



**МБОУ «Елыкаевская СОШ»  
родительское собрание**

**Современные  
подростки:  
пространство  
проблем и решений**

# **ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТЬ**

---

**Подготовил:**  
замдиректора по учебно-воспитательной работе МИРОНОВА Инна Богдановна

# ГАДЖЕТ И ЗАВИСИМОСТЬ

**Гаджет** — небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека. Термин «гаджет» имеет и другие значения. Например, гаджетом была названа в свое время первая атомная бомба.



**Болезнь 21-го века — зависимость от гаджетов и интернет-зависимость.**

**Зависимость или аддикция** – непреодолимое влечение к веществам или объектам, выражающееся в совершении определенных действий, при отсутствии которых человек испытывает психологический дискомфорт.

**Психологическая зависимость** – непреодолимое желание и стремление вернуться в пережитое состояние.

# ЗАВИСИМОСТЬ

## Наиболее распространенные формы зависимости:

### Навязчивый веб-серфинг

бесконечные путешествия по Всемирной паутине, бессмысленное и бесцельное блуждание в интернете.

### Пристрастие к виртуальному общению

большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети. Стремление постоянно находиться на связи.

### Игровая зависимость

навязчивое увлечение компьютерными играми индивидуально и особенно по сети.

---

# ВРАЧИ БЬЮТ ТРЕВОГУ

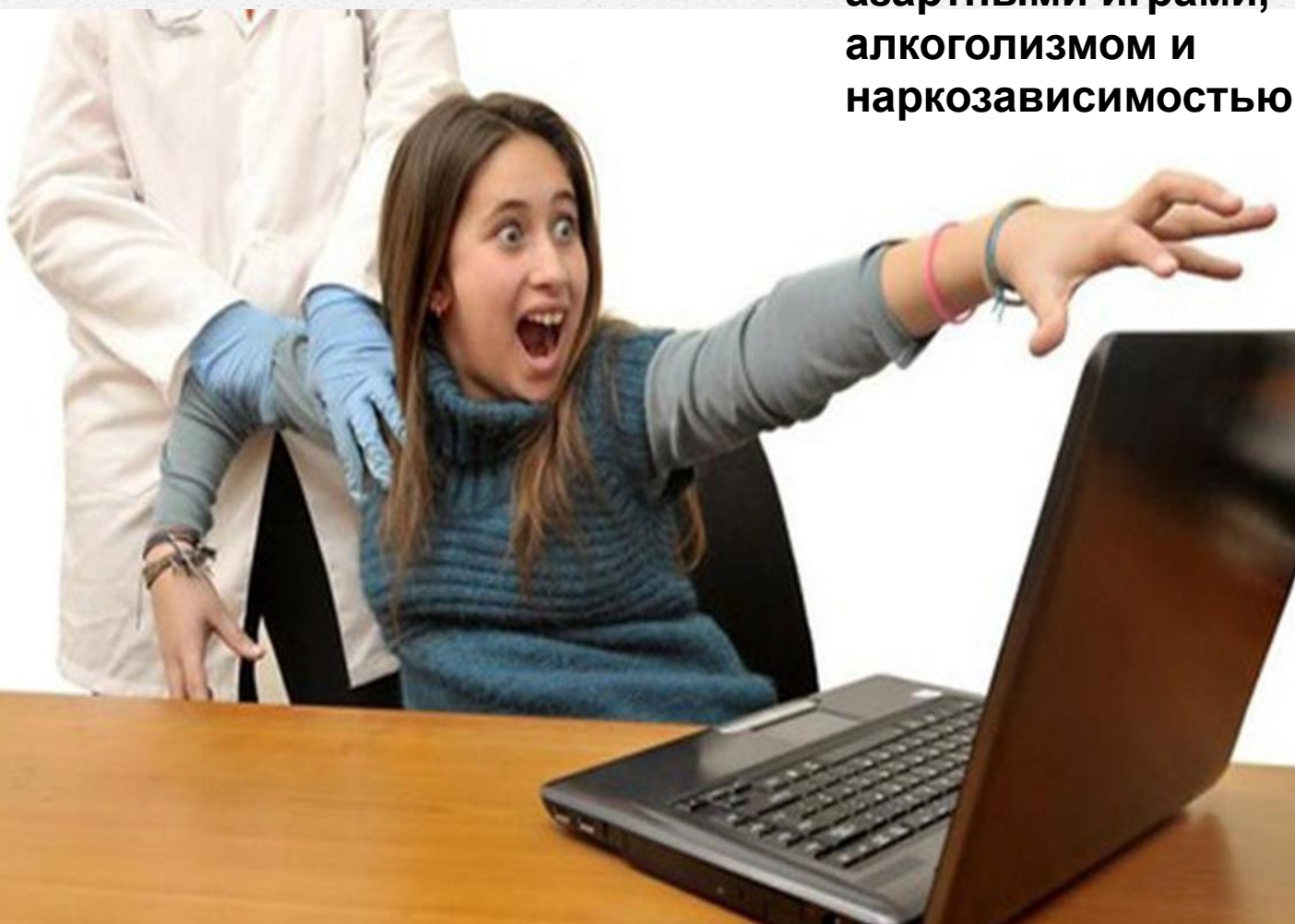
В 2017 году были представлены научные подтверждения тому, что зависимость от смартфонов и интернета вызывает **дисбаланс в химии мозга.**

В 2019 году ВОЗ официально отнесла зависимость от компьютерных игр к болезням наряду с азартными играми, алкоголизмом и наркозависимостью

**Билл Гейтс не разрешал своим двум дочерям и сыну пользоваться мобильными телефонами, пока им не исполнилось 14 лет.**

Глава Apple **Стив Джобс не позволял своим детям пользоваться "яблочной" продукцией дома.**

С 2020 года в Японии пешеходам запрещено **пользоваться смартфонами на ходу, а также в общественных местах.**



# КАК ЭТО ДЕЙСТВУЕТ

## Поведением человека управляют два дирижера:

**Окситоцин** - гормон близости, благодаря которому мы чувствуем себя нужными

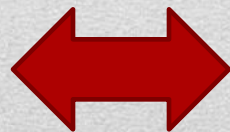


Все соцсети держатся на **окситоциновой стимуляции**

**Дофамин** - гормон удовольствия, удовлетворения собой и своей жизнью.



Все игры строятся по принципу **дофаминового вознаграждения**

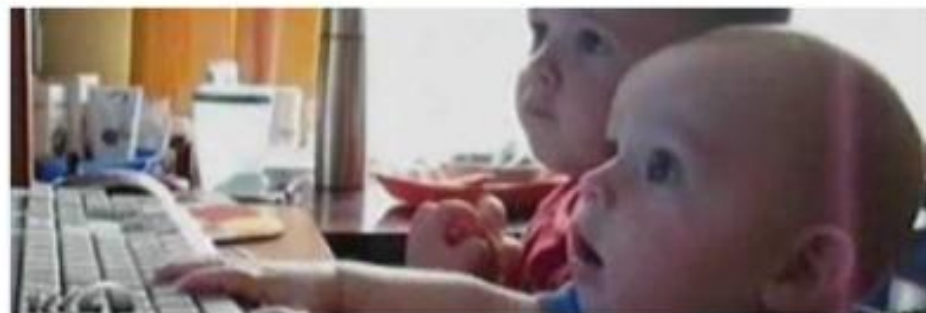


Через гаджеты нами управляют сразу оба дирижера, предоставляя доступный и бесконечный источник радостей.

# СТАДИИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

1

*стадия увлечения на фоне освоения*



2

*стадия  
возможной  
зависимости*



3

*стадия выраженной  
зависимости*



4

*стадия  
привязанности*

# КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СТЕПЕНЬ ЗАВИСИМОСТИ

## МЕТОДИКА «ПРОСЬБА»

Обратитесь к ребенку за компьютером с короткой просьбой: «Помоги мне, пожалуйста, сделать подарок для бабушки» или «Помоги мне, пожалуйста, помыть посуду».



**Реакции ребёнка:**

Легко откликается на просьбу, помогает. **Зависимости нет**

Откликается не с первого раза, демонстрирует недовольство.

**1 степень зависимости**

Не откликается на просьбу, игнорирует обращение, отвечает грубым категоричным отказом.

**Зависимость 2-3-й степени.**

Если сработала схема 2 или 3, в следующий раз повторите просьбу более развернуто: «Сынок, помоги мне, пожалуйста. Я одна справиться не могу. Мне нужна твоя помощь! Пожалуйста, прерви свое занятие и помоги мне».

Если реакция аналогична, можно делать вывод о наличии компьютерной зависимости и необходимости помощи.

# КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СТЕПЕНЬ ЗАВИСИМОСТИ

## МЕТОДИКА «Звончков»



1. Избегает общения, предпочитая засесть в комнате с гаджетом или компьютером.
2. Теряет интерес к любым другим занятиям, которые раньше приносили удовольствие.
3. Слишком эмоционально реагирует на события в компьютерной или мобильной игре.
4. Становится обидчивым, агрессивным, психует, если его отвлекают от телефона.
5. Постоянно держит гаджет в поле зрения. Устраивает истерику, если мобильник отобрать.
6. Сложно уложить спать и поднять утром с постели.
7. Обещает и не выполняет обещания, связанные с ограничением времени проводимого с гаджетом.
8. Выступает резко против любых договоренностей по использованию гаджета.

**Чем больше признаков из списка есть у ребенка, тем выше степень его зависимости от смартфона или компьютера.**



# НЕ ПЕРЕПУТАЙТЕ

Не перепутайте два понятия:  
«отсутствие интереса к учёбе»  
и «отсутствие интересов офлайн».

Если подросток не хочет в школу,  
но хочет запускать дроны или играть  
на гитаре, встречаться с друзьями без  
гаджетов — это вариант нормы.



А вот если раньше человек по собственному  
почину танцевал, читал, занимался спортом,  
дружил, а потом перестал это делать  
и уткнулся в компьютер, телефон или  
соцсети — это уже не очень здорово.

## **ЗНАЙТЕ**

**По последним исследованиям, дети 7-8 лет проводят у экрана в среднем **3,5 часа в день**, а подростки – **до 9 часов**.**

**Хотя безопасным экранным временем для младших школьников врачи называют **1 час в день**, а школьников – **2 – 2,5 часа**.**

---

# ЧТО ДЕЛАТЬ



## Установите правила

Конкретные и разумные ограничения упорядочивают мир ребенка, делают его простым и понятным: четко зная границы дозволенного, он чувствует себя в безопасности.

## Увлечите чем-то другим

Когда у ребенка есть хобби или увлечение или занятие, где он видит свою выгоду, чувствует себя успешным, ему будет не до телефона.

## Объясните истинную суть происходящего

Нужно, чтобы подросток понял, что все это изначально разработано именно для того, чтобы создавать зависимость, на которой кто-то делает для себя большие деньги.

## Поощряйте живое общение

Чем его больше у ребенка, тем больше он им дорожит. Станьте ближе к своему ребенку, и, возможно, проблема зависимости от гаджетов решится сама собой!



# ЧТО ДЕЛАТЬ



## **Позитивный ритуал выключения телефона**

Добавьте позитива, если ребенок выключает гаджет: подурачьтесь вместе, пошутите, потанцуйте, пообнимайтесь или предложите ему взамен что-то мегаинтересное.

## **Вникайте в интересы ребенка**

Интересуйтесь, какие соцсети любит, какие игры. Когда вы проявляете искренний интерес, ребенок чувствует и ценит поддержку и внимание.

## **Создавайте ситуации успеха**

Пусть будут успехи реальные, а не виртуальные – в подвижных играх, спорте, домашних делах, увлечениях.

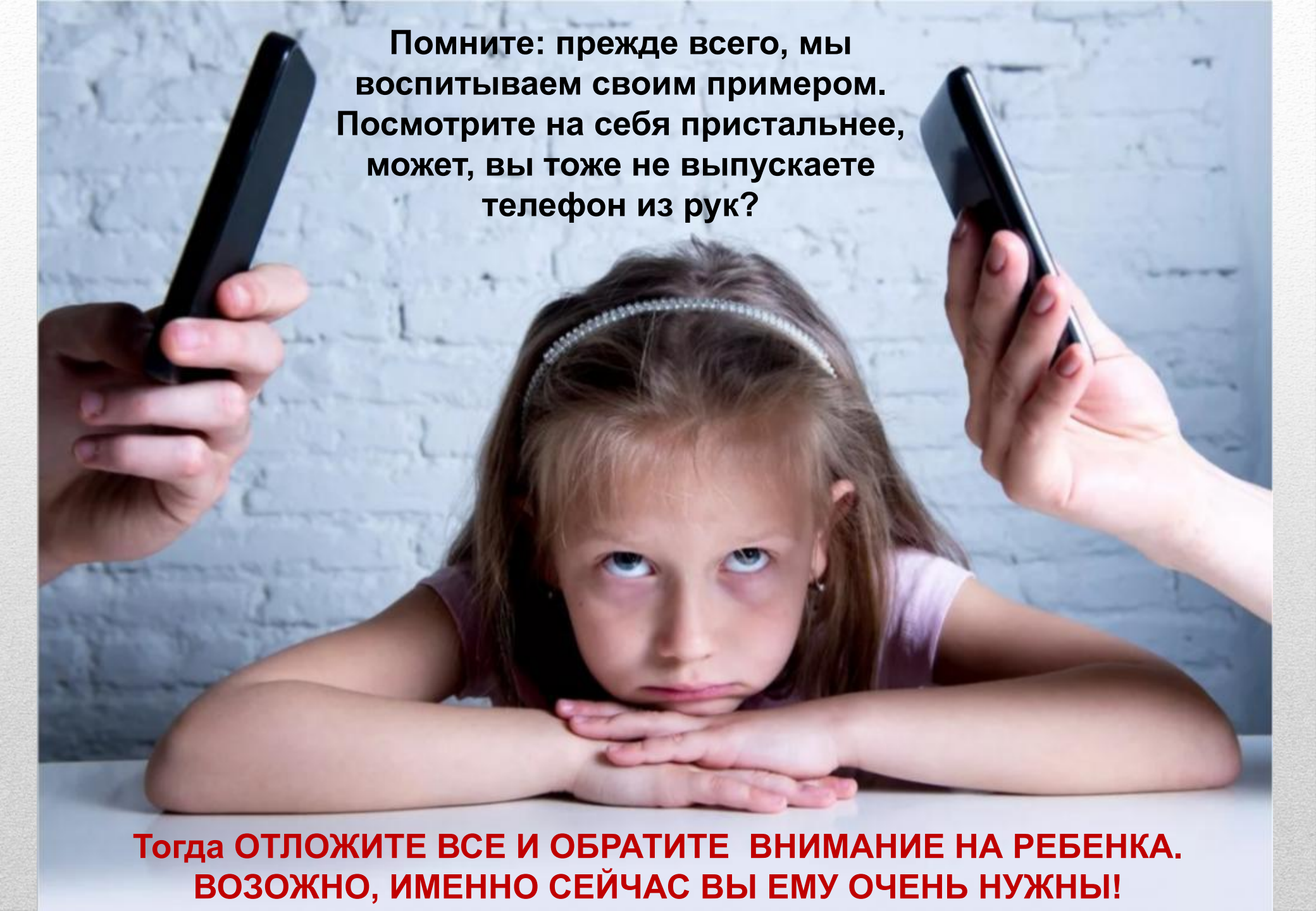


# ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ



**Если зависимость уже сформировалась, воевать бесполезно: важнее наладить общение. Иначе можно увидеть, как в целом неплохой ребёнок врёт, ворует и изворачивается в попытках получить телефон или пароль от компа. Это неприятно и жутко. Лучше попытаться до этого не доводить.**

- Отключать интернет и силой заставлять гулять или почитать. Это не работает.
- Пугать последствиями для здоровья. Дети не придают этому должного значения.
- Называть игроманом, ненормальным, пугать врачами. Это вызовет обратный эффект.
- Критиковать друзей в сети. Даже если они действительно плохо влияют на ребенка, он не воспримет критику, вы рискуете испортить отношения.
- Ждать, когда проблема решится сама. Можно потерять время и дойти до крайней стадии.

A young girl with long brown hair and a pearl headband is lying on a white surface, looking directly at the camera with a sad expression. Her hands are clasped under her chin. Two hands are holding up black smartphones, one on the left and one on the right, framing her face. The background is a light blue textured wall.

**Помните: прежде всего, мы  
воспитываем своим примером.  
Посмотрите на себя пристальнее,  
может, вы тоже не выпускаете  
телефон из рук?**

**Тогда ОТЛОЖИТЕ ВСЕ И ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА РЕБЕНКА.  
ВОЗМОЖНО, ИМЕННО СЕЙЧАС ВЫ ЕМУ ОЧЕНЬ НУЖНЫ!**