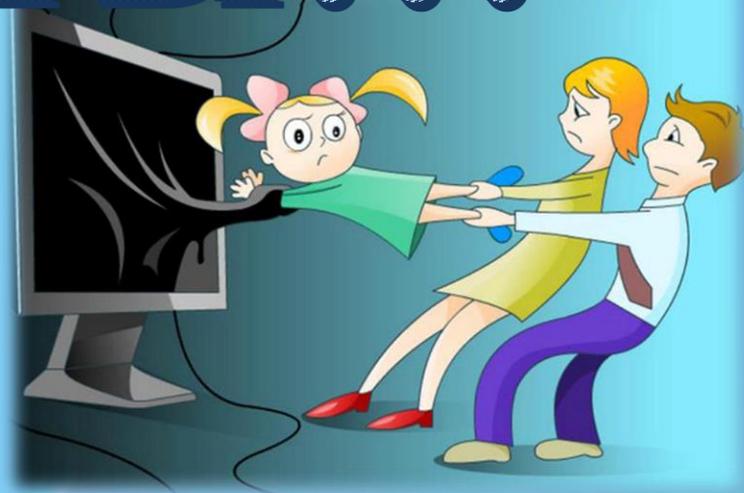




Внимание

Гаджеты!!!



В настоящее время литературы, в которой подробно рассматривается психологическая работа с различными видами химических аддикций и способы коррекции достаточно много, но все больше запросов на консультации со стороны родителей исходит по поводу

гаджет-аддикции.



Гаджет

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

Гаджет- аддикция

ЭТО:

Психологическая зависимость от
гаджетов



Виды гаджет-зависимостей, наиболее выраженные у

ДОШКОЛЬНИКОВ



Признаки гаджет-зависимостей у ДОШКОЛЬНИКОВ

- ребенок испытывает хорошее самочувствие или даже эйфорию при использовании какого-то прибора;
- не желает оторваться от него, не в силах ограничить часы, отведенное на занятия с ним;
- не может удержаться попросить родителей купить новую "игрушку»;
- не знает, чем занять себя в свободное время, мало играет в другие игры;
- плохо засыпает, тревожно спит, лабилен в проявлении эмоций.

Телевизионная зависимость

- форма аддиктивного
времяпровождения,
осознаваемая или
неосознанная
потребность в
проведении времени за
просмотром телепередач
для снятия психического
напряжения и
достижения состояния
психического комфорта



ТВ-зависимость и жизнь

- около 90% европейцев проводят свой досуг перед телевизионным экраном
- Обусловленный телевизионной зависимостью малоподвижный образ жизни увеличивает также риск ухудшения психоэмоционального состояния телезрителя на 50%
- 60% обучающихся в ярославских школах в будние дни на просмотр ТВ затрачивают от 2 до 5 часов в сутки
- повышению риска заболевания детей астмой (Шериф А., 2012);
- увеличению риска заболевания диабетом (ежедневный просмотр телевизионных передач на протяжении двух и более часов повышает риск развития диабета второго типа на 20% и болезней сердца на 15%);
- формированию застойных явлений в органах малого таза;
- повышению риска ожирения на 23%;

Телевизор: ЗА

- способствует развитию познавательных способностей ребенка, его эрудиции
- является источником информации
- просмотр любимых телепередач дает ребенку темы для разговора с другими детьми, а следовательно, учит коммуникации
- может успокоить импульсивного и гиперактивного ребенка
- знакомит с чувствами и эмоциями людей, знакомит ребенка с поведенческими реакциями



Телевизор: против



- отрицательно влияет на здоровье
- вызывает длительные стрессы
- увеличивает агрессивность (к 12 годам ребенок просматривает по телевидению около 8000 сцен с убийствами и 100000 сцен с насилием)
- актуализирует другие формы зависимого поведения

Причины зависимости:

- Занятые родители предлагают ребенку посмотреть мультфильм/ поиграть к ПК или мобильный телефон, пока делают свои дела, проведение времени таким образом становится привычкой.
- Взрослые поощряют правильное поведение, хорошие поступки просмотром телевизионных передач, дополнительным временем , проведенным за ПК и МТ.
- Длительный запрет на просмотр абсолютно всех телепередач \ работы на ПК\планшете (эффект «запретного плода»).

- Родители постоянно проводят свободное время перед гаджетами.
- Неумение ребенка общаться со сверстниками, застенчивость, отсутствие интересов также заставляют его больше времени проводить в пассивном отдыхе.
- Неблагоприятная эмоциональная обстановка в доме, стресс.
- Отсутствие альтернативных способов занятия детей (детских площадок, настольных игр, книг и др.).

Опасность:

- ✘ Ребенок привыкает получать впечатление и удовольствие, не прилагая усилия, в дальнейшем он стремится получать удовольствия таким же способом и имеет гораздо больший риск вовлечения в употребление наркотиков, алкоголя, сигарет и других средств зависимости.
- ✘ Дети, все время проводящие перед телевизором, не умеют общаться. Они не чувствуют дистанцию, бесцеремонно, не могут спокойно смотреть в глаза собеседнику, задают вопросы и не дожидаются ответов.
- ✘ У ребенка тормозится развитие собственной фантазии, не развиваются чувства и эмоции, портится зрение, осанка; если ребенок ест перед телевизором, нарушается работа желудочно-кишечного тракта.

Мобильная зависимость

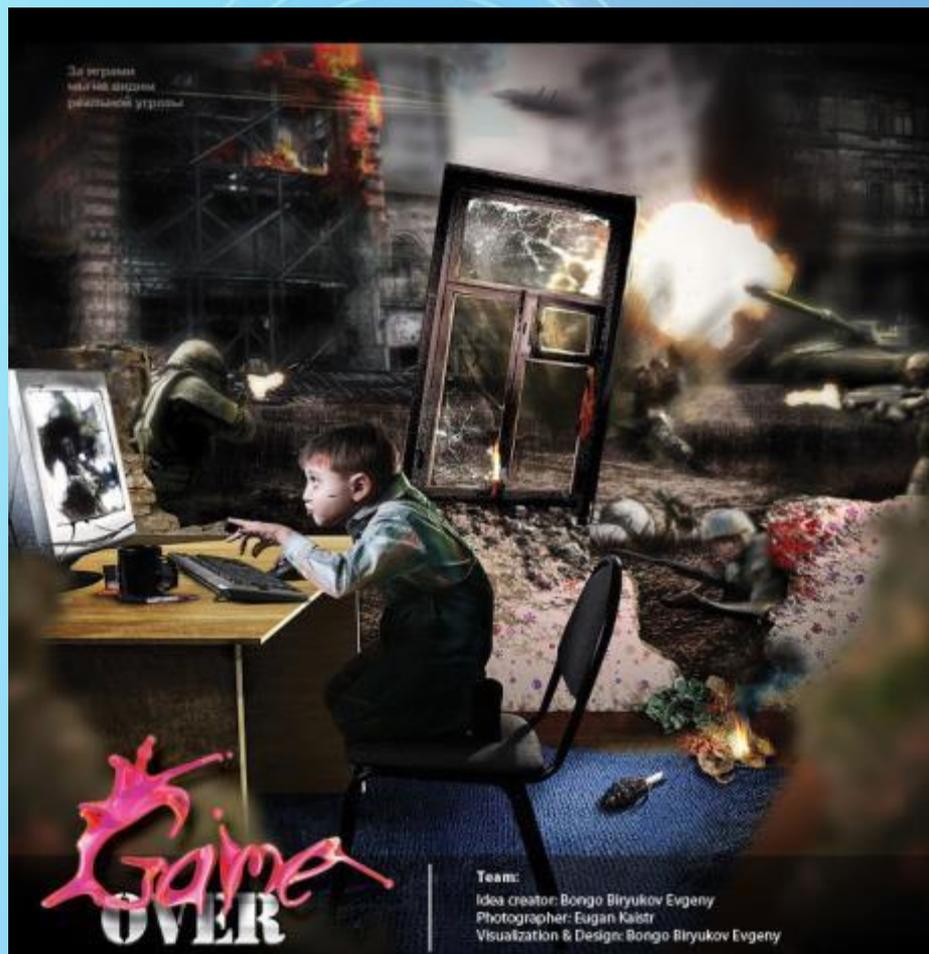
форма аддиктивного времяпровождения, состояние человека, при котором телефон становится предметом культа, человек бессознательно проводит время за гаджетами для снятия психического напряжения и достижения состояния психического комфорта



Признаки мобильной зависимости

- Постоянное обращение к трубке.
- Частая смена телефонов.
- Звонок ради звонка. Если число "пустых" звонков по любому поводу начинает превалировать над звонками действительно важными и нужными, то это уже нехороший сигнал.
- SMS ради SMS.
- Разговоры о "трубках" и связи

Компьютерная зависимость



Зависимость



От VR персонального
«изолированного»
компьютера –
ВИРТУАЛЬНАЯ
АДДИКЦИЯ

От сетей Интернет
– ИНТЕРНЕТ-
ЗАВИСИМОСТЬ

Что привлекает ребенка?

1. *Наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;*
2. *Отсутствие ответственности или тот уровень ответственности, который может принять ребенок в данный момент;*
3. *Реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;*
4. *Возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;*

Что привлекает ребенка?

1. *Возможность самостоятельно принимать (любые) в рамках игры решения, вне зависимости от того к чему они могут привести.*
2. *Нереализованные сексуальные желания, Различные сексуальные расстройства, отсутствие сексуального опыта.*
3. *Социальные фобии (страхи) В этом случае виртуальный мир компьютера и Интернета заменяет реальный мир, которого человек так боится.*
4. *Дефицит общения.*

Механизмы формирования зависимости.

- Уход от реальности
 - Принятие роли
 - Отождествление с идеальным «Я»
 - Реализация патологической идентификации
- 

Общие подходы к профилактике ТВ -зависимости:

- Предложите ребенку альтернативу телевизору: интерактивные игры со сверстниками, познавательные путешествия, прогулки, чтение книги, рисование
- Больше общайтесь с вашим ребенком, обсуждайте свои и его чувства. Дайте выход чувствам ребенка: пусть он побегает, попрыгает, покричит, поплачет.
- Не пресекайте и по возможности удовлетворяйте любопытство ребенка.
- Учите ребенка общаться: знакомиться, мириться, договариваться.
- Повышайте самооценку ребенка.
- Не делайте телевизор средством поощрения

Задания для родителей

- ✘ Ответьте честно на вопрос: а как часто вы смотрите телевизор сами? Или чаще его включаете по привычке для создания звукового фона? Дети во всем подражают родителям. И следуя вашему примеру, малыш будет также включать телевизор, чтобы он составлял ему компанию в комнате.
- ✘ Не включайте телевизор, если вы занимаетесь каким-либо делом и не видите, что идет на экране. Нельзя оставлять ребенка наедине с ТВ-картинкой. Ведь возможен показ агрессивных кадров, которые нарушат сон и психологическое состояние вашего малыша.
- ✘ Контролируйте время, которое ваш малыш проводит у телевизора. Детям, которым еще нет двух лет, согласно медицинским рекомендациям, не должны проводить у телеэкрана более 15 минут в день.

Задания для родителей

- ✘ Покажите ребенку правильное расстояние, с которого он может смотреть телевизор. Важно, что оно было не менее двух метров. Выполнение этой рекомендации позволит сохранить зрение вашего малыша в нормальном состоянии.
- ✘ Поставьте блокировку, чтобы ребенок не мог самостоятельно включать телевизор. Как это сделать – вам подскажет ваша фантазия. Самый простой способ – вынуть батарейку из пульта. Однако с возрастом дети могут вас перехитрить и обходиться без пульта. Придется придумывать новые методы.
- ✘ Минимизировать вредное влияние телевизора вы сможете, заняв ребенка другими занятиями. Занимайтесь с ним спортом, чаще гуляйте, учите иностранные языки, кормите в парке птиц или белок, все, что угодно... Ваша задача – приучить ребенка к здоровому образу жизни, в котором нет места бесцельному просиживанию перед экраном.

Задания для родителей

- ✘ Предложите ребенку право выбора - что он хочет посмотреть по телевизору. Однако предварительно составьте перечень того, что будет интересно и полезно вашему ребенку. Это могут быть добрые и интересные мультфильмы или сказки. Это позволит вам создать правильный тон при просмотре телевизора.
- ✘ Всегда переключайте телеканал, если на нем идет реклама. Замечено, что малыши с интересом смотрят рекламные блоки из-за того, что там быстрая смена кадров. Это очень большая нагрузка на глаза и мозг маленького человечка.
- ✘ Сделайте телевизор вашим союзником. К примеру, при сборе в детский сад включайте любимый мультфильм. Это позволит быстрее одеть ребенка. Ведь многие малыши усложняют родителям этот процесс беспричинными капризами.

Задания для родителей

- ✘ Не позволяйте ребенку громко включать телевизор, ведь это может спровоцировать проблемы со слухом. Чтобы маленький ребенок вас понял, покажите ему ту цифру на экране при помощи пульта, выше которой повышать громкость нельзя. Пугать ничем страшным малыша не стоит – не провоцируйте у него страхи. В доступной форме объясните, что его маленьким ушкам будет больно, и в качестве примера приведите что-то громкое, с чем ребенок уже знаком. Например, шум, производимый грузовым автомобилем, сигнал поезда...

Задания для родителей

- ✘ Избавьтесь от традиции включать телевизор в качестве фона во время семейных праздников. Ведь общаться с близкими людьми вы можете и без мерцающего экрана.
- ✘ Если вы упустили время и ТВ-зависимость уже появилась, придется идти по пути эффективного отучения ребенка. Для начала можете инсценировать поломку телевизора. Важно всегда об этом помнить и по забывчивости не включить его. А чтобы ребенок не расстраивался, увлеките его интересной игрой.
- ✘ Если в ваше отсутствие ребенок остается с другими членами семьи или няней, попросите их не включать телевизор. Не секрет, что многие бабушки обожают телесериалы и могут смотреть их часами. Это будет пагубным для вашего ребенка. Если есть подозрение, что ваша просьба не выполняется, попросту отключайте телевизор из сети или даже забирайте необходимые для его работы провода с собой.

Задания для родителей

- ✘ С детства учите ребенка получать различные впечатления от жизни, искать ресурс в полезных творческих, интеллектуальных занятиях. Позволяйте реализовываться разносторонне: на уровне ума, души, тела...
- ✘ Вы – пример для ребенка. Если кто-то из родителей большую часть времени находится с телевизором, телефоном или компьютером, то малышу трудно понять, почему такой стиль жизни неправильный. Чаще проводите время вместе. Непременное условие: должно быть весело, познавательно, причем всем!
- ✘ Устраивайте дни без смартфона (компьютера, планшета, телевизора – без всего). Договоритесь, когда именно. Составьте программу и реализовывайте сполна. Пусть ответственным за перечень развлечений станет малыш. Вот когда пригодится его смартфон: поможет узнать, что интересного происходит в ближайшее время в городе, какие организованы выставки, мастер-классы, презентации.

Адреналиновая интоксикация

- Отправьте его в душ. Вода хорошо расслабляет, перераспределяет возбуждение. Нет возможности? Пусть умоется и подержит руки под потоком.
- Дайте чего-то попить, интоксикация ведь всегда корректируется восстановлением водного баланса.
- Заставьте выбегать или выпрыгать адреналин. Хорошо, если игры чередуются активными прогулками, ездой на велосипеде или роликах. Дома деритесь подушками, отжимайтесь, приседайте, танцуйте, подтягивайтесь...



...Ищите и находите
позитивные, альтернативные
ресурсы для своего ребенка!!!

