

**ОТЧЕТ  
о проведенном мероприятии  
с родителями Шелковского района по теме:  
«Зависимость детей от гаджетов».**

**Дата:** 18.04.2022г.

**Участники:** родители: 20 ч.

**Ответственный:** педагог-психолог Шапиева О.М.

**Цель:** помочь родителям получить достоверную информацию о гаджет - зависимости и её влиянии на личность ребенка; профилактика отклоняющегося поведения у детей (гаджет - зависимости).

**Задачи:**

1. Формировать у родителей понимание значимости данной проблемы в обществе, желание предупредить проблему.
2. Обозначить роль семьи в решении данной проблемы.

В целях реализации Федерального проекта «Современная школа», действующего на базе консультативной площадки МУ «Отдела образования Шелковского муниципального района», педагогом психологом Шапиевой Оксаной с родителями ст. Шелковская был проведен круглый стол на тему: «Зависимость детей от гаджетов».

**Ход мероприятия**

Добрый вечер, уважаемые родители! Я рада, что Вы пришли для обсуждение этой темы. Эта тема не является новой, как для родителей, так и учителей. В настоящее время существует проблема гаджет - зависимости не только у старших школьников, но и у школьников младшего возраста, да и что греха таить, и мы взрослые порой не можем себя отянуть от телефона или компьютера. За последние времена видим, что такое занятие, как игра на компьютере или бесконтрольный просмотр мультфильмов, устраивает не только наших детей, но и родителей. Ребенок ничего не просит, сидит спокойно и одновременно получает впечатления, узнает что-то новое, приобщается к современной жизни. И со временем экран заменяет ребенку живое общение с родителями и сверстниками, совместное проведение досуга, игры с родителями, спорт и.т.д.

Итак, что же такое гаджет-зависимость. По английски это звучит - *gadget addiction*. Гаджет-зависимость можно охарактеризовать как зависимость от использования всевозможных гаджетов, от интернета, социальных сетей и онлайн-игр. По оценкам экспертов, вскоре в развитых странах гаджет-зависимость выйдет на первое место по числу людей, которые ей страдают, опередив курение и алкоголизм.

Зависимость – это такой повторяющийся паттерн поведения, который увеличивает риск развития болезни или личных (социальных) проблем и сопровождается потерей контроля.

Теперь поговорим о биологии гаджет - зависимости. На первый взгляд зависимость от гаджетов кажется несопоставимой с наркоманией или курением, однако, как показывают научные исследования, в основе всех этих зависимостей лежит один и тот же механизм, связанный с синтезом «гормона удовольствия» — дофамина. Дофамин синтезируется в больших количествах во время позитивного опыта: приёма вкусной пищи, а также при приеме алкоголя, наркотиков и при использовании гаджетов. В дальнейшем, при совершении этих действий, организм будет регулярно вырабатывать все новые и новые дозы дофамина, вызывая чувство эйфории и поощряя человека снова и снова повторять то действие, которое приводит к его выработке.

Получается так, что если систему поощрения мозга слишком часто эксплуатировать, чтобы получать удовольствие, то её чувствительность постепенно снижается и в следующий раз требуется ещё большая стимуляция, чтобы добиться поставленной цели. Так возникает зависимость.

Но здесь очень важно отметить, что дофамин влияет на способность человека к концентрации внимания, к фокусированию на задаче и на мотивацию. Таким образом, даже небольшие изменения в чувствительности к дофамину негативно сказываются на эмоциональной чувствительности человека и особенно ребенка.

Согласно научным исследованиям во время игры происходит такое сильное выделение дофамина, что оно сравнимо с выделением при употреблении наркотиков. Считается, что это происходит потому, что в видеоиграх есть система вознаграждения — получение нового уровня и.т.д.

Таким образом, дофамин, который заставляет нас чувствовать себя очень хорошо, может быть ответственным за игровую зависимость. Чем больше мы играем, тем лучше мы себя чувствуем. Если к этому добавляются дополнительные факторы, увлечение может перерасти в зависимость.

У детей с раннего формируется устойчивая связь – захотел развлечься – взял телефон/айфон/планшет/ноутбук. Бывает так, что наших детей никакие другие классические детские развлечения уже не интересуют. Ни чтение книги, ни настольная игра, ни «вышивалки», ни «казаки-разбойники» не в состоянии конкурировать с теми поистине безграничными возможностями, которые дает компьютерный мир. Каждый вечер в доме будут звучать два слова: «Дай поиграть!»

Предлагаю вместе подумать над тем, какие причины компьютерной зависимости у детей могут быть и как с этим можно бороться?

Ответы родителей.

**Специалисты выделяют следующие причины возникновения гаджет – зависимости:**

- Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно играть, организовывать свою игру;
- Дефицит общения в семье, т. е. стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;
- Родители не осознают взросление ребенка и не изменяют стиль общения с ним;
- Ребенку дома не комфортно, т. к. у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином;
- Низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих;
- Замкнутость ребенка, его неприятие сверстниками; незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.

**Далее мы рассмотрим следующие степени так называемой компьютерной зависимости:**

**1-я степень - увлеченность на стадии освоения.** Свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период «застрение» за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль. Вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные другими занятиями и увлечениями. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход на вторую степень.

**2-я степень – состояние возможной зависимости.** Характеризуется сильной погруженностью в игру, пребыванием за компьютером более трех часов в день, снижением познавательной мотивации, нежеланием выполнять специальные письменные задания и упражнения. Наблюдается повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре, любимая тема общения - компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна и проч.

**3-я степень - выраженная зависимость.** Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. Равнодушен к вещам, которые раньше были дороги. Может произойти регресс в развитии познавательных процессов. Характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей компьютером - полная. Опасность перехода в 4-ю стадию, если ребенок не

получает помощи в течение длительного времени, а пребывание за компьютером превышает пять часов в сутки.

**4-я степень - клиническая зависимость.** Серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций с их крайним проявлением), отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля. Ребенок начинает слышать голоса, команды, у него отсутствующий взгляд, потухший и пустой. Наблюдается потеря аппетита и интереса к жизни.

Итак, дома вы можете провести простейший тест, чтобы выявить степень зависимости от гаджетов своего ребенка. Обратитесь к ребенку с просьбой, например: «Помоги мне, пожалуйста, сделать подарок для бабушки» или «Помоги мне, пожалуйста, помыть посуду». Обращаться к ребенку нужно именно в тот момент, когда он сидит за компьютером и играет.

### **Рекомендации по профилактике экранной зависимости у детей:**

1. Родители - пример для своих детей. Они обучаю их жить так, как делают это сами. Если включенный телевизор в течение всего дня является фоном для времяпровождения членов семьи в квартире, если родители долго находятся в Интернете и социальных сетях или постоянно играют в компьютерные игры, то чего же ждать от детей?
2. Взрослые должны с самого начала озвучить ребенку четкие и жесткие правила пользования телевизором, планшетом, компьютером. Конкретные и разумные ограничения упорядочивают мир ребенка, делают его простым и понятным: четко зная границы дозволенного, он чувствует себя в безопасности.
3. Ребенка возможно записать в кружок или секцию в соответствии с его интересами. Тогда, во-первых, у него будет оставаться меньше времени на компьютер, во-вторых, он будет увлечен живым общением со сверстниками.
4. Периодически вместо проведения вечера у телевизора, компьютера, планшета можно устраивать прогулку или игру всей семьей в лото, игры-загадки, шашки, шахматы, конструктор.
5. Компьютер можно использовать для проведения совместно с ребенком экскурсии по виртуальному зоопарку, парку, городу или установить полезные для развития программы.
6. 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;
- используйте будильник, чтобы ограничить время игр или пребывания ребенка в Сети.

7. Компьютер следует устанавливать в таком месте, где вы будете видеть, чем занимается ребенок.

8. Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет на папином. Тогда у вас в любое время будет веская причина сказать “достаточно” – компьютер нужен папе.

9. 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.

### **И советы и рекомендации нам взрослым:**

**1. Прочитать книгу «Цифровая диета» Дэниела Сиберга**

**2. Признание зависимости.**

Честно признайтесь себе в том, какие последствия для вашего психического и физического здоровья несет «гаджет-зависимость». Как и в случае со многими другими зависимостями, первый шаг к избавлению от них начинается с того, что вы признаете само существование этой проблемы.

**2. Максимально ограничьте присутствие в своей жизни гаджетов.**

Понятно, что это куда проще сказать, нежели сделать и потому Дэниел Сиберг предлагает ряд простых правил, которым нужно следовать. Не используйте гаджеты по инерции. Прежде чем ваша рука потянется к смартфону, чтобы в сотый раз обновить страничку фейсбука, спросите себя, зачем вы это делаете? Действительно ли вам так важно узнать, случилось ли что-то новое за то время пока вы спали, ели, моргнули, или вы делаете это не думая, просто в силу привычки? Объявите спальню территорией свободной от гаджетов (единственное исключение — телефон, используемый только в качестве

будильника). Это поможет вам быстрее засыпать. А кроме того, синеватый свет электронных гаджетов нарушает выработку гормона сна — мелатонина, которые отвечает не только за крепкий и здоровый сон, но также и за ваш иммунитет, молодость и здоровье.

### **3. Страйтесь «избегать соблазнов».**

Например, если вы обедаете, разговариваете с друзьями или работаете за компьютером, не выкладывайте свой телефон на стол — оставьте его в кармане или сумке. Таким образом, у вас будет меньше поводов для того, чтобы вертеть его в руках, а звонок вы в любом случае услышите.

### **8. Очистка гаджета от ненужных приложений.**

Достаточно просто просмотреть те приложения, которые не использовались несколько месяцев. Как правило, ими в ближайшее время и не воспользоваться в связи с их ненадобностью. А вот освободившееся место лучше заполнить действительно нужными приложениями, которые упорядочат повседневную деятельность и не будут отвлекать от важных дел.

### **9. Отказ от соцсетей**

Можно это сделать после 18:00 (или хотя бы 20.00). Как правило, социальные сети позволяют расширить круг знакомств, узнать какую-либо дополнительную информацию. Но они же и ограничивают общение в реальной жизни. В первую очередь от этого страдают члены семьи. Лучше вечернее время провести со своими близкими, узнать, что у них нового произошло за день, укрепить семейные связи. Можно сходить в гости к друзьям, просто прогуляться по свежему вечернему воздуху, отдохнуть от рабочего дня.

### **10. Приватность части вашей жизни.**

Ограничьте вмешательство «Инстаграма» в вашу жизнь. Не стоит делать свою жизнь достоянием общественности, должна быть в жизни какая-то тайна. Да и удовольствие от прогулки, путешествия, концерта может быть значительно большим, если постоянно не думать о том, что этот момент нужно сфотографировать и выложить в сеть.

### **11. Больше реального общения.**

Помните, что виртуальное общение — это дофаминовый стимулятор, а реальное общение расслабляет и успокаивает (окситоцин). Слишком много компьютеров и социальных сетей не помогает в жизни. Лучше сходите в гости, расскажите истории, попойте песни, пообедайте вместе. Эти действия производят совершенно разные гормоны — тестостерон, окситоцин,

повышают эстроген. А компьютер ничего из этого не делает, он только воспроизводит эффект кокаина, а от этого возникает зависимость от фальшивых отношений. Конечно, когда есть определенная цель, компьютер помогает встречаться, помогает организовать жизнь. Но люди слишком много времени проводят за компьютером, а это мешает близости.

## **12. Использование аналоговых инструментов.**

Смартфоны стали заменять блокноты, будильники, книги, ежедневники. Это, безусловно, удобно. Но и в то же время делает человека рабом техники. Аналоги всего этого в реальной жизни доставят намного больше удовольствия, дополнительно украсят интерьер, разнообразят ассортимент тактильных ощущений, улучшат память и мышление. Полностью отделить свою реальную жизнь от виртуальной – достаточно сложный процесс в условиях современной жизни. Но создать гармоничное равновесие – вполне реально.

## **13. Никогда не извиняйтесь.**

Как часто вы извиняетесь, что не смогли взять трубку, потому что ехали в метро, гуляли с ребенком, занимались в спортзале? Во-первых, вы не обязаны извиняться за то, что были недоступны в нерабочее время. Во-вторых, это показывает вашу зависимость отвечать на сообщения немедленно. Перестаньте извиняться. Вы – человек и просто можете быть не в состоянии делать все сейчас же. Позвольте себе роскошь отвечать на сообщение тогда, когда у вас есть возможность и настроение для этого. Конечно, это не значит, что вы можете спокойно игнорировать письма от клиентов в рабочее время. Иначе у людей может возникнуть не очень верное ощущение, что вы можете отвечать на звонки и письма в любой день и время суток.

## **14. Составьте свой «смартфонный этикет»:**

- включайте телефон в 11 утра.
- делайте три глубоких вдоха-выдоха перед просмотром
- используйте «свободные зоны» - места, где вы не будете брать телефон или его выключать.
- использовать бесшумный звонок во время приемов пищи (и не поднимать трубку)
- категорически запрещено смотреть на телефон во время близких контактов или непосредственного разговора с близким человеком.
- выключите уведомления и решите, когда вы будете проверять свой телефон (четкое время)
- список ситуаций, где вы не будете проверять-использовать свой телефон (кровать, еда, утро, вечер, игры с взрослыми и детьми, прогулки, путешествия). На этом наша беседа подходит к концу. Высказывайтесь и задавайте вопросы на эту тему.



Педагог-психолог:

Шапиева О.М.