

# Зависимость ребенка от гаджетов



# Физические симптомы интернет-зависимости



# Предпосылки гаджет-зависимости у ДОШКОЛЬНИКОВ

- наличие позитивного настроения у ребенка только в тех ситуациях, когда у него есть доступ к электронному устройству;
- невозможность прервать процесс взаимодействия с гаджетом;
- частое обращение к гаджету без необходимости;
- частый плач во сне, появление и увеличение страхов;
- «уход» ребенка из реальной жизни – он не стремится к общению со сверстниками, не интересуется игрушками;
- высунутый язык во время совершения манипуляций с гаджетами: когда ребенок нажимает на кнопки электронного устройства, когда пишет или рисует на планшете;
- неустойчивый эмоциональный фон, резкая смена эмоций;
- бурный протест и истерические реакции при попытке ограничения времени пользования гаджетом.

# УЧЕНЫЕ О ВЛИЯНИИ ГАДЖЕТОВ НА ПСИХИКУ ДЕТЕЙ

✓ ученые из Национального института здравоохранения США: чрезмерное пребывание в гаджетах с раннего возраста истончает кору мозга и замедляет умственное развитие, навсегда меняется структура мозга

✓ ученые из Канады : умственные способности развиваются медленнее

✓ корейские ученые: дети, зависимые от гаджетов, чаще испытывают тревогу, депрессию и другие психические расстройства: хуже спят, сильнее подвержены стрессу и даже набирают лишний вес

✓ российские ученые: появления страхов и фобий, смешение реальности и ухудшение успеваемости; электромагнитное излучение от современных электронных гаджетов оказывает негативное влияние на центральную нервную систему

Задача не в том, чтобы оградить детей от гаджетов вообще, иначе мы бы попытались искусственно отсечь часть культуры.



Цель — помочь детям состояться в реальном мире, несмотря на привлекательность мира виртуального.

# Как распознать зависимость от гаджетов у ребенка?

- гаджеты занимают все сознание ребёнка
- ребёнок перестаёт интересоваться реальной жизнью: не играет в игрушки, не стремится к общению со сверстниками.
- отношения с родителями отходят для ребёнка на второй план, и вместо совместного занятия он так же предпочитает проводить время с планшетом или компьютером.
- аффективный компонент поведения: попытки ограничить время за играми и мультиками вызывает бурный протест и истерику

## Медицинские рекомендации пребывания детей перед монитором

- детям до 2 лет не стоит давать в руки гаджеты
- детям 3-4 лет — 30-40 минут в день
- детям 5-6 лет — 1 час в день
- детям 7-9 лет — 1,5 часа в день
- детям 10-13 лет — 2 часа в день
- детям 14-16 лет допустимо использовать гаджеты до 3 часов в день

Эти требования изложены в СанПиНе «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (СанПиН 2.2.2./2/4/1340-03).

# Виды компьютерной зависимости у детей

**1.Игровая** — это болезненная тяга к компьютерным играм.

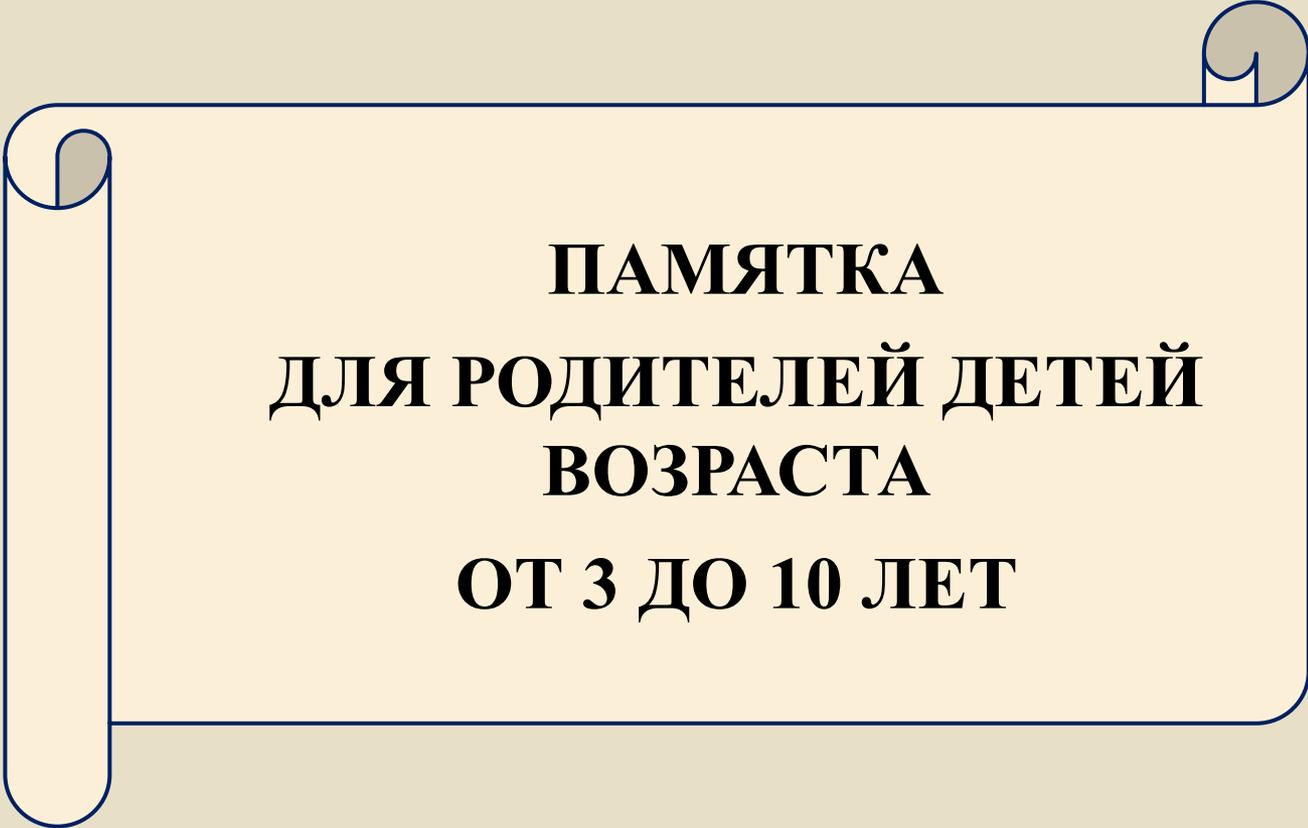
**2.Сетевая** — это зависимость от соцсетей, желание проводить в них много времени. Соцсети чаще привлекают детей с заниженной самооценкой, которые боятся проявить себя в обществе.

**3.Серфинговая** — эта зависимость самая сложная: дети часами просматривают познавательные и развлекательные ролики, читают информацию, но не применяют в жизни.



# КАК ИНТЕГРИРОВАТЬ ГАДЖЕТЫ В ДОСУГ РЕБЕНКА

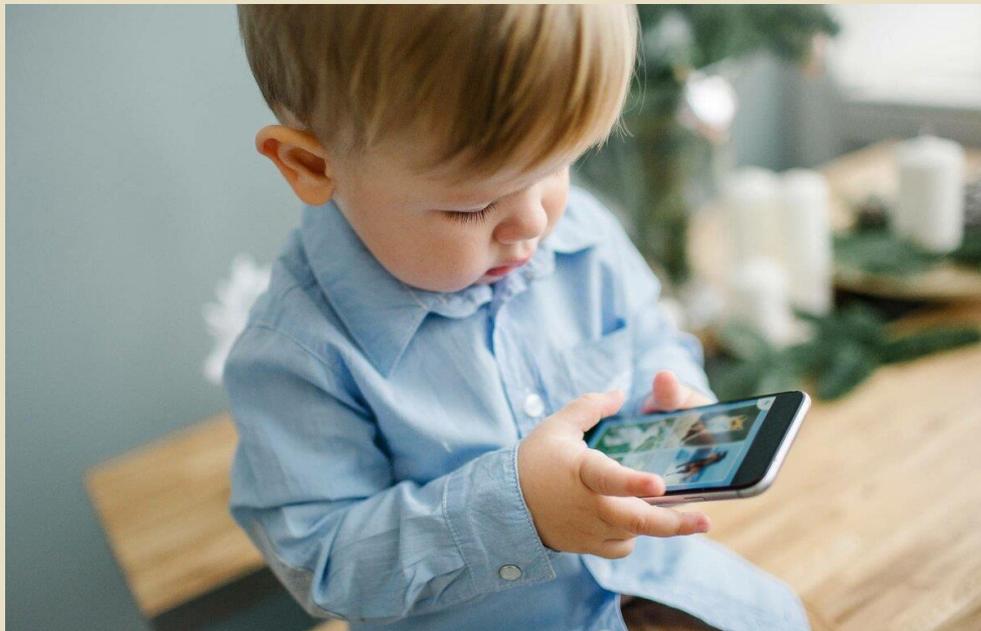
Институт Современных Медиа (MOMRI) – ведущая исследовательская компания в области изучения СМИ и бизнес-коммуникаций.



**ПАМЯТКА  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ  
ВОЗРАСТА  
ОТ 3 ДО 10 ЛЕТ**

# 1. Знакомьте малыша с гаджетами

- Спокойно рассказывайте малышу 1,5–2 лет о мобильном телефоне и планшете также, как рассказываете о других предметах
- Не формируйте у ребенка образ «запретного плода».



## 2. Давайте детям гаджеты, начиная с 3–5 лет.

- С трех лет у ребенка начинается новый этап развития — социализация. С этого момента мы можем начинать учить детей взаимодействовать с гаджетами.



### 3. Выбирайте лучшее — участвуйте в выборе подходящих возрасту ребенка и полезных игр.

- Правильное содержание мобильной игры, равно как мультфильма или книги будет оказывать положительное влияние на ребенка, способствовать его обучению и развитию.



## 4. Играйте в мобильные игры вместе с детьми.

- Совместные игры отличаются от привычного совместного досуга, такого как прогулки, чтение или настольные игры, но являются значимыми и ценными.



## 5. Встаньте на путь разумного ограничения.

- 3–4 года — не более 10–15 минут 1–3 раза в неделю;
- 5–6 лет — до 15 минут непрерывно 1 раз в день;
- 7–8 лет — до 30 минут 1 раз в день;
- 9–10 лет — до 30–40 минут 1–3 раза в день.



## 6. Сочетайте современные и классические развивающие технологии

- Используйте мобильные развивающие **игры по возрасту** наравне с другими развивающими пособиями, занятиями для детей.



## 7. Демонстрируйте ребенку правильную модель поведения.

- Ограничьте собственное время, которое вы проводите перед электронными устройствами, оставайтесь этичными в онлайн-общении.
- Постарайтесь, проявляя заботу, чуть больше времени уделять реальному общению с детьми.



## 8. Создавайте gadget-free зоны.

- Договоритесь не использовать гаджеты за едой и перед сном.
- Выберите и установите в вашей семье определенные дни и часы без гаджетов.
- Исключите фоновый просмотр гаджетов, когда общаетесь с ребенком.



## 9. Помогите ребенку, и он сможет легко завершать игру без истерики.

- Установите ритуал «выхода» из мобильной игры.
- Сделайте такое альтернативное предложение, от которого ребенок не сможет отказаться.
- Присоединитесь к игре, отследите подходящий момент, когда что-то достигнуто, завершено, чтобы не оборвать ее на самом интересном месте.



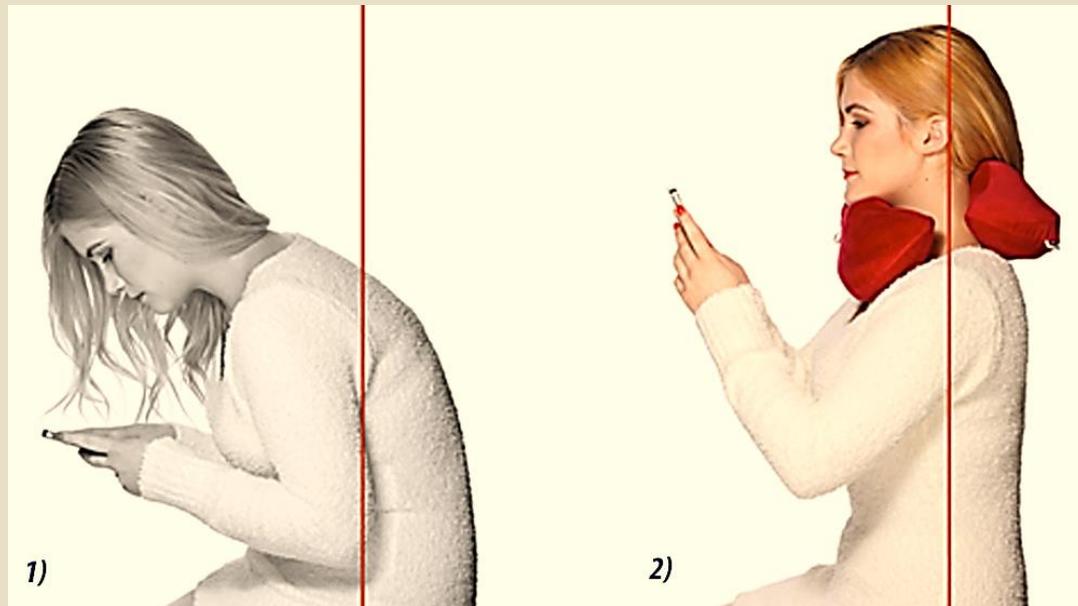
## 10. Опыт — сын ошибок.

- Время от времени дети совершают ошибки при использовании гаджетов и Интернета. Это не страшно и исправимо, если родители рядом.



## 11. Заботьтесь об осанке и зрении.

- Подберите мебель (стол и стул) в соответствии с ростом ребенка.
- Не позволять играть в темноте.
- Гимнастика для глаз (2–3 раза в день по 3–5 минут).



## 12. Обратите внимание, не вытесняют ли гаджеты другие формы досуга ребенка.

- Достаточно ли времени у ребенка для общения, разговоров, игр, прогулок, творчества и прочего?
- Есть ли у ребенка интересы вне мобильных игр?
- Есть ли доверительные отношения со взрослыми?

Если вам кажется, что у ребенка формируется игровая зависимость, то внимательно прочитайте следующие слайды.



## Семейные условия гаджет зависимости:



- Родителям удобно, когда ребенок долго занят гаджетом
- Ребенку не хватает живых впечатлений
- Ребенку запрещено проявлять чувства
- Дома эмоционально небезопасно
- Родители ведут себя непоследовательно

# Проанализируйте нерешенные эмоциональные проблемы ребенка

*Гаджеты становятся опасными, только когда они превращаются в «похитителей реальности»*

- если виртуальная игра вытеснила живую игру, а виртуальный мир стал главным источником эмоций
- для ребенка основные причины зависимости — это негативные эмоции, которые он переживает дома: **«страшно», «скучно», «непредсказуемо», «обидно», чувство одиночества, ненужности, брошенности.**
- проанализировать, в каком тоне родители взаимодействуют с ребенком



# Определите, в чем зависимость удобна взрослым

*Когда у родителей мало времени и много задач, нужно вводить для дошкольника новые правила и новые занятия*

- помочь ребенку найти вдохновение (показать ребенку начало игры)
- варианты досуга (собрать природные материалы, позволить ребенку много носиться с мячиком, гулять с собакой...)
- Учить ребенка бытовым делам...



# Увеличьте количество впечатлений в жизни ребенка

*Часто гаджет — ответ на скуку.*

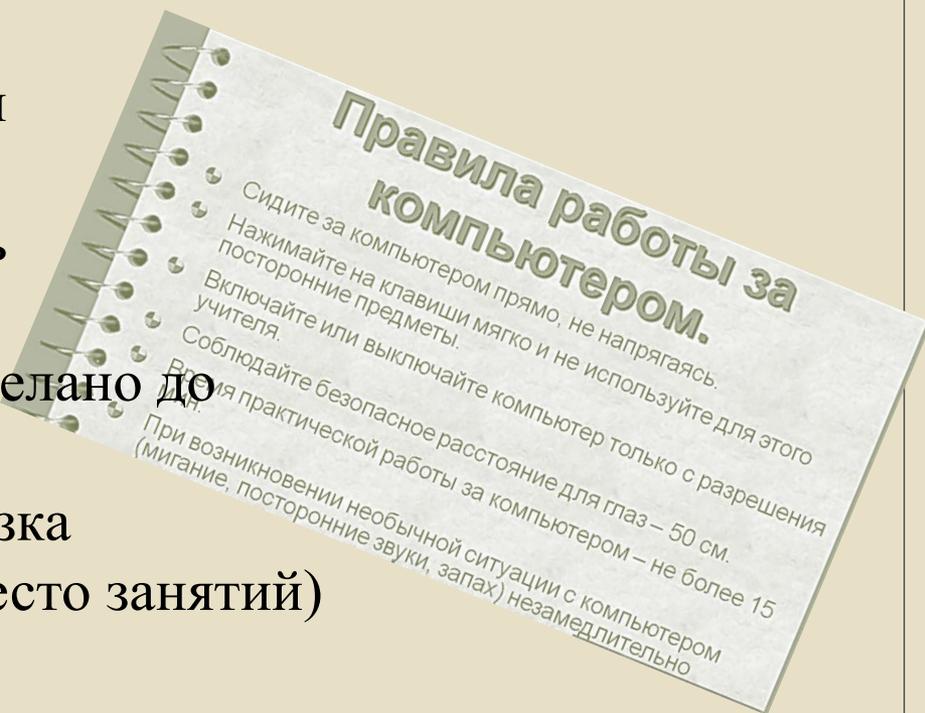
- Надо учить ребенка рассматривать, а потом читать книги, листать журналы, рисовать;
- Водить ребенка на разные площадки, чаще выходить на природу, если есть возможность — в музеи, на выставки.
- Важно учить ребенка бытовым делам.
- Предложить ребенку рисовать и лепить для взрослых, показывать сценки и при этом быть для него благодарным и восхищенным зрителем.



# Сформулируйте ясные правила насчет гаджетов

*Важно разобраться в себе и своих требованиях:*

- можно или нельзя играть с гаджетами
- это плохо или хорошо
- правило действует для всех или только для ребенка
- продумать, озвучить и обсудить правила в семье:
  - определить: что должно быть сделано до гаджета
  - каковы реальные задачи и нагрузка
  - когда играть нельзя (за едой, вместо занятий)
  - сколько можно играть
  - озвучить правила ребенку и следовать им



# Создавайте положительные эмоции у детей

*Чтобы избавиться от зависимости, ребенку нужна не сила воли, а благополучное эмоциональное состояние*

- Любите и берегите своего ребенка
- Играйте и говорите с ним
- Часто обнимайте, гладьте, целуйте ребенка
- Ухаживайте за ним (его одеждой, внешностью, помогайте ему поддерживать уют и порядок в комнате)
- Ежедневно проводите время именно с ним
- Сдерживайте негативные эмоции (не сливайте на него дурное настроение)
- Следите за правильным режимом своей и детской жизни
- Находите другие занятия, помимо гаджетов, не обездвигивайте его с помощью них – дайте возможность бегать, шуметь, творить
- Всегда предлагайте приятные альтернативы гаджетам

С точки зрения психологии, уход в зависимость – это результат принимаемого ребенком образа жизни.

Образ жизни – это та деятельность и те интересы, которые формирует у человека его среда обитания.

Что для ребенка является средой?  
Конечно же, семья!



**Никогда не поздно остановиться и осознать – что происходит с ребенком и какой вклад в это вносите Вы как родитель.**

**Вспомните – какой образ жизни Вы транслируете ребенку в семье.**



**Одна из главных задач осознанного  
родительства – организовать в семье  
здоровый, свободный от зависимости  
образ жизни.**



# Благодарю за внимание!



Педагог – психолог  
МБДОУ №440  
Андреева Т.В.