

# Смартфон – друг или враг?



Романова Наталья Владимировна,  
педагог-психолог ГБОУ НСО «СКК»

# Влияние мобильных телефонов

Меняется характер общения между людьми

Постоянная доступность информации и развлечений

# Влияние мобильных телефонов

- Ребенок всегда доступен для связи
- Информационная доступность
- Общение с людьми всего мира
- Получение знаний и навыков
- Изменяется продолжительность устойчивого внимания
- Ощущение вседозволенности и безнаказанности
- Неконтролируемое общение
- Опасность потерять или повредить дорогую вещь

# Признаки зависимости от телефона

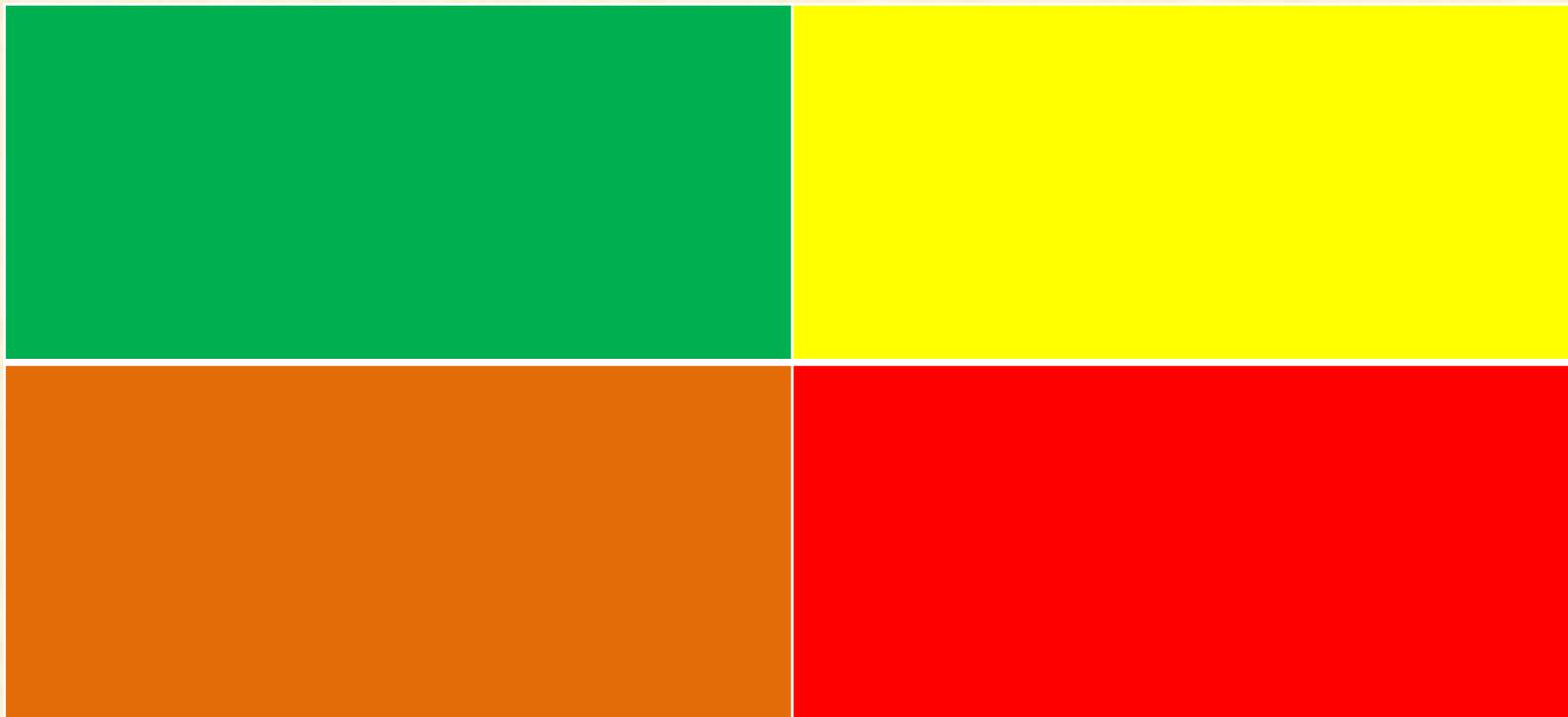
- ребенок не может хотя бы на короткое время отключить его или расстаться с ним даже на минуту;
- проявляет постоянное беспокойство по поводу того, что батарейка может разрядиться;
- непрерывно проверяет sms-сообщения, электронную почту и т. п.;
- часто просит пополнить счет своего мобильного

**Мнение нейропсихолога:** зависимость от электронных устройств специалисты называют гормональной. Дофамин – «гормон удовольствия», он выделяется как только человек получает очередную порцию новой информации. «Мы постоянно сканируем пространство в поисках чего-то, на что можно отвлечься, — очередную смс, емэйл, сообщение в соцсети, телефонный звонок.

# Что можно делать

1. Станьте другом для своего ребёнка, не отмахивайтесь от его проблем.
2. Проводите больше времени вместе.
3. Запишите его в спортивную секцию или фитнес-клуб.
4. «Посидите» вместе за смартфоном. Обменивайтесь интересными и полезными ресурсами.
5. Настройтесь на долгую работу по переключению своего сына или дочери на реальную жизнь.

# Четыре цвета свободы: ограничения в жизни детей (Ю.Б. Гиппенрейтер)



# Зеленая зона

То, что ребенок может делать по собственному разумению или желанию. Например, выбрать, какую книгу почитать, в какие игры поиграть, кого пригласить к себе на день рождения и т.д.

**МОЖНО ВСЕГДА**

# Желтая зона

Действия, в которых ребенку предоставляется относительная свобода. То есть он может выбирать, что ему делать, но в определенных границах.

Например, ему разрешается каждый день смотреть телевизор, но не более 1 часа и не позднее 9 часов вечера.

Или самому решить, когда приступить к домашним заданиям, но работа должна быть закончена к 20 часам.

**МОЖНО, НО С УСЛОВИЕМ**

# Желтая зона

**ВАЖНО**, чтобы ребенок понимал, чем вызвано то или иное ограничение. Он вполне способен принять ваше спокойное, но твердое объяснение.

Подчеркните при этом, что именно остается ребенку для его свободного выбора. Когда дети чувствуют уважение к их чувству свободы и самостоятельности, они легче воспринимают родительские ограничения.

# Оранжевая зона

Действия, которые разрешаются в случае  
**ОСОБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ.**

Например, отец возвращается после долгой командировки поздно вечером. Можно разрешить ребенку позже лечь спать и даже не пойти наутро в детский сад или (страшно сказать!) в школу.

**МОЖНО ИНОГДА**

# Оранжевая зона

Действия, которые разрешаются в случае  
**ОСОБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ.**

Важно подчеркнуть ребенку, что разрешение оправдано  
только исключительными обстоятельствами.

Обычно дети хорошо понимают подобные ограничения  
и больше готовы соблюдать правила  
в обычных ситуациях.

# Красная зона

Действия, которые не являются приемлемыми  
**НИКОГДА И НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ.**  
Здесь не может быть никаких исключений из правил.

Нельзя выбегать на дорогу, баловаться с огнем,  
обижать слабых... От элементарных правил  
безопасности к моральным нормам и социальным  
запретам.

**НИКОГДА НЕЛЬЗЯ**

# Если нужна помощь...

**«Дети Онлайн»**

**[www.detionline.com](http://www.detionline.com)**

консультирование по вопросам

интернет-конфликтов

*(бесплатно, 9:00 – 18:00)*

**8-800-25-000-15**



О Роскомнадзоре

Новости

Пресс-служба

Государственная служба

Планирование, отчеты о  
деятельности

Конкурсы и тендеры

Правовая информация

Профилактика нарушений  
обязательных требований

Противодействие коррупции

Обращения граждан и  
юридических лиц

**Общественная  
электронная приемная  
Роскомнадзора**

Обзор обращений граждан

[Главная страница](#) > [Обращения граждан и юридических лиц](#)

## Общественная электронная приемная Роскомнадзора

Данная форма является официальным обращением в Федеральную службу по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) и влечет правовые последствия, которые предусмотрены положениями [Работа с обращениями граждан, объединений граждан и юридических лиц осуществляется в соответствии с Федеральным закон Российской Федерации от 2 мая 2006 г. N 59-ФЗ "О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации"](#) ([DOCX, 28.76 Kb](#))

Для отправки обращения необходимо корректно заполнить все поля, отмеченные \*.

Тематика обращения \*

Сайты в сети «Интернет»

Поделиться: [В](#) [f](#) [t](#)

Оценить раздел

**БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

