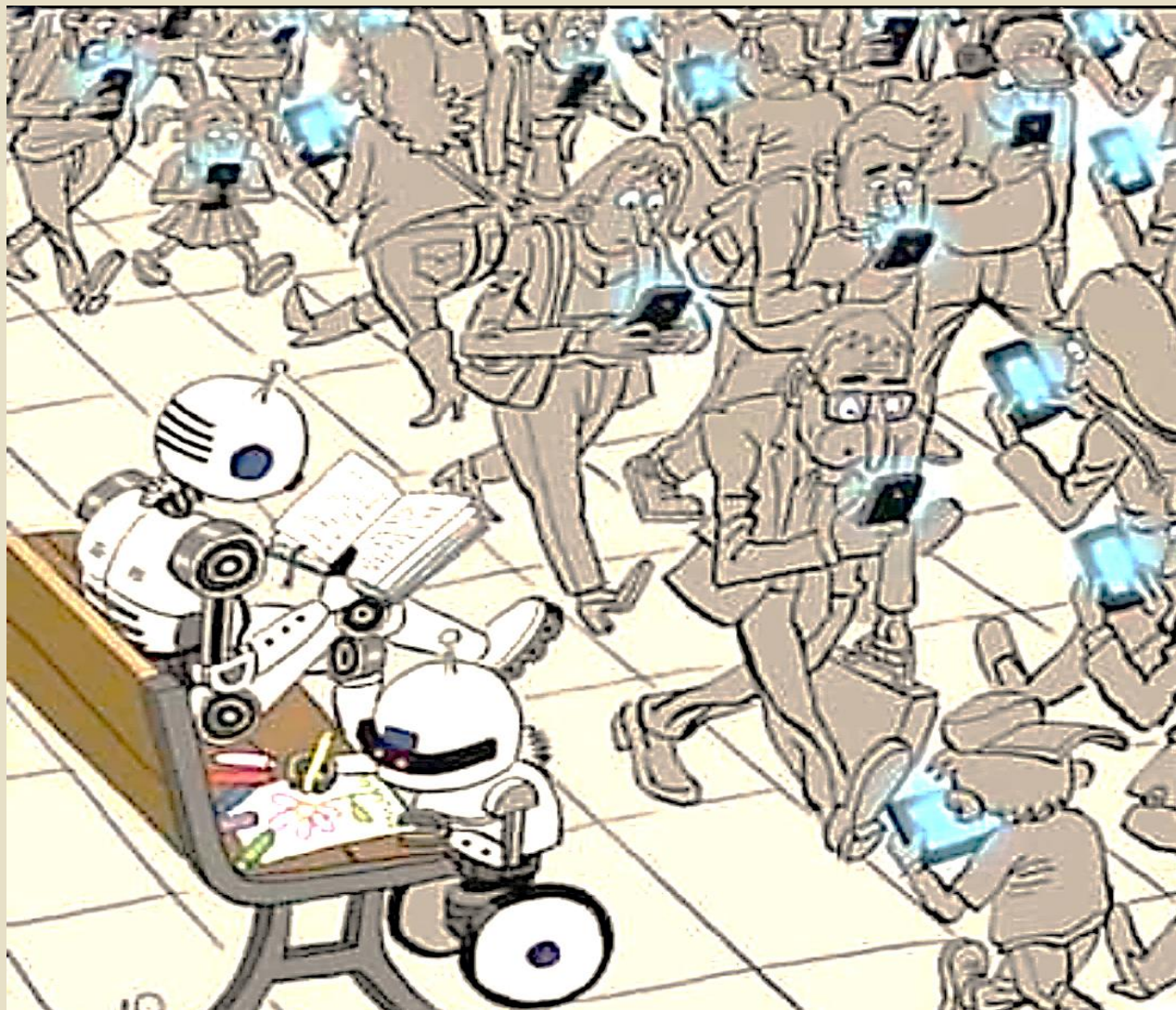


Зависимость ребенка от гаджетов



Современная картина мира



ВОЗ официально признала существование игровой зависимости

Новая версия - МКБ-11. В группу заболеваний, связанных с поведенческими зависимостями, вошла не только игромания, но и зависимость от компьютерных игр, в том числе сетевых.

6C51.0 - игровое расстройство, преимущественно онлайн.

6C51.1 - расстройство, связанное с зависимостью офлайн-видеоигр.

6C51.Z - неопределённая игровая зависимость.

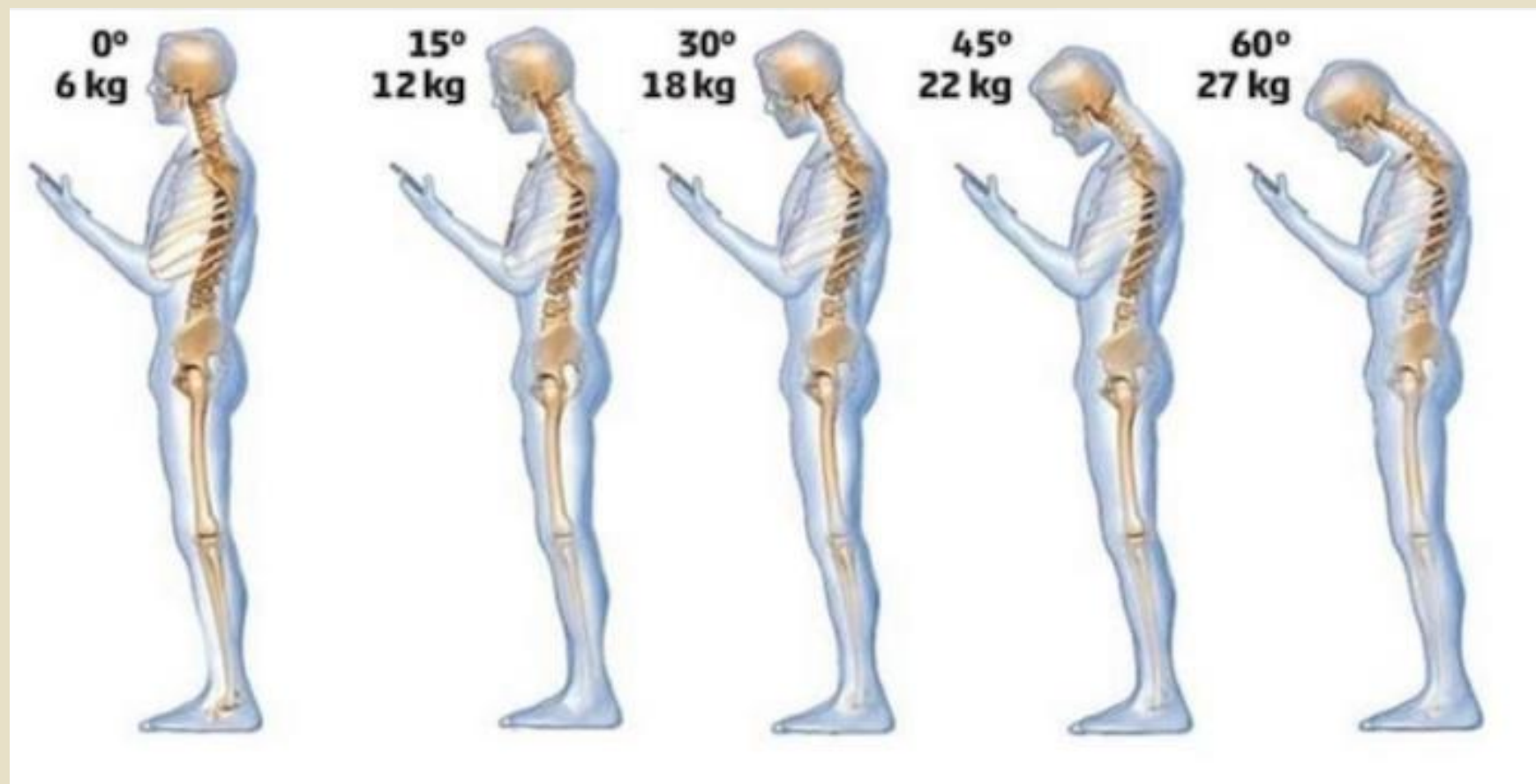
QE22 - опасные игры.

Физические симптомы интернет-зависимости



Нагрузка на шейный отдел ПОЗВОНОЧНИКА

Усилие, требуемое для поддержания головы от падения вперед



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.

Предпосылки к гаджет-зависимости у подростков

- Замкнутость и неумение выстраивать полноценные отношения с людьми.
- Недостаток личных побед и заниженная самооценка.
- Бедная эмоциональная сфера.
- Неумение выражать истинные желания и предпочтения.
- Нарушения психики: например, склонность к депрессивным состояниям, высокий уровень тревожности, различные социальные фобии.

УЧЕННЫЕ 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

УЧЕНЫЕ О ВЛИЯНИИ ГАДЖЕТОВ НА ПСИХИКУ ДЕТЕЙ

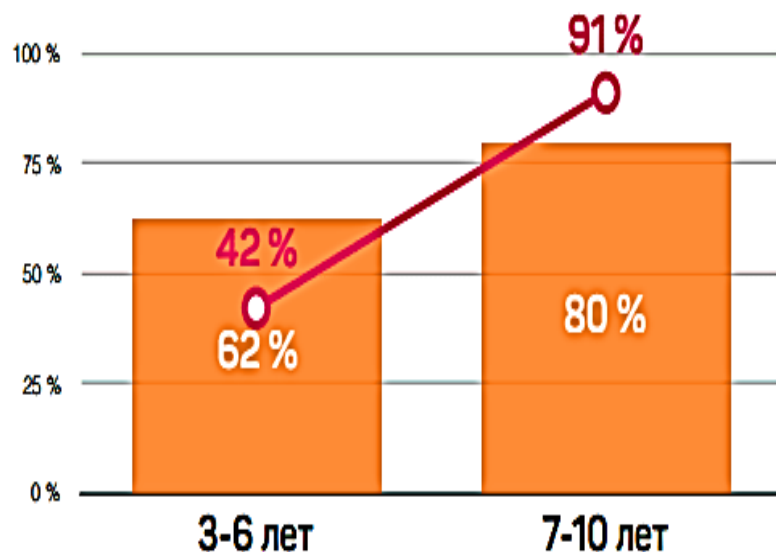
75% - высокая корреляция ИА (интернет-аддикции)
с депрессией,
57% — с тревогой,
100% — с СДВГ,
60% — с обсессивно - компульсивным расстройством,
66% — с враждебностью/агрессией



Исследование Института современных медиа (MOMRI)

Обладание гаджетами и мобильные игры:
опрос родителей

- ◊ У ребенка есть собственный телефон, планшет
- Ребенок играет на планшете или смартфоне



- К **10** годам почти у каждого ребенка в России есть свой гаджет. Даже в 3-4 года какое-либо устройство есть у 25% детей. Самый распространенный «детский» гаджет – планшет.
- **71%** детей в возрасте от 3 до 10 лет играют в игры и используют приложения на телефоне или планшете.
- При том что 76% родителей играют с ребенком в развивающие игры, только **15%** играют в развивающие игры вместе со своими детьми, используя телефон и планшет.

Основное занятие детей на мобильных устройствах

– игры и познавательные приложения.

По данным исследования (MOMRI), в России 71% детей в возрасте от 3 до 10 лет играет на телефоне или планшете.

Динамика такова:

в 3- 4 года играют 49% детей,

в 5-8 лет – 75-76%,

в 9-10 лет – 84%.



Исследование лаборатории Касперского (2016 г.):

- 40% российских детей, 41% американских детей – почти постоянно находятся онлайн.
- 85% детей 4-14 лет не могут обойтись без гаджетов
- 92% родителей детей младшего дошкольного возраста сами приучают детей к гаджетам, якобы для их развития
- 31% родителей 11-14-летних подростков имеют с детьми серьезные конфликты из-за гаджетов
- 43% детей младших классов и 95% - среди старшеклассников уже имеют страницы в социальных сетях

Зависимость от электронных устройств специалисты в области психологии считают гормональной.

Дофамин —
гормон удовольствия —
выделяется, как только
человек получает
очередную порцию новой
информации.



Гэри Смолл
Нейропсихолог, США

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

Что рекомендовать родителям, которые беспокоятся за детей



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).

Диагностика: признаки гаджет зависимости у дошкольника

Предложите родителям отметить в списке
признаки гаджет-зависимости
-15 утверждений:



- ☐ Ребенок регулярно играет с гаджетом, по возможности ежедневно.
- ☐ Время игры с гаджетом возрастает.
- ☐ Ребенок регулярно скачивает себе еще игры или приложения либо просит взрослого скачать.
- ☐ Ребенок играет или занимается чем-то еще в гаджете параллельно с другими занятиями: едой, живой игрой.
- ☐ Ребенок предпочитает виртуальный мир, например игру или блуждание в сети, любому другому занятию.



❑ Ребенок испытывает больше позитивных чувств и внимания к виртуальному миру, чем к реальному миру.

❑ Ребенок не хочет и не может самостоятельно отказаться от игры и прервать ее.

❑ Ребенок не может сам спрогнозировать, когда закончит заниматься с гаджетом; говорит о времени с гаджетом «сейчас», «еще», ну скоро»; в целом не хочет думать об этом завершении.

❑ Запрет или невозможность играть с гаджетом вызывают у ребенка негативные чувства



- ☐ Ребенок обсуждает виртуальные игры, героев, ролики и играет в них в реальности; персонаж игры или ролика становится персонажем живой игры
- ☐ Ребенок врёт, чтобы скрыть, насколько часто он играет
- ☐ Ребенок может использовать гаджеты тайком от родителей
- ☐ Без гаджета ребенок томится, скучает, в другом настроении
- ☐ Ребенок готов на жертвы ради возможности играть: например, не пойдет гулять, уберет в комнате
- ☐ Ребенок готов конфликтовать ради возможности заниматься гаджетом.



Результаты:

Даже **один** из признаков указывает на риск того, что гаджет — зависимость может сформироваться.



Пять и более признаков — зависимость сформирована.

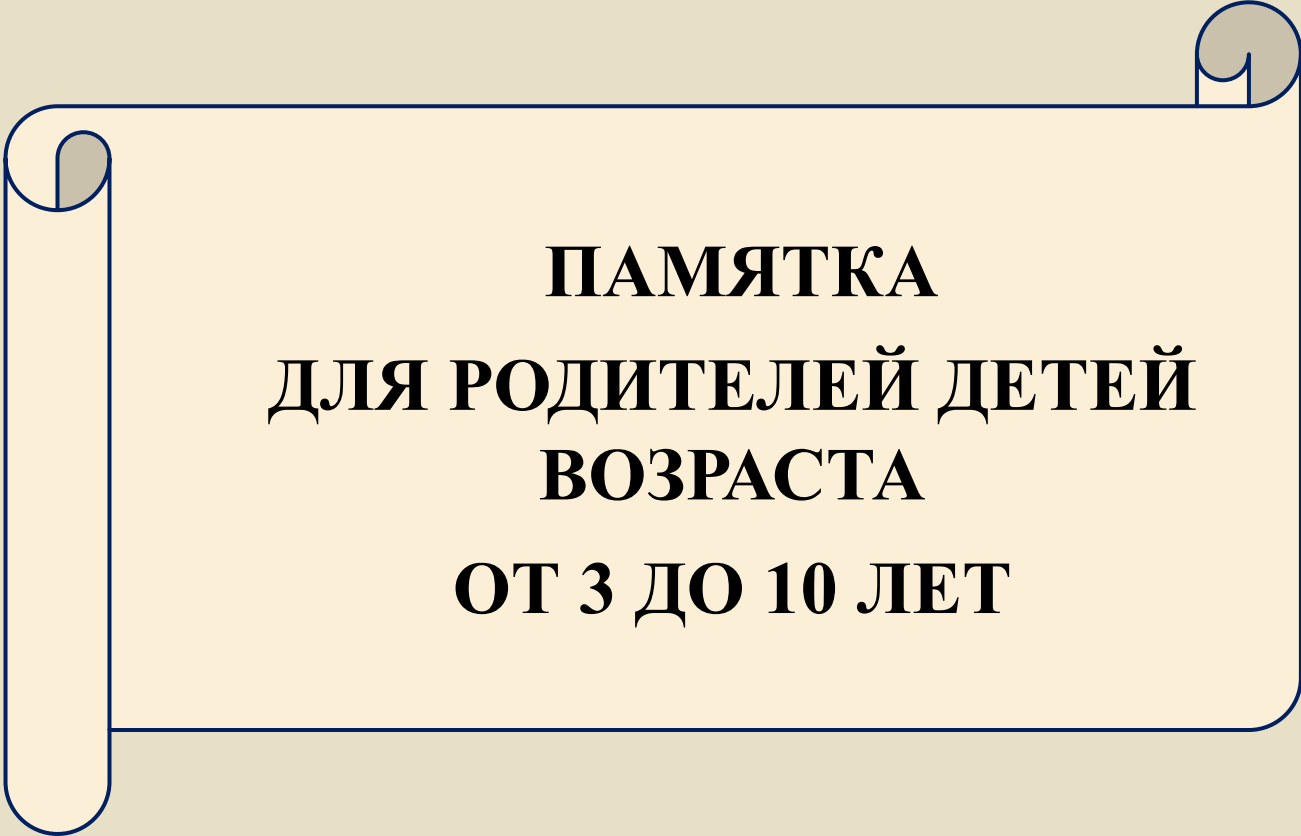
Что делать?

Политикой одних запретов ничего не изменить!



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.



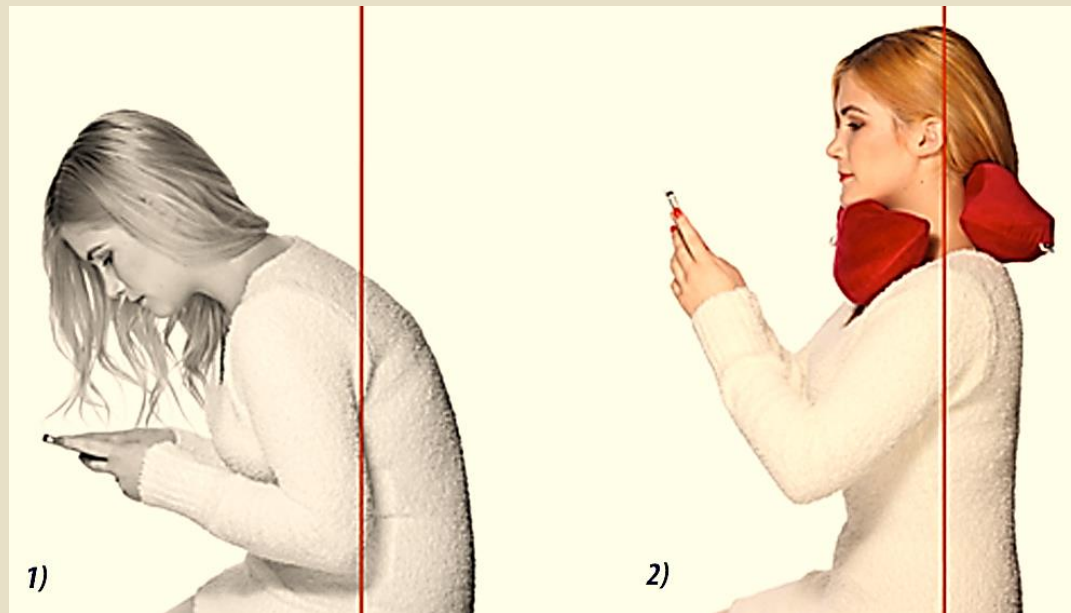
10. Опыт — сын ошибок.

- 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

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



Увеличьте количество впечатлений в жизни ребенка

Сообщите родителям, что часто гаджет — ответ на скуку.

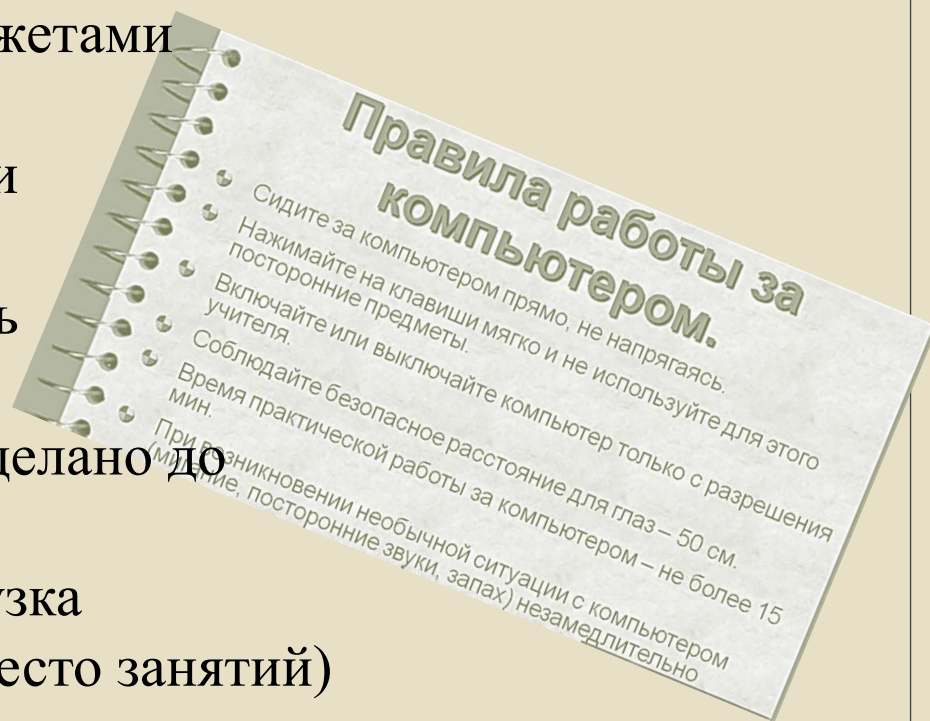
- Надо учить ребенка рассматривать, а потом читать книги, листать журналы, рисовать;
- Водить ребенка на разные площадки, чаще выходить на природу, если есть возможность — в музеи, на выставки.
- Предложите родителям варианты досуга.
- Скажите, что важно учить ребенка бытовым делам.
- Предложить ребенку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



Сформулируйте ясные правила насчет гаджетов

Расскажите родителям, что важно разобратся 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



Учите родителей создавать 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.**

