



Зависимость от гаджетов, социальных сетей и компьютерных игр: как предупредить и преодолеть

 Кульнева Ольга Анатольевна

 Руководитель проекта «Выбери жизнь» БФ «Дорога к дому»

 21 апреля 2020 г.

ТЕХНОГЕННЫЕ ВИДЫ ЗАВИСИМОСТИ



- ✓ Развлечение
- ✓ Отдых
- ✓ Образование
- ✓ Социальные возможности
- ✓ Расширение интересов
- ✓ Побуждение к творчеству
- ✓ Знания в области информационных технологий
- ✓ Независимость

- ✓ Поведение
- ✓ Физическое состояние
- ✓ Образование
- ✓ Отношения
- ✓ Взгляд на мир



- ✓ подросткам 12-16 лет в день можно проводить за ПК не более 2 часов с перерывом на 10-15 минут
- ✓ детям 7-12 лет – разрешается 1 час
- ✓ в 6 лет можно сидеть за компьютером не более получаса
- ✓ ребенку 5 лет допустимо начинать с 15-20 минут в день
- ✓ для малышей до 5 лет ПК должен находиться под запретом

ВСЕ ЛИ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ ПЛОХИЕ?



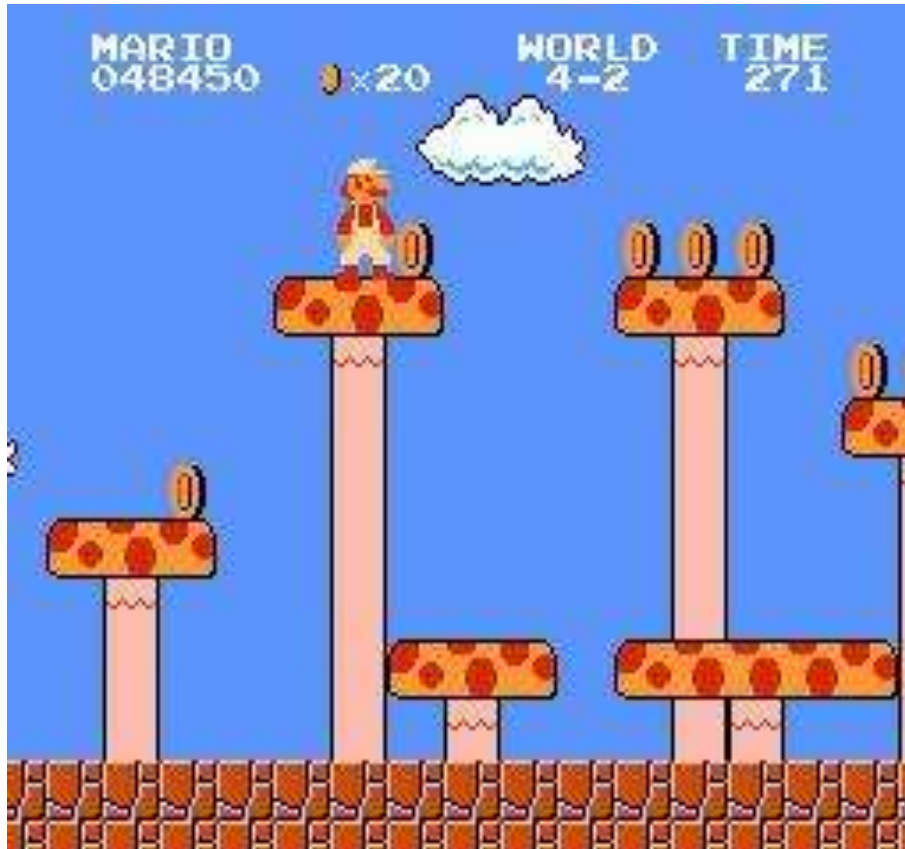
- ✓ стрелялки
- ✓ стратегии
- ✓ спортивные игры, гонки
- ✓ игры – развлечения
- ✓ игры-бродилки
- ✓ обучающие игры
- ✓ развивающие игры с нейробиоуправлением



1. Динамические игры
2. Игры планирования
3. Сюжетные игры



АРКАДЫ



WORLD OF WARCRAFT



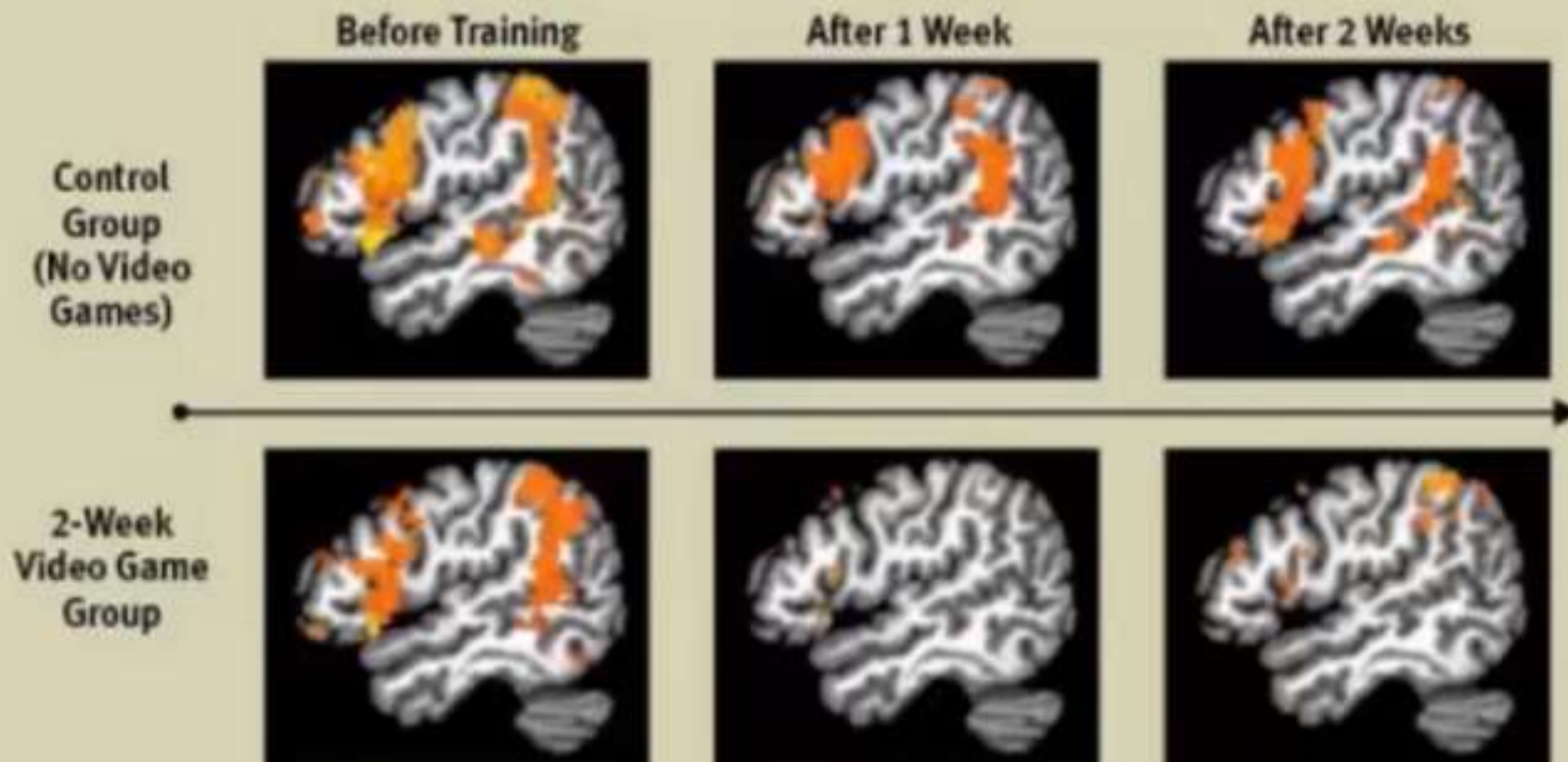


АЗБУКА НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ



@freekir

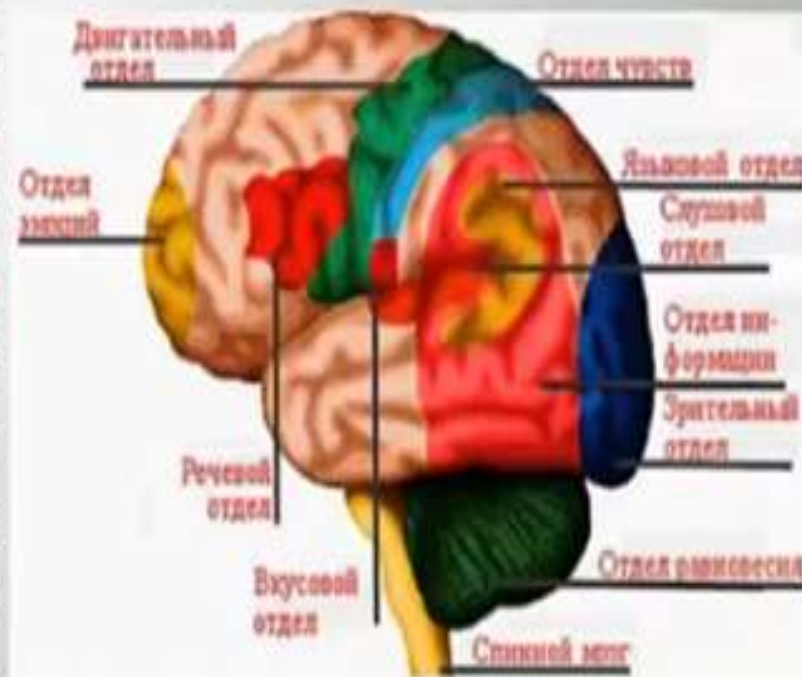
Your Brain on Games: Experimental Evidence



LOSING TOUCH Young adult males who played a violent video game extensively for 2 weeks had lower activity in

important brain areas while attempting to control behavior, compared to those who played no video games.

Если ребенок проводит за экраном слишком много времени, это влияет на структуру и функционирование его мозга. Наибольший вред причиняется префронтальной коре (лобные доли мозга), которая развивается и проходит через сложные изменения вплоть до примерно 25 лет. Развитие лобных долей, в свою очередь, во многом определяет успех в каждой сфере жизни человека - от ощущения благополучия до успехов в учебе и умении выстраивать личные отношения с близкими.



- ✓ происходит нарушение работы префронтальной коры головного мозга
- ✓ «бомбардировка» импульсами удовольствия
- ✓ эффект «Зейгарник»
- ✓ нарушение межполушарных связей

К соцсетям, общению в сети – чаще всего этим видом зависимости страдают неуверенные в себе люди, которые не умеют или стесняются общаться в «реальной» жизни. Таким людям не хватает реального общения, и поэтому они общаются внутри виртуального мира.



Большинство людей, страдающих страстью к серфингу сайтов, уверены, что раз они не играют в компьютерные игры, то с ними все в порядке. На самом деле они заблуждаются.

Такие люди могут провести весь день за компьютером и даже не заметить этого. Со временем у них развивается зависимость к просмотру ненужной, «мусорной» информации, такой как интересные факты, цитаты, реакции, видео на YouTube и прочее. Таких людей довольно трудно убедить в том, что у них есть вредная привычка.



1. Влечение
2. Утрата контроля
3. Абстинентный синдром
4. Рост толерантности
5. Поглощенность
6. Игнорирование проблемы



- ✓ хорошее самочувствие или эйфория
- ✓ невозможность остановиться, увеличение времени
- ✓ пренебрежение семьей, друзьями
- ✓ ощущение пустоты, депрессии, раздражения вне компьютера или гаджета



- ✓ сухость в глазах
- ✓ головная боль по типу мигрени
- ✓ боль в спине
- ✓ пренебрежение личной гигиеной
- ✓ расстройства сна
- ✓ синдром карпального канала



Ответьте честно на следующие вопросы:

Ваш ребенок:

1. Проводит время за компьютером ежедневно, не пропуская ни дня
2. Включая компьютер, утрачивает ощущение времени
3. Никогда не встает из-за компьютера, не завершив игру
4. Принимает пищу возле монитора компьютера
5. Не соглашается с вашим утверждением, что слишком много времени занят компьютером
6. Не заканчивает игру, пока не достигнет желаемого уровня
7. Слишком сильно гордится результатами и достижениями в играх и сообщает о них всем окружающим
8. Не делает уроки, не слушает замечания
9. Если компьютер сломался, сильно раздражается
10. Если взрослые отсутствуют дома, все время проводит за компьютером.

Если на 5 вопросов теста вы ответили положительно, то уже вполне можно говорить о компьютерной зависимости ребенка.



**А Ваш ребенок уже зависим от смартфона?
Протестируй его немедленно!**

НАЧАТЬ



[DrLev.ru](#)

[О себе](#)

[Моя работа](#)

[Лечение](#)

[Библиотека](#)

[Дневник](#)

[Контакты](#)



Будьте здоровы!

Здравствуйте! Или просто: «Будьте здоровы!» Наверно, так уместнее всего приветствовать гостя, если сам ты — врач. А поскольку в гости к врачу заходят, как правило, не из праздного любопытства, осмелюсь предположить, что Вы, мой уважаемый гость, прочтя эти строки, посвятите некоторое время тому, чтобы стать моим собеседником.

А пока разрешите представиться: Лев Олегович Пережогин, врач психиатр, психотерапевт. Точнее, все-таки, детский врач, детский психотерапевт. И еще — исследователь, преподаватель, немножко — общественный деятель...



Новости

**Расписание моего приема в
апреле 2019 года**

2019-03-24

Объявление

[Подробнее](#) ►►

**Новости нашего канала
Youtube - март 2019**

2019-03-02

Репортаж с места событий

СКОРЕЕ ВСЕГО ВЫ ПРОБОВАЛИ ЧТО-ТО ПОДОБНОЕ



- ✓ ставили пароль на компьютер, забирали гаджеты
- ✓ говорили, что друзья в интернете – это не друзья
- ✓ пытались объяснить, что игры – пустая трата времени, способностей
- ✓ просто оставили всё, как есть, переложив на детей ответственность за их выбор



- ✓ «Разгрузочный день»
- ✓ Ограничения и правила вместо запретов
- ✓ Медиадневник



Дни недели	Время, проведенное с гаджетом	Время, проведенное за компьютером	Итоговое время у экрана
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			
Общее			

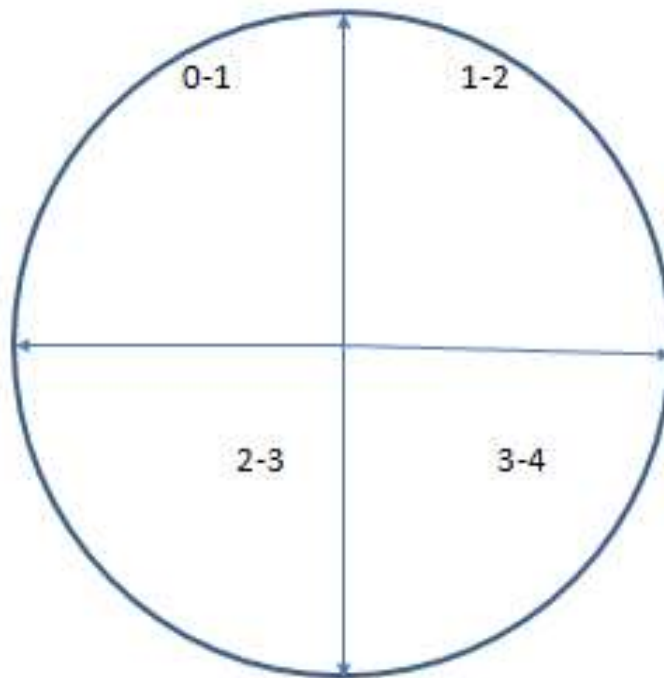
УСТАНОВЛИВАЕМ ОГРАНИЧЕНИЯ. МЕДИАСАСЫ



Учебный день

Учебный день
Хорошая погода

Плохая погода



Выходной
Хорошая погода

Выходной
Плохая погода



- ✓ короткие промежутки времени
- ✓ отсутствие экранов в спальне
- ✓ ограничение приема пищи за компьютером
- ✓ ограничение времени за гаджетами с утра
- ✓ не должно быть перехода экран – кровать
- ✓ не должно быть постоянного фонового изображения

ПРОЯВЛЕНИЯ	НАПРАВЛЕНИЯ ТЕРАПИИ
Патологическая привычка	<ul style="list-style-type: none">• признание факта наличия зависимости• осознание факта самоповреждения• работа с проблемной самооценкой• контракт на заботу и привычку заботиться о себе
Потеря меры, контроля	<ul style="list-style-type: none">• работа с границами, чувством меры, контролем, волей
Убегание от негативно воспринимаемой действительности	<ul style="list-style-type: none">• выявление заполняемых психологических дефицитов• работа с негативным восприятием мира, нахождение (+) в реальности• контакт с окружающим миром

ШАНСЫ СТАТЬ ЗАВИСИМЫМ УМЕНЬШАЮТСЯ, ЕСЛИ:



- ✓ в семье присутствует атмосфера дружелюбия, покоя, комфорта и доверия
- ✓ у ребенка разносторонние интересы и увлечения
- ✓ ребенок умеет налаживать позитивные отношения с окружающими
- ✓ ребенок умеет ставить перед собой хотя бы самые маленькие цели




Дорога-к-дому.рф

ВАША УЧАСТИЕ = ПОМОЩЬ СЕМЬЯМ С ДЕТЬМИ




* Благотворительный фонд «Дорога к дому» гарантирует целевое расходование пожертвований. Все средства будут направлены на приобретение продуктов питания для семей с детьми, попавших в трудную жизненную ситуацию


Наши контакты

 Россия, Вологодская область,
Город Череповец, улица Юбилейная дом 26

 8 (8202) 288-588  info@dorogakdomu.ru

 doroga-k-domu.rf

 vk.com/dorogakdomu

 facebook.com/dorogakdomu35

instagram.com/dorogakdomu

