**ГАДЖЕТОМАНИЯ**

**Слайд 1:**

Га́джет (англ. gadget — штуковина, приспособление, устройство, безделушка ,прибор) — 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.

Телефоны, ноутбуки, планшеты, приставки, смартфоны — техника плотно вошла в нашу жизнь. Однако врачи всего мира обеспокоены особой формой психической и психологической зависимости, болезнью 21-го века — зависимостью от гаджетов и интернет-зависимостью или аддикцией.

**Слайд 2:**

Наиболее распространенные формы зависимости:

* **Навязчивый**[**веб-серфинг**](http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/71-navyazchivyj-veb-serfing) – бесконечные путешествия по Всемирной паутине, бессмысленное и бесцельное блуждание в интернете.
* **Пристрастие к**[**виртуальному общению**](http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/72-problemy-virtualnogo-obshcheniya) и виртуальным знакомствам – большие объемы [переписки](http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/74-sms-zavisimost-chto-eto), постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей [в Сети](http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/73-zavisimost-ot-sotsialnykh-setej-epidemiya-xxi-veka). Мания постоянно находиться на связи.
* [**Игровая зависимость**](http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/67-skrytaya-opasnost-onlajn-igr-ili-pochemu-my-igraem) – навязчивое увлечение [компьютерными играми](http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/4-igrovye-zavisimosti) индивидуально и особенно по сети.

**Слайд3:**

В 2019 году ВОЗ официально отнесла зависимость от компьютерных игр к болезням наряду с азартными играми, алкоголизмом и наркозависимостью и внесла её в обновленную редакцию Международной классификации заболеваний (МКБ-11). Новая редакция МКБ вступит в силу в 2022 году.

Согласно новым критериям, человек считается заболевшим, если игры негативно и продолжительно влияют на его жизнь, но он ничего с этим не делает.

И хотя представители игровой отрасли обратились к ВОЗ с просьбой пересмотреть критерии, указывая на то, что существование «игрового расстройства» не подтверждено достаточным количество доказательств, все больше и больше серьезных исследований подтверждают пагубное воздействие интернет- и гаджет-расстройств на здоровье и психику человека.

Так в 2017 году были представлены научные подтверждения тому, что зависимость от [смартфонов](https://zdrav.expert/index.php/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D1%88%D0%B5%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%8B_%D0%B8_%D1%81%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%84%D0%BE%D0%BD%D1%8B) и [интернета](https://zdrav.expert/index.php/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82) может вызывать дисбаланс в химии мозга. Полученные выводы вызывают обоснованное беспокойство, и многие компании, например, [Apple](https://zdrav.expert/index.php/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%3AApple%22%20%5Co%20%22Apple) и [Google](https://zdrav.expert/index.php/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%3AGoogle%22%20%5Co%20%22Google), уже внедряют в свои телефоны и операционные системы функции, которые автоматически должны сокращать время их использования.

Более того, представители гаджет-индустрии сами очень осторожно относятся к продукции своего бизнеса. В 2017 года основатель [Microsoft](https://zdrav.expert/index.php/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%3AMicrosoft%22%20%5Co%20%22Microsoft) Билл Гейтс заявил, что не разрешал своим двум дочерям и сыну пользоваться мобильными телефонами, пока детям не исполнилось 14 лет. До сих пор в доме Гейтса [смартфоны](https://zdrav.expert/index.php/%D0%A1%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%84%D0%BE%D0%BD) под запретом за обеденным столом и перед сном.

Гейтс далеко не одинок в своем подходе: в 2011 году легендарный глава [Apple](https://zdrav.expert/index.php/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%3AApple%22%20%5Co%20%22Apple) [Стив](https://zdrav.expert/index.php/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0%3A%D0%94%D0%B6%D0%BE%D0%B1%D1%81_%D0%A1%D1%82%D0%B8%D0%B2_%28Steve_Jobs%29) Джобс  признался, что не позволял своим детям пользоваться "яблочной" продукцией дома.

А в начале 2020 года город Ямато стал первым японским городом, в котором пешеходам запрещают пользоваться смартфонами на ходу, а также в общественных местах.

Все больше данных свидетельствуют о вреде, который наносит неокрепшей детской психике. Особую опасность чрезмерное увлечение смартфонами, компьютерными играми и соцсетями представляют для детей, поскольку их психика ещё формируется, а значит, последствия гаджетной зависимости могут остаться на всю жизнь

**Слайд 4:**

Как это действует

Поведением человека управляют два дирижера:

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

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

Так вот через гаджеты нами управляют сразу оба дирижера, предоставляя доступный и бесконечный источник радостей.

Все игры строятся по принципу дофаминового вознаграждения: что-то сделал – тут же увидел результат, порадовался, какой я молодец.

Все соцсети держатся на окситоциновой стимуляции: тренькнул мессенджер, кто-то поставил лайк под твоим фото или оставил комментарий – и на душе потеплело. Социальное поглаживание такое же приятное, как и физическое.

Но если мозг поощрять слишком часто, он избалуется и начнет требовать все большей и большей дозы. Так возникает зависимость. Изменения происходят не только в поведении, но и на физиологическом уровне, что подтверждают МРТ-исследования мозга.

**Сайт 5:**

Далее мы рассмотрим следующие степени так называемой компьютерной зависимости:

**1-я степень** - увлеченность на стадии освоения. Свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период «застревание» за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль. Вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные другими занятиями и увлечениями. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход на вторую степень.

 **2-я степень** – состояние возможной зависимости. Характеризуется сильной погруженностью в игру, пребыванием за компьютером более трех часов в день, снижением познавательной мотивации, нежеланием выполнять специальные письменные задания и упражнения. Наблюдается повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре, любимая тема общения - компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна и проч.

**3-я степень** - выраженная зависимость. Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. Равнодушен к вещам, которые раньше были дороги. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей компьютером - полная. Опасность перехода в 4-ю стадию, если ребенок не получает помощи в течение длительного времени, а пребывание за компьютером превышает пять часов в сутки.

**4-я степень** - клиническая зависимость. Серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций с их крайним проявлением), отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля. Ребенок начинает слышать голоса, команды, у него отсутствующий взгляд, потухший и пустой. Наблюдается потеря аппетита и интереса к жизни.

 **Слайд 6:**

Как же можно определить степень зависимости ребенка от гаджетов?

 Дома вы можете провести простейший тест, чтобы выявить степень зависимости от гаджетов своего ребенка. Обратитесь к ребенку с короткой просьбой, например: **«Помоги мне, пожалуйста, сделать подарок для бабушки» или «Помоги мне, пожалуйста, помыть посуду».** Обращаться к ребенку нужно именно в тот момент, когда он сидит за компьютером и играет.

Какие могут быть способы реагирования ребёнка:

1. Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере или телефоне - полная свобода от компьютера и телефона на момент тестирования.

2. Ребенок откликается со второго-третьего раза, неохотно выполняет просьбу, демонстрирует недовольство, огрызается - 1-я степень зависимости в пределах первого месяца овладения новой игрушкой и (или) начальный этап 2-й степени зависимости.

 3. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит обращение, игру не прерывает, или отвечает грубым категоричным отказом - зависимость 2-3-й степени.

 В случае, если ребенок вел себя по схеме 2 или 3, необходимо через какой-то промежуток времени (на следующий день) обратиться к ребенку с развернутой аргументированной просьбой, например: «**Сынок, помоги мне, пожалуйста. Я одна справиться не могу. Мне нужна твоя помощь! Пожалуйста, прерви свое занятие и помоги мне**». Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать окончательный вывод о наличии у ребенка компьютерной зависимости и необходимости предоставить ему квалифицированную помощь.

**Слайд 7:**

Еще один способ понять, что ребёнок «завис»: несколько признаков, которые следует принимать за тревожные звоночки телефонной (гаджет) зависимости:

1. Ребёнок ограничил личные контакты и мало с кем общается, избегает общения и с домочадцами, его любимое занятие – засесть в комнате с гаджетом или компьютером. Дела по дому и уроки могут вообще игнорироваться.

2. Отсутствует интерес к другим занятиям, прогулкам, спорту, которые раньше приносили удовольствие. Успеваемость в школе падает. Сложно оторваться от телефона и приступить к выполнению домашних заданий. Темы для бесед становятся ограниченными.

3. Слишком яркая эмоциональная реакция на события в компьютерной или мобильной игре, резкие перепады настроения. Например, сильный гнев при проигрыше.

4. Ребёнок становится обидчивым, агрессивным по отношению к окружающим, психует, если его отвлекают от телефона.

5. Ребёнок постоянно держит в поле зрения гаджет, боится выпускать его из рук, остро реагирует. Ложась спать, он кладет смартфон рядом и агрессивно реагирует на просьбы убрать его подальше. Устраивает истерику, если мобильник отобрать.

6. Нарушен распорядок дня, ребёнка сложно уложить спать и поднять утром с постели.

7. Есть трудности с планированием и контролем времени. Обещает и не выполняет обещания, связанные с ограничением времени проведенного с гаджетом.

8. Подросток выступает резко против любых договоренностей по использованию гаджета.

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

**Слайд 8:**

Однако здесь важно не сделать ошибку, перепутав два понятия: «отсутствие интереса к учёбе» и «отсутствие интересов офлайн». Во все времена множеству детей и подростков не очень-то нравилась школа.

Если подросток не хочет в школу, но хочет запускать дроны или рисовать мультики, 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.

Если ваш ребенок отлично ладит с гаджетом и, как вам кажется, даже «зависает» в смартфоне или компьютере, но может отложить его в сторонку, чтобы заняться любимыми делами или провести время с родными или друзьями без гаджетов, если он «сначала сидел там всё время, а потом наигрался и перестал» — я вас поздравляю. У вашего ребенка отличная биохимия мозга. Он не склонен к зависимостям, вам повезло. Но так везёт не всем.

**Слайд 9**

И ЧТО ДЕЛАТЬ?

По последним исследованиям, малыши 3-4 лет проводят у экрана в среднем три часа в день, а подростки – 9 часов. Хотя безопасным экранным временем для дошкольников врачи называют один час в день, а школьников – два- два с половиной часа. Есть, конечно, полезные онлайн-занятия, подготовка к урокам. Но в основном детвора убивает время на общение в соцсетях и чатах, интернет-серфинг, мультики и сериалы, компьютерные игры. Запрещать, как мы поняли, не вариант. Да и как отвадить, если мы, взрослые, сами часто телефоны из рук не выпускаем? Мудрым и правильным будет вместе с ребенком учиться безвредному (или как сейчас модно говорить – экологичному) использованию гаджетов. Вот несколько психологических хитростей.

**Слайд 10**

**Установите правила**

Взрослые должны с самого начала озвучить ребенку четкие и жесткие правила пользования телевизором, планшетом, компьютером. Конкретные и разумные ограничения упорядочивают мир ребенка, делают его простым и понятным: четко зная границы дозволенного, он чувствует себя в безопасности.

Например, мамин телефон – табу. А чтобы не было соблазна, в нем не должно быть ни одной игры или доступа к мультикам. Тогда и прятать не придется. Если все на работе, свой телефон ребенок использует дома только для созвона с родителями. На кухне, за столом, в гостях телефон никто не включает – ни дети, ни взрослые. Как бы не сопротивлялся ребенок, необходимо обозначить время использования гаджета. Выделите конкретное время, когда он может делать это спокойно и в удовольствие. Это поможет научить подростка самостоятельно себя контролировать. По началу, возможно, придется напоминать о договоренности и необходимости отложить телефон. Главное — не скандалить, а спокойно договориться.

**Слайд 11**

**Увлеките чем-то другим**

Когда у ребенка есть хобби или увлечение иди занятие, где он видит свою выгоду, чувствует себя успешным, ему будет не до телефона. Задача родителей – помочь найти такое хобби. Ходите на разные секции и кружки, пробуйте, выбирайте.

**Объясняйте истинную суть происходящего**

Говорите о том, что свобода в интернете — это только иллюзия. Подростки не любят, когда им указывают, что делать, что-то навязывают. Попробуйте объяснить, что свобода в интернете и привязка к смартфонам — это результат работы профессиональных маркетологов. Именно они создают игры и приложения такими привлекательными, что сложно оторваться. Нужно, чтобы подросток понял, что все это изначально разработано именно для того, чтобы привязать пользователя, создавать зависимость, на которой кто-то делает для себя большие  деньги.

**Слайд 12**

**Поощряйте живое общение**

Чем его больше у ребенка, тем больше он им дорожит. А еще стоит подумать о том, достаточно ли времени вы уделяете ребенку. Спросите себя, как строится ваша жизнь, сколько времени вы проводите вместе с сыном или дочерью? 80% родителей отвечают, что они каждый день вместе делают уроки. Но это не совместная деятельность! Зачастую совместная занятость обычной семьи заканчивается на поездках к бабушке раз в неделю, но этого мало.

Станьте ближе к своему ребенку, и, возможно, проблема зависимости от гаджетов решится сама собой!

**Позитивный ритуал выключения телефона**

Вроде бы мелочь, но на уровне подсознания хорошо работает. Когда просите ребенка выключить телефон после мультика или игры, добавьте позитива: подурачьтесь вместе, пошутите, потанцуйте, пообнимайтесь.

Еще такой прием: хочет поиграть – пожалуйста, вот тебе полчаса. А через полчаса предлагаете что-то мегаинтересное: поход, пикник, велопрогулка, встреча с друзьями, одним яловом то, что более желанное, чем телефон.

**Слайд 13**

**Вникайте в интересы ребенка**

Интересуйтесь, какие соцсети любит, какие игры. Не грех иногда просматривать его телефон, историю посещений, чтобы узнать его интересы. Попроситесь посидеть рядом, когда ребенок в планшете или телефоне. Возможно, вас осенит, как развить его интересы в полезном направлении или перенаправить. Когда вы проявляете искренний интерес, ребенок чувствует и ценит поддержку и внимание.

**Создавайте ситуации успеха**

Дофамин вырабатывается, когда человек видит результаты своих усилий. Пусть будут успехи реальные, а не виртуальные – в подвижных играх, спорте, домашних делах, увлечениях. Ищите возможности создать для ребенка дело и на первых порах обеспечить его успешное выполнение.

**Слайд 14**

**Чего не стоит делать**

* Бороться физическими методами — отключать интернет и силой выгонять ребенка погулять или почитать. Это не работает, новые интересы не возникают просто так.
* Заострять внимание на негативе и пугать последствиями для здоровья. Как правило, дети не придают этому должного значения — вред для здоровья они осознают намного позже.
* Жестко указывать на болезнь — называть игроманом, ненормальным, говорить «тебя вылечат». Это может вызвать обратный эффект и только оттолкнуть ребенка, запустить протестный механизм.
* Силой вести ребенка к специалисту. Иногда это бывает оправдано, но зависимость от компьютера не тот случай. Если подросток отказывается от помощи, лучше сходить на консультацию самим родителям, чтобы психолог подсказал выход из ситуации.
* Критиковать друзей в сети. Даже если они действительно плохо влияют на ребенка, он не воспримет критику, и в результате родители рискуют только испортить отношения.
* Отгораживаться от ситуации и ждать, когда проблема решится сама. Лечение компьютерной зависимости требует активного участия родителей и терпения, иначе можно потерять время и дойти до той стадии, когда даже помощь специалиста не всегда эффективна.

**Слайд 15**

И самое важное – мудрость поколений гласит:

**Не надо стараться воспитывать детей, постарайтесь воспитать себя - все равно наши дети будут похожи на нас.**

Помните: прежде всего, мы воспитываем своим примером. Посмотрите на себя пристальнее, может, вы тоже не выпускаете телефон из рук и проводите в интернете или у телевизора все свободное время?