

# Гаджеты: польза и самые распространённые проблемы



# Польза

- **ребёнок с детства учится пользоваться техникой**
- **можно занять ребёнка в очереди, в транспорте**
- **можно обучаться по развивающим программам (так можно выучить буквы, цифры, различные понятия), смотреть развивающие мультики, читать книги и т.д.**
- **возможность играя учить иностранный язык**

# Проблемы

- сужение круга интересов подростка
- стремление к созданию собственного мира, уход от реальности
- пристрастие к виртуальному общению
- снижение умственных способностей (эффект Google)
- занятия с компьютером один на один, часто в ущерб общению со сверстниками, приводят к социальной изоляции и трудностям в межличностных отношениях.
- Нарциссические расстройства-основной характеристикой людей с нарциссическим расстройством личности является преувеличенное мнение о себе. Они чувствуют себя избранными и великими и ожидают восхищения со стороны других.

# Проблемы

- **Обсессивно-компульсивные расстройства (номофобия)-при этом заболевании навязчивости буквально преследуют человека и отравляют все его существование — общение, труд, отдых. Попытки бороться с ними, как правило, безуспешны, и это еще усиливает тревожность.**
- **игровая зависимость**
- **некоторые компьютерные игры провоцируют агрессивное поведение, возвеличивание войн и насилия, правого экстремизма**
- **Синдром дефицита внимания и гиперактивности - неврологическо-поведенческое расстройство развития, начинающееся в детском возрасте. Проявляется такими симптомами, как трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность.**

# ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ – навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

- **Навязчивый веб-серфинг** – бесконечные путешествия по интернету, поиск информации.
- **Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам** – постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети, большие объёмы переписки.
- **Игровая зависимость** – навязчивое увлечение компьютерными играми (по интернет сети).
- **Навязчивая финансовая потребность** – ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах, игра по сети в азартные игры.
- **Киберсексуальная зависимость** – навязчивое влечение к посещению порно-сайтов, занятие киберсексом.

# Физические и психологические симптомы компьютерной зависимости

## у детей

- Эйфория за компьютером
- Невозможность остановиться
- Увеличение количества времени за компьютером
- Пренебрежение семьей, друзьями
- Проблемы с учебой, отказ делать уроки
- Сильное раздражение при просьбе выключить компьютер, либо игнорирование такой просьбы
- Ощущение пустоты, депрессии, раздражения вне компьютерного мира
- Сухость в глазах
- Головные боли и боли в спине
- Пропуск приемов пищи, нерегулярное питание
- Пренебрежение гигиеной
- Расстройство сна, изменение режимов сна
- Синдром карпального канала (распространенная проблема, оказывающая влияние на работу кисти руки и запястья).
- Частые перемены настроения

# Причины возникновения компьютерной зависимости

- наличие забот и страхов
- отсутствие друзей
- отсутствие хобби
- родители не проводят время с ребенком



# Компьютерные игры

## Авентурные игры. «Приключенческие».

Оформлены как мультфильм, но с интерактивными свойствами – возможностью управления ходом событий. Для решения поставленных задач необходимо обладать хорошей сообразительностью и развитым логическим мышлением.

Предполагают длительную работу компьютером. Данный вид игр является мощным раздражителем,

поэтому гиперактивным детям не рекомендуется

с ними работать.



**Стратегии. Основная цель** - завоевание вражеских поселений, заключение необходимого союза, набор фиксированного количества очков, управление ресурсами, войсками, энергией и т. п. Развивают усидчивость, способность к планированию своих действий, тренируют многофакторное мышление. Не подходят детям младшего школьного возраста из-за больш



**Аркадные игры**. Для этих игр характерно по уровневое дробление хода действий, когда наградой и целью является право перехода к следующему эпизоду или миссии. Система набора очков и бонусов, предоставляемых за "особые заслуги" такие как быстрота прохождения, победа над сильным врагом, нахождение секретных дверей и т. п. Тренируют глазомер, внимание, скорость реакции. Не рекомендуются гиперактивным детям. Необходим контроль времени со стороны в



## Ролевые игры.

Цель - отыскание определенного артефакта, человека или заклинания. Путь к достижению намеченной цели обычно преграждают враги, которых нужно победить в бою или обмануть хитростью. Главный принцип - использование нужного персонажа в нужном месте и в нужное время.

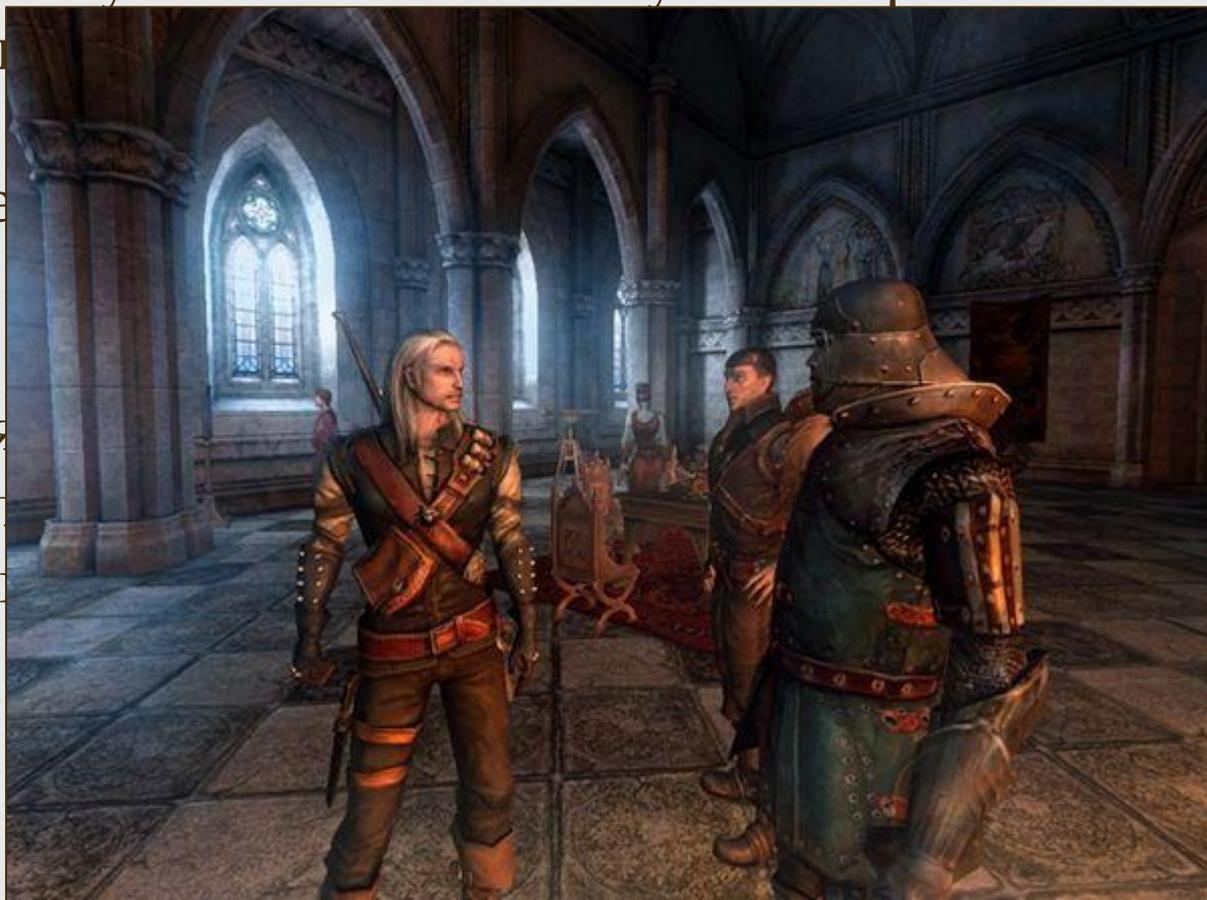
Как и аркадные игры

тренируют

глазомер, внимание  
скорость реакции.

Не рекомендуются  
гиперактивным детям

Необходим контроль  
времени со стороны  
взрослых.



## 3D-Action.

Цель игрока - уничтожить как можно больше соперников. Такие игры сугубо развлекательны, они развивают моторные функции играющего. Но данный вид игр считается жестоким и его категорически запрещается исп



Симуляторы, имитаторы (Авто-, авиа-, спортивный и т. п.). Позволяют попробовать свои силы в новых ситуациях. Тренируют глазомер, внимание, скорость реакции. Не рекомендуются гиперактивным детям. Необходим контроль времени со стороны взрослых.



**Логические** - головоломки, задачи на перестановку фигур, составление рисунка, обучающие чтению, письму и т. п. Как правило, разбиты на отдельные задачи, что позволяет регламентировать время работы ребенка на компьютере. Способствуют развитию мышления, памяти, внимания. При неправильном подборе игровых программ, в т. ч. основанных на агрессивности или чистой развлекательности, возможно психологическое явление как вытеснение интересов. Это может проявляться в нежелании ребенка общаться с друзьями, учиться, в "уходе" в виртуальный мир компьютера.



# КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ИГРУ?

Для младших школьников лучше выбирать логические игры, игры-симуляторы, т. к. они, как правило, непродолжительны по времени, направлены на развитие мышления, внимания, памяти, скорости реакции у детей. По времени игра для младших школьников не должна превышать 10-15 мин, либо должна предусматривать запись промежуточных результатов работы с последующей возможностью ее продолжения.

## Правила компьютерной игровой безопасности детей:

- Для детей 6-7 лет - 10 мин, 8-11 лет - 15-20 мин.
- «Закон расстояния»: для игровых приставок не менее 2 м, для мониторов персональных компьютеров –30см.
- «Временной закон" - не играть перед сном, сразу после еды и, разумеется, вместо не сделанных уроков и даже просто прогулки на улице.
- В комнате, где стоит компьютер, должно быть достаточно много живых растений и свежего воздуха.
- Нужно контролировать содержание игр: исключать сюжеты с насилием, жестокостью, нездоровым азартом, оккультно-сатанинской тематикой и прочими нравственно отрицательными темами.



# Пора насторожиться!!!



- Ребёнок ест, готовит уроки у компьютера;
- проводит за компьютером большую часть свободного времени (6-10 ч в день);
- провел хотя бы одну ночь у компьютера;
- прогулял школу - сидел за компьютером;
- приходит домой и сразу садится за компьютер;
- стал хуже учиться, потерял интерес к учебным предметам;
- родителям отзывается не с первого раза;
- практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- во время игры ребенок начинает разговаривать сам с собой или с героями игры так, как будто они реальны;
- забыл поесть, почистить зубы; пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.



# Что делать?



- Не делать из компьютера «приз» за успехи и хорошее поведение.
- Не заставлять ребенка испытывать чувство несправедливости.
- Узнать, что конкретно расстраивает или радует ребенка при общении с компьютером.
- Постоянно убеждать ребенка, что компьютерный мир – нереальный, а сам компьютер – такая же техника, как холодильник или микроволновка.
- Поощряйте другие – реальные – интересы.
- Регулярно разговаривайте с ребенком о его настроении.
- Установите ограниченное время взаимодействия со ВСЕМИ гаджетами.
- Привлекайте к помощи других людей: тренера, психолога, уважаемых друзей семьи и др.
- Подбрасывайте ребенку информацию к размышлению

# Вводить разумные ограничения:

---

- Ученик 1 класса – 45 минут в неделю;
- Ученик 2-3 класса – 45 минут в неделю;
- Ученик 4-6 класса – 2 часа в неделю, но не более 1 часа в день;
- Ученик 7-9 класса – 2, 5 часа в неделю, но не более 1 часа в день;
- Ученик 10-11 класса – 7 часов в неделю, но не более 1 часа в день.

# Информация к размышлению

□ Ученые исследуют детей и с удивлением сообщают, что они больше не разговаривают друг с другом по телефону, а только переписываются - часто, коротко и все больше картинками.

□ Каждая минута, проведенная за компьютером, снижает плотность костей

