

# ГАДЖЕТЫ, КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ, ГРАНИЦЫ



# Минусы гаджетов >

- Электромагнитное излучение современных гаджетов негативно влияет на незрелую нервную систему детей.
- При чрезмерном увлечении ими у детей наблюдаются проблемы с координацией действий руками, что проявляется, например, в играх с мячом.
- Мелкая моторика также не развивается.
- Пристальное всматривание в небольшие объекты на экранах телефонов и планшетов развивает близорукость.
- Вредно увлечение гаджетами и для детского позвоночника Ребёнок за компьютером долго сидит в одной позе, а его голова неестественно наклонена.
- Ролевые игры требуют от ребёнка высокого творческого и интеллектуального уровня, умения сотрудничать и договариваться, а электронные развлечения и игры примитивны и предполагают только повтор действий до достижения результата.

- Раннее знакомство с гаджетами тормозит развитие речи и усугубляет коммуникативные проблемы.
- Трудности в обучении, запоминание. Мультики, гаджеты — это всё непроизвольное внимание и память, что не даёт возможности развивать произвольное внимание и память, необходимые для учебной деятельности.
- Современные мультфильмы и игры создаются таким образом, чтобы ребёнок сразу и без усилий получал удовольствие и положительные эмоции.
- Ребёнку для формирования навыков коммуникации нужно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, играть в ролевые игры. Проводя много времени за гаджетами, дети не имеют возможности и желания совершенствовать эти умения. Поэтому их социализация страдает.

# СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ РЕБЁНКУ МОЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГАДЖЕТАМИ?

- **До трёхлетнего возраста** ребёнку не нужен гаджет. Ему необходимо живое общение, игры, взаимодействие с мамой и папой.
- **От 3 до 7 лет** существует формула: сколько в день есть у ребёнка живого общения? Час? Два? Три? Гаджет разряжается на 20% от этого времени. То есть, если ребёнок находится в живом общении с родителями, родственниками, сверстниками в течении двух часов в день, следовательно, гаджет можно использовать 24 минуты.
- **До 12 лет** ответственность за использование гаджета ребёнком лежит на родителе. Ограничение времени использования, контроль контента — всё это необходимо делать родителю.
- **После 12 лет** работают только договорённости в использовании гаджетов. Договариваться, вводить правила, выстраивать границы.

**После 15 лет** с гаджетами задача родителей — это профилактика зависимости.

# ПСИХОЛОГИ РАЗЛИЧАЮТ ТРИ ВИДА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

Игровая

Сетевая

Сёрфинговая

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

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

Q **Сёрфинговая** — эта зависимость самая сложная: дети часами просматривают познавательные и развлекательные ролики, читают информацию, но не применяют в жизни. Кажется, что они занимаются полезными делами, развиваются, но на самом деле это не так. Ничто не может заменить личного опыта.

Но, даже если ребёнок проводит много времени с гаджетами, это не всегда зависимость.

СУЩЕСТВУЮТ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ,  
ОБНАРУЖИВ КОТОРЫЕ, РОДИТЕЛИ  
**НАСТОРАЖИВАЮТСЯ.** ЭТО:

- © Ребёнок теряет интерес к реальной жизни. Он не хочет гулять, играть в подвижные или настольные игры, рисовать, читать.
- ® Ребёнка не интересуют разговоры и обсуждение того, что не связано с гаджетами. Он не задаёт многочисленные вопросы, что естественно для дошкольного и младшего школьного возраста.
- © Ребёнок испытывает беспокойство, становится нервным и раздражённым, если приходится провести день без гаджета, не может себя ничем занять.

**(а) Агрессия, ярость, истерики** у ребёнка при попытках забрать гаджет или ограничить время, которое он проводит в сети. Такое неконтролируемое проявление эмоций в течение продолжительного времени — прямое свидетельство проблем в эмоционально-волевой сфере.

**(б) Ребёнок теряет чувство времени и чувство меръ**, когда проводит время за гаджетом, не соблюдает оговоренные условия и всеми силами стремится быть в сети как можно больше.

**(б) Ребёнок скрывает то, что он играет.** Встаёт ночью, чтобы играть, а днём в школе чувствует себя уставшим и сонным.

**(7) У школьников падает успеваемость**, они не стремятся общаться с друзьями, проводить время с семьёй. Все их желания сводятся к тому, чтобы уединиться с гаджетом.



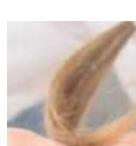
## КАКИЕ ЕСТЬ ФАКТОРЫ РИСКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ

Уровень самого ребёнка. В каких случаях есть риск формирования сильной привязанности к гаджетам:

- Сложности в общении, сложности в коммуникации, нет взаимодействия со сверстниками. Нет друзей, нет взаимодействия в школе, в кружках, не с кем гулять во дворе. Когда нет возможности взаимодействовать, находиться в конфликтах, уметь из них выходить, подросток погружается в гаджет. В норме у каждого человека должно быть от 3-5 друзей. Обращать внимание родителю на то, сколько друзей есть у ребёнка. Если друг всего один, надо обращать на это внимание. Расширять круг общения. Можно предложить ребёнку пригласить к себе домой знакомых из класса или пойти на совместное мероприятие.
- Нет свободы, слишком узкие границы у ребёнка. Много запретов и ограничений, многое нельзя. А в игре таких ограничений нет, в гаджете всё можно. Пересмотреть границы. Возможно, эти границы уже не подходят ребёнку и их необходимо изменить.

– **Перенасыщенный график.** Много кружков, много занятий у ребёнка. Ни минуты свободного времени. Тогда сбросить напряжение возможно только в гаджете. В норме каждому человеку в сутки необходимо 2 часа времени, когда он ничего не делает. Погулять, просто полежать на диване, посмотреть сериал, послушать музыку — всё, что хочется подростку, без какой-либо цели. Это время необходимо, чтобы психика отдохнула и переключилась.

**Скука.** Когда нет ничего, что может заинтересовать. Задача родителя — искать вместе с подростком, что может заинтересовать. Рисование, вокал, стрельба из лука, гребля. Не ради побед и наград, а чтобы это нравилось и приносило удовольствие. Это может быть даже катание на скейте. Всё, что может увлечь подростка.



# ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ

- Важно с самого раннего возраста приучать ребёнка к соблюдению правил, которые устанавливают родители.
- Некоторые родители практикуют кормление малышей во время просмотра мультфильма.
- Ребёнок, увлечённый мелькающими картинками, послушно открывает рот. Но это приводит к нарушениям пищевого поведения и развитию зависимости от гаджета.
- Нельзя использовать гаджеты как средство от истерик или плохого настроения. Малыш должен учитьсяправляться с эмоциями самостоятельно.
- Родители подают пример ребёнку. Свободное время лучше проводить, общаясь с семьёй, а не с гаджетом.
- Детям всех возрастов нужно общение с родителями, общие интересы и цели. Тогда у них не будет потребности убегать от одиночества в сеть.
- Важно обеспечить ребёнку интересный и разнообразный досуг, достаточно игрушек, материалов для творчества, спортивного инвентаря.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

