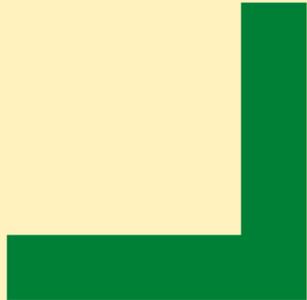
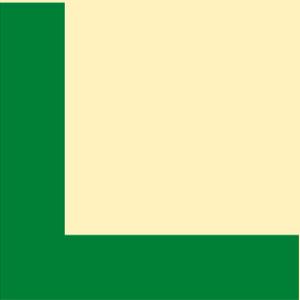


Педагог-психолог  
ШВАЛЕВА А. С.

ДЕТСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ  
ОТ ГАДЖЕТОВ:  
ПРОФИЛАКТИКА И  
КОРРЕКЦИЯ



2022 г.

# ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТЬ-

это социальное явление,  
характеризующееся  
злоупотреблением гаджетами.

**К ним относятся**

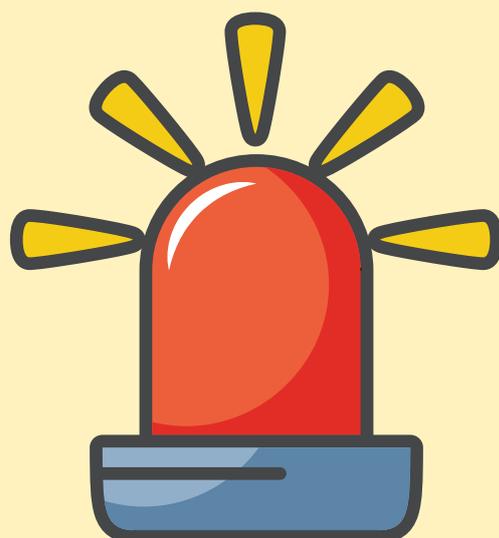
**телевизор, телефон,**

**планшет, компьютер и т.п.**



**В настоящее время проблема зависимости от гаджетов особенно актуальна.**

**Пристального внимания в этом вопросе требуют дети дошкольного и младшего школьного возраста, так как компьютерные игры и длительные просмотры мультиков (роликов на ютубе) оказывают на их неокрепшую психику значительный вред.**



Игровая зависимость или интернет-зависимость легко формируется с раннего детства. Мозг ребёнка восприимчив и пластичен. В смартфоне картинки быстро меняются, в игре много ступеней сложности и много поощрений: достиг, выиграл и получил удовольствие.

Потом ребёнок, сталкиваясь с жизненными трудностями, всё больше и больше хочет оставаться в онлайн, где удовлетворяются почти все его потребности.

# ДОФАМИН-

это гормон удовольствия,  
который ребёнок получает в  
процессе использования  
гаджетов.

Если ребёнок регулярно  
находится в онлайн более 3  
часов в день, то у него  
вырабатывается ТАКАЯ доза  
дофамина, какую получают  
люди, принимающие  
НАРКОТИКИ!

**НЕ ЗРЯ ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ НЕДАВНО ВКЛЮЧИЛА  
ЦИФРОВУЮ ИГРОМАНИЮ В СПИСОК  
ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ!**

# ЧЕМ ОПАСЕН ОНЛАЙН ДЛЯ ДЕТЕЙ:

- Он становится раздражительным и капризным;
- Становится агрессивным, когда не дают гаджет;
- Появляется бессонница;
- Падает успеваемость (притупляются познавательные интересы);
- Становится рассеянным;
- Слабо развивается воображение (сложно что-то придумать своё);
- Теряется интерес к жизни;
- Становится неинтересным для других;
- Появляются проблемы со зрением и позвоночником;
- Не умеет преодолевать трудности (быстро сдаётся);
- Мало двигается;
- Ослабляется иммунитет;
- Формируется сильное «Я виртуальное» и слабое «Я реальное»;
- Формируется зависимость

# ПРИЧИНЫ, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ ДЕТИ ТЯНУТСЯ К ГАДЖЕТАМ:

Только так видят реализацию своих способностей (в школе успехи не очень, зато в онлайн-игре все получается)

В реальной жизни никто не хвалит, зато в виртуальной достижение нового уровня в игре вызывает восторг у тех, кто в теме.

В жизни, чтобы чему-то научиться, нужно приложить немало усилий, в онлайн-играх все намного проще и легче.

Дефицит позитивных эмоций в жизни. От родителей только: "ты поел?", "ты уроки сделал?", а мультики и игры - всегда вызывают радость.

## НО ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА - СКУКА

# РЕАЛЬНЫЙ СЛУЧАЙ

Наблюдаю картину общения дочери с матерью:

– *Мама, дай телефон.*

– *Не дам! Ты много сегодня играла!* – говорит мама, пряча телефон подальше.

– *Мне скучно!!!* – начала истерить девочка. –

*Ну, дай телефон! Ты, что не понимаешь, что мне скучно...* – начинает демонстративно плакать, ожидая, что получит своё (проработанная схема).

– *На!... Возьми!!!* – мама раздражённо вытягивает телефон и отдаёт ребенку.

Девочка успокаивается и пропадает на несколько часов. Тишина.

ВАМ ЭТО ЗНАКОМО?

# ЧТО ДЕЛАЮТ МНОГИЕ РОДИТЕЛИ, КОГДА РЕБЁНКУ СКУЧНО?

Если ребёнок чувствует себя грустно, одиноко или если ему скучно, то зачастую для родителей - это сигнал к спасению:

- ✓ Ребенку скучно → надо с ним поиграть, поразвлекать.
- ✓ Ребенку скучно, а родители заняты → дать ему гаджет.

**Возникает опасная связь: если я чувствую скуку или одиночество - надо заполнить пустоту мультиком или компьютерной игрой.**

Дальше механизм срабатывает так:

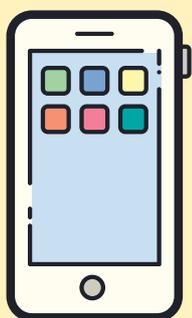
В школе поссорился с товарищем → грустно и одиноко → нахожу спасение в гаджете.

Мама занята рабочими делами → грустно, одиноко → нахожу спасение в гаджете.

Получил замечание от взрослого или плохую оценку в школе → грустно, одиноко → нахожу спасение в гаджете.

Можно сказать, что компьютерные игры и мультки -это **ПИРОЖНЫЕ**

Можно ими изредка наслаждаться вместе с чаем, а можно "заедать" пустоту внутри.



**От "заедания" и получается зависимость:**

**Если единственный способ избавиться от грусти, скуки и одиночества - использовать гаджет, то жизнь без него становится невозможной.**

## **ПОКАЖИТЕ ИНЫЕ ВАРИАНТЫ ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ ПУСТОТЫ!**

Это как с едой: лучше заесть грусть овощами или фруктами, чем пирожными. Так и здесь: если грустно, лучше порисовать, полепить, погулять, сделать зарядку, с кем-то поговорить и т.д.

**Если ребёнку скучно - не беда! Дайте ему возможность найти себе занятие. Вот увидите: ребёнок включит воображение и обязательно что-нибудь придумает!**

# ЕСТЬ ЛИ ПЛЮСЫ У ГАДЖЕТОВ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ?

Единственный плюс - это возможность облегчить жизнь родителей, когда они уставшие и хотят спокойно отдохнуть.

# НУЖНЫ ЛИ ГАДЖЕТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА?

Дошкольникам нет, можно обойтись без них: живое общение, чтение книг, совместные и свободные игры дадут ребёнку гораздо больше пользы. Мультки лучше тоже смотреть вместе, чтобы проговаривать сюжет.

Школьников без гаджетов представить сложно. Тут главное установить договорённости и чётко им следовать.

# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У РЕБЕНКА ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТЬ?

- Гаджет находится в руках ребенка слишком часто.
- Каждый раз, при свободной минутке, ребенок берет в руки телефон.
- При попытке ограничить время использования телефона, он проявляет агрессию, возможно даже закатывает истерику.
- У ребенка снижается концентрация внимания.
- Он отказывается от других занятий, отдавая предпочтение игре в телефоне.

# ТЕСТ НА ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ, ЕСЛИ РЕБЕНКУ 2-6 ЛЕТ

- 1. Ребенок, только проснувшись, начинает просить мультики или планшет (да/нет)**
2. Играет в планшет или смотрит мультики во время еды, поездки в транспорте, одевания (да/нет)
3. Если вы выключаете или забираете гаджет, у ребенка начинается истерика, он долго не может успокоиться и переключиться на другое занятие (да/нет)
4. Ребенок не может себя занять самостоятельной игрой без гаджета, плачет, капризничает, сидит, уставившись в одну точку (да/нет)
5. Как только вы достаете смартфон или включаете компьютер, стремится забрать или бросает свое занятие и лезет к вам на руки, чтобы видеть экран (да/нет)
6. Ребенок плохо засыпает, видит страшные сны, тревожится без причины (да/нет)
7. Не может дольше 5-10 минут сконцентрироваться на одном действии без гаджета – рисование, лепка из пластилина, игра в кубики (да/нет)
8. Легко раздражается, бросает начатое дело, злится, если сразу не получает результата (да/нет)
9. Ребенок часто трет и чешет глаза, особенно после времени, проведенного с гаджетом или за мультфильма ми (да/нет)
10. Отказывается есть без мультиков или садиться в автокресло без планшета (да/нет)

# РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

**Если вы ответили положительно от 1 до трех 3 пунктов,** то повода для беспокойства нет, гаджеты не занимают слишком много времени и внимания вашего ребенка.

**Ответ "да" на 4-5 пунктов** – пограничное состояние, есть тенденция к зависимости. Обратите пристальное внимание на то, чем именно он занимается с гаджетами, не страдают ли остальные сферы жизни – прогулки, игры с другими детьми, творчество, игры с игрушками. Помогите наполнить его жизнь реальными событиями и увлечениями – чаще зовите в гости других детей, выезжайте на природу, играйте по вечерам в настольные игры, читайте ему книги.

**"Да" на 7-10 пунктов** – налицо все признаки зависимости.

# ТЕСТ НА ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

(отвечают сами дети)

1. Я испытываю радость, эмоциональный подъем, эйфорию, когда сижу за компьютером/в смартфоне/планшете (да/нет)
2. Если я не могу воспользоваться гаджетом, начинаю нервничать, злиться, долго не могу успокоиться и заняться чем-то другим (да/нет)
3. Не могу провести день без гаджетов, начинаю злиться, тревожиться, чувствую себя не комфортно (да/нет)
4. Не знаю, чем заняться без гаджетов, все скучно и неинтересно (да/нет)
5. Откладываю подготовку к урокам, поручения родителей, чтобы провести время с гаджетом (да/нет)
6. Идеальный выходной для меня - целый день провести с гаджетом, не отвлекаясь ни на что (да/нет)
7. Планирую посидеть с гаджетом совсем немного, но каждый раз залипаю как минимум на час, удивляюсь, как пролетело время (да/нет)
8. Я лучше поиграю в компьютер или смартфон, чем пойду гулять на улицу (да/нет)
9. Вру родителям - приуменьшаю количество времени, которое провожу с гаджетами (да/нет)
10. Иногда к вечеру у меня болит голова, не могу уснуть, бывает ощущение песка в глазах (да/нет)

# РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

Ответ "да" от 1 до 4 пунктов – нет повода для беспокойства, гаджеты не занимают слишком много времени и внимания вашего ребенка.

"Да" на 5-6 пунктов – пограничное состояние или ваш ребенок не совсем искренен в ответах. Обратите пристальное внимание на то, чем именно он занимается с гаджетами, не страдают ли остальные сферы жизни – прогулки с друзьями, творчество, свободное времяпрепровождение. Помогите наполнить его жизнь реальными событиями и увлечениями – чаще зовите в гости его товарищей, выезжайте на природу, играйте по вечерам в настольные игры, читайте вместе книги.

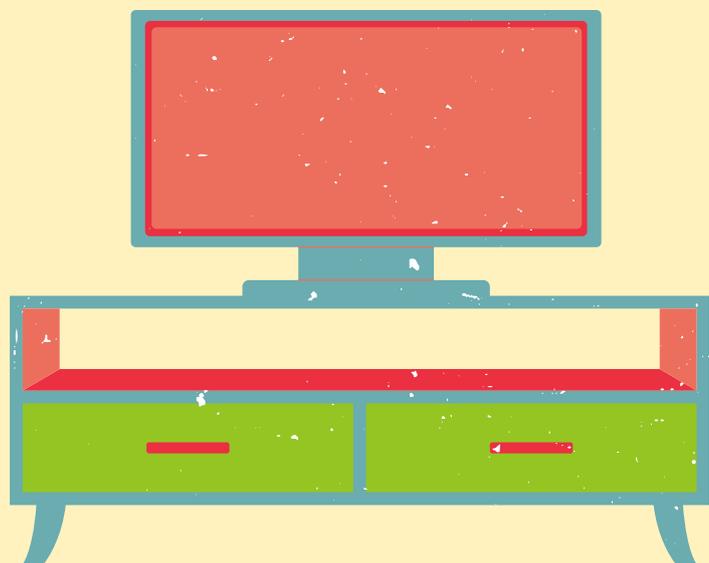
"Да" на 7-10 пунктов – налицо все признаки зависимости.

# ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

## Как сформировать зависимость от гаджетов у ребёнка

Ранний возраст (1-3 года).

Если ребенок просит Вашего внимания и общения (кричит, плачет, капризничает) – давайте ему в руки гаджет! Яркие быстро меняющиеся картинки, веселая музыка, доброжелательные персонажи мультфильмов «успокоят» его моментально, а через несколько лет упорной практики и вовсе заменят ему живое общение с родителями. Главное – использовать этот легкий способ при любых неприятных эмоциях. Мозг ребенка быстро научится: если тебе плохо – незачем просить поддержки, не нужно решать проблему, лучше убежать от реальности в сферу развлечений за новой порцией дофамина! Ведь это так легко! А каким «удобным» становится ребенок для родителей и других взрослых – не мешает, не кричит, не просится на ручки!



# ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

## Как сформировать зависимость от гаджетов у ребёнка

Дошкольный возраст (3-6 лет).

Если ребенок постоянно просит Вас поиграть с ним – смело вручайте ему гаджет, только не забудьте установить на него побольше игр! Да, возможно, ребенок станет немного нервным – появятся тики, нарушится сон, он будет чаще уставать, станет вялым и грустным, или наоборот, беспокойным и раздражительным. Зато родителям не нужно напрягаться – придумывать совместные игры и занятия. И ребенку легче – в играх ведь правила не такие строгие, как в жизни. Конечно, ребенку в будущем будет сложно адаптироваться в реальном мире, понимать и соблюдать социальные правила и ограничения, появится агрессия, жестокость, эгоизм в общении со сверстниками. Но это ведь их проблемы, главное – ребенок не мешает родителям!



# ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

## Как сформировать зависимость от гаджетов у ребёнка

Школьный возраст (6-10 лет).

Если Вы все сделали «правильно», к этому возрасту у ребенка уже вполне может сформироваться зависимость от гаджетов. Если он не проявляет интереса к учебе, общению со сверстниками (если это не игры с гаджетами), спорту, творчеству и другим занятиям, ему трудно прилагать даже минимальные усилия в выполнении домашних заданий и других поручений, в отсутствие гаджетов он выглядит равнодушным, отстраненным, вялым и апатичным, а единственное, что приносит радость – это время, проведенное с телефоном, то Вы у цели! Ваш ребенок уже зависим. Чтобы усилить эффект, можно давать ребенку гаджеты всякий раз, когда у него что-то не получается (в выполнении уроков, помощи по дому, освоении какого-то навыка). Так ребенок вырастет пассивным, бездеятельным, ленивым, с ним будет неинтересно общаться сверстникам, он будет неуспешен во всех сферах, где необходимо прилагать хоть какие-то усилия.



# ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ

## Как сформировать зависимость от гаджетов у ребёнка

Подростковый возраст (10-15 лет).

Здесь зависимое поведение расцветает «во всей красе». Гаджеты занимают теперь и сферу общения. Поэтому если подростку трудно выстраивать отношения со сверстниками, проявлять себя во внешнем социальном мире – Вы уже знаете «отличный» способ ухода от реальности в иллюзорный мир развлечений! Да, скорее всего подростку будет тяжело потом создать семью, освоить профессию, он вряд ли сможет полноценно реализовать себя в реальной взрослой жизни.



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОГРАДИТЬ РЕБЁНКА ОТ ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ?

Во-первых, выстроить границы.

Границы - это когда вы чётко понимаете:

- ✓ Что ребенок делает с гаджетом?
- ✓ Когда он это делает?
- ✓ Сколько времени у него на это есть?

## КАК ВЫСТРОИТЬ ГРАНИЦЫ?

- ✓ **Понять:** что, когда и как долго ребёнок делает в гаджете.
- ✓ **Прояснить:** какие сайты и игры вы ему разрешаете, а какие - нет.
- ✓ **Определить:** в какое время ребёнку можно пользоваться гаджетом.
- ✓ **Подумать:** сколько времени в день будет отведено для их использования.

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОГРАДИТЬ РЕБЁНКА ОТ ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ?

Во-вторых, вы можете договориться с ребёнком о том, как он может использовать гаджеты позитивно? (вместо просмотров примитивных роликов и "стрелялок").

Например:

1. Создавать мультики, заниматься программированием.
2. Монтировать ролики: накладывать музыку, соединять фотографии об отпуске, дне рождении или о другом событии.
3. Делать различные презентации.
4. Общаться с друзьями и родственниками по видеосвязи.

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОГРАДИТЬ РЕБЁНКА ОТ ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ?

-  Не включайте телевизор фоном
-  Не кормите под просмотр мультиков
-  Не успокаивайте мультиками
-  Старайтесь как можно дольше не давать малышу гаджеты
-  Заранее выбирайте контент, так как мозг ребёнка будет требовать то, что уже получил ранее.
-  Вместо мультиков включайте аудиосказки или музыку.
-  Побольше физической активности и свободной игры.
-  Поощряйте "живое" общение со сверстниками
-  Найдите ему хобби.
-  Введите в режим дня ежедневные прогулки не менее 1 часа.
-  Дайте ребёнку возможность погрузиться, поскучать, побыть одному. Это нормально!
-  Интересуйтесь жизнью ребёнка, хвалите его.

# И ГЛАВНОЕ:

Помните, если вы сами постоянно сидите в смартфоне и не имеете других интересов, то как бы вы ни пытались оградить от гаджетозависимости своего ребёнка, у вас это вряд ли получится.

**ВЫ - ПРИМЕР  
ДЛЯ РЕБЁНКА!**

Сначала сами избавьтесь от гаджетомании, потом научите этому и ребёнка