

ГАДЖЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.



ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ СЫСОЕВ Е. А.

ГАДЖЕТ

Техническая новинка,
любое миниатюрное электронное
устройство: сотовый телефон,
карманный компьютер, плеер и т.п.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫЗВАННЫЕ ГАДЖЕТАМИ

СОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Ухудшение зрения и слуха
- Синдром BlackBerry Thumb
- Боли в спине и шее
- Головные боли и нарушение сна

ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

- Нарциссические расстройства
- Номофобия
- Синдром дефицита внимания и гиперактивности
- Шизоидные расстройства
- Снижение умственных способностей

ПРИЗНАКИ ГАДЖЕТ-ЗАВИСИМОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ

- Отсутствие у ребенка других занятий: школьник стремится только к мобильному устройству, избегает любых других дел или просто пережидает, пока не разрешат снова вернуться к игре.
- Ребенок проводит в Интернете или за игрой более 4–5 часов.
- Школьная успеваемость ребенка резко снизилась: времени на уроки у него просто нет.
- У подростка нет друзей. Испытывает трудности в общении.
- Ребенок отказывается проводить время с семьей, стремится остаться дома один.
- Утрата чувства времени, ребенок не в состоянии самостоятельно закончить игру или интернет-сеанс
- Частые конфликты с окружающими и с самим собой.
- Чувство радости во время пребывания за компьютером, телефоном и раздражение или агрессия, если компьютер/телефон не доступен.

ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОСТИ:

- Занятые родители предлагают ребенку посмотреть видео, поиграть в ПК или мобильный телефон, пока делают свои дела
- Взрослые поощряют правильное поведение, хорошие поступки дополнительным временем за мобильным устройством.
- Родители постоянно проводят свободное время перед гаджетами.
- Неумение ребенка общаться со сверстниками, застенчивость, отсутствие интересов.
- Неблагоприятная эмоциональная обстановка в доме, стресс.
- Отсутствие альтернативных способов занятия детей (детских площадок, настольных игр, книг, кружков, секций).

ПРОФИЛАКТИКА

- Родители - пример для своих детей. Они обучают их жить так, как делают это сами.
- Взрослые должны с самого начала озвучить ребенку четкие и жесткие правила пользования телевизором, планшетом, компьютером.
- Ребенка возможно записать в кружок или секцию в соответствии с его интересами.
- Периодически вместо проведения вечера у телевизора, компьютера, планшета можно устраивать прогулку или игру всей семьей в лото, игры-загадки, шашки, шахматы, конструктор.
- Рекомендуется соблюдать следующие ограничения пользования дошкольником компьютером или планшетом:
 - ✗- продолжительность пребывания за компьютером (использования мобильного телефона, планшета и т.д.) не должна превышать 10 минут для детей 5 лет и 15-20 минут для детей 6-7 лет;
 - ✗- не стоит допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще трех раз в неделю, более одного раза в течение дня. А также поздно вечером и непосредственно перед сном;
 - ✗- необходимо следить за тем, во что играет ребенок, и какие фильмы он смотрит;
- В жизни ребенка должно быть как можно больше реальных событий: забота о домашних животных, общение с друзьями, занятие спортом, общий со взрослыми досуг в будни и выходные, веселые приключения.





КОНЕЦ