на дітей, та дати корисні поради щодо того, як уникнути відволікаючих факторів та більше зосередитися на своїй дитині.

**Якщо у вас виникли запитання,
будь ласка, зв'яжіться з нами:**

Департамент громадського здоров'я

Kreis Recklinghausen
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Tel.: 0 2361-53 41 21

Консультація батьків

Paulusstraße 47
45657 Recklinghausen
Tel.: 0 2361-92 61 83 10
eb-vest@kreis-re.de



Herausgeber und **Postadresse:**
Kreisverwaltung Recklinghausen
Gesundheitsamt
Kurt-Schumacher-Allee 1
45657 Recklinghausen
Bilder: Renate Alf

Stand: Juli 2025

Поспілкуйся зі мною!



**Як використання смарт-
фонів впливає
на стосунки між батьками
та Дитиною**

Що станеться, якщо батьки часто користуються своїми смартфонами під час спілкування з дітьми?

Батьки...

- не задовольняють емоційні потреби дитини
- розмовляють мало з дитиною
- не вираження мимік чи жестів, нерозпізнавання небезпечних ситуацій було надто пізнім

Діти...

- реагують на стрес
- уникають подальших контактів
- демонструють поведінкові відхилення

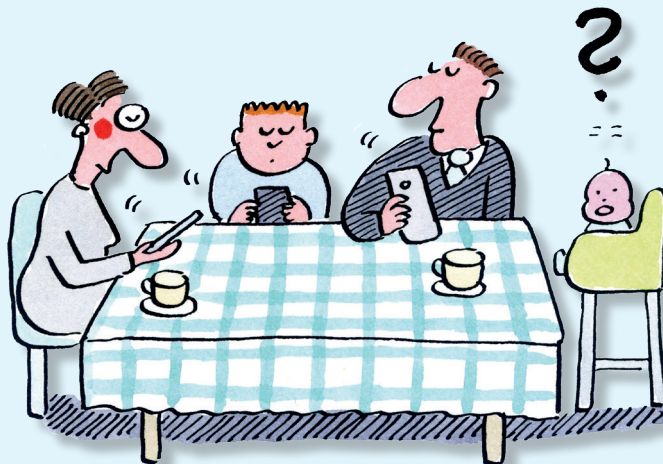


Потенційний вплив на розвиток дитини

Немовлятам з самого початку потрібні, відповідні віку відповіді на їхні потреби. Це сприяє встановленню зв'язку та зміцнює психологічний, емоційний та соціальний розвиток дитини.

Можливий негативний вплив:

- нижчий емоційний інтелект
- уповільнення розвитку мовлення
- зменшення контакту між батьками та дітьми
- порушення сну
- розлади харчування



Поради батьками

- Проаналізуйте власну поведінку, наприклад, тривалість та частоту використання або ситуації, в яких використовується смартфон.
- Свідомо вводьте час без смартфона, під час гри та годування.
- Встановіть смартфон у беззвучний режим та без вібрації.
- Покладіть поза межами досяжності та зору.
- За потреби налаштуйте його так, щоб надходили лише дзвінки.
- Створіть правила використання, такі як:
 - ⇒ жодного мобільного телефону під час спільних прийомів їжі
 - ⇒ відкладайте мобільний телефон, коли інший член родини входить до кімнати (сигнал - ти важливий для мене).
- Запитайте себе: чи необхідно зараз брати телефон, чи це може зачекати?
- Спілкуйтеся з дитиною, тобто голосно пояснюйте, що ви робите

Звісно можна брати перерву, але з точки зору використання смартфона, ця перерва повинна залишатися свідомою. Не засуджуйте себе, якщо це не завжди працює.