

 **ЧелГУ** Центр
психолого-педагогического
сопровождения семьи



ОБРАЗОВАНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Уважаемые читатели! Команда Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ рада приветствовать Вас!

В этом номере мы решили затронуть одну из самых актуальных и важных тем современности - цифровую зависимость у детей.

Цифровая зависимость у детей - это особенно серьезная проблема, так как она влияет на их физическое и психическое развитие, обучение и социализацию. Наиболее склонные к зависимости дети могут иметь проблемы со зрением, слухом, весом, сном, настроением, самооценкой, успеваемостью, поведением и коммуникацией.

Как родителям помочь своим детям справиться с цифровой зависимостью? Какие методы и ресурсы существуют для ее профилактики? В чем секрет здорового баланса между цифровым и реальным миром? На эти и другие вопросы вы найдете ответы в нашем журнале. Мы подготовили для вас интересные и полезные статьи, основанные на научных исследованиях и практическом опыте.

Выпуск также содержит несколько диагностических методик, которые помогут вам лучше разобраться в ситуации и оценить, склонен ваш ребенок к цифровой зависимости или нет.

Мы надеемся, что наш журнал будет для вас не только информативным, но и интересным.



Психолог Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ, преподаватель кафедры общей и профессиональной педагогики, Карташова Ангелина

Телефон для связи: **+7 932 307-71-10**

СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКА

Стр. 3

Что такое цифровая зависимость и как ее распознать?

Стр. 4

Признаки цифровой зависимости

Стр. 5

Виды цифровой зависимости

Стр. 6

Почему это важно: факты и статистика

Стр. 7

Как предотвратить и преодолеть цифровую зависимость у детей?

Стр. 8

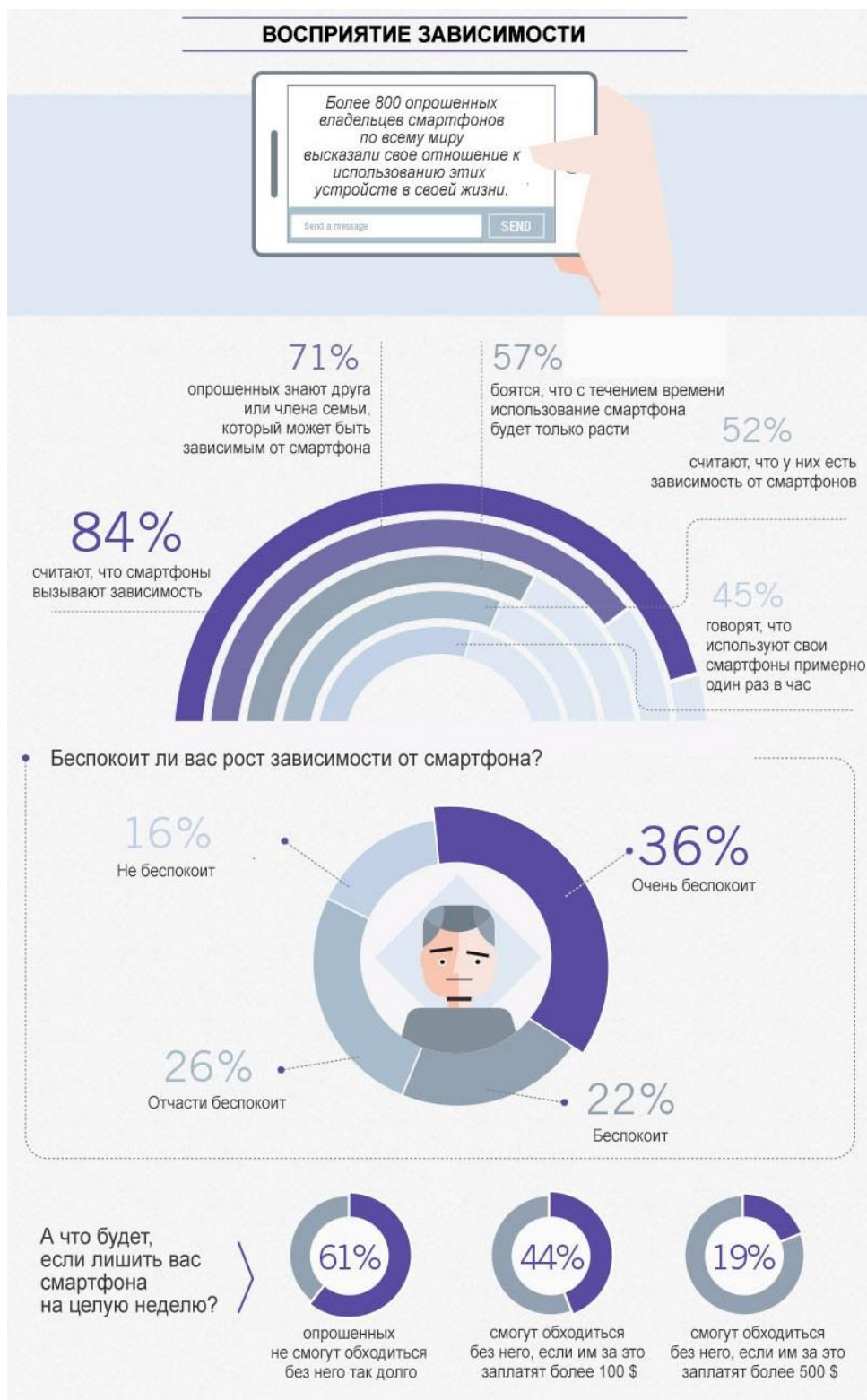
Мой дом – моя крепость! Совместные игры

Стр. 11

Резюме

Стр. 12

Контакты



Что такое цифровая зависимость и как ее распознать?

Цифровая зависимость - это состояние, когда ребенок не может контролировать свое время и поведение в отношении цифровых устройств, таких как смартфоны, планшеты, компьютеры, телевизоры и прочее. Электронные устройства предоставляют ему доступ к разнообразному и привлекательному контенту, такому как игры, социальные сети, видео, музыка и т.д. Получаемая информация может вызывать положительные эмоции, такие как удовольствие, восторг, интерес и любопытство. Однако, если ребенок не способен регулировать свой интерес и удовлетворять его в разумных пределах, то возрастает риск стать зависимым от цифрового мира.

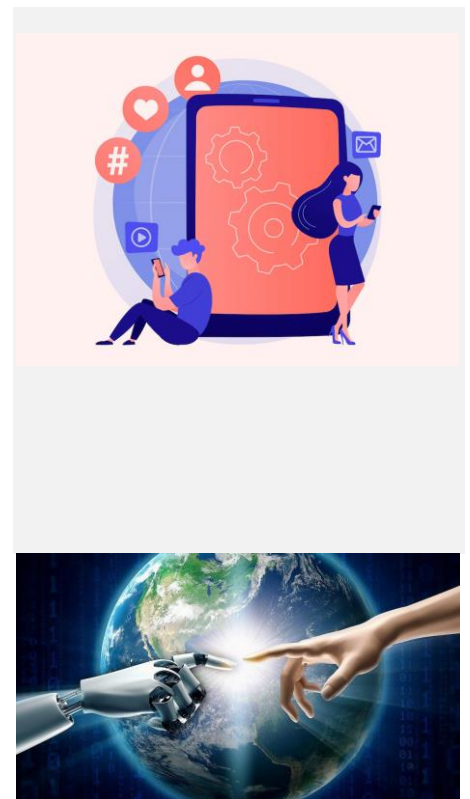
Что объединяет цифровую зависимость с алкогольной, наркотической или игровой? Дисбаланс химических веществ, передающих сигналы между нервными клетками. Один из таких веществ - дофамин - отвечает за ощущение удовольствия и вознаграждения. Когда человек получает удовольствие от какого-то действия (или объекта), выброс дофамина стимулирует его повторить ту же активность. Так формируется обратная связь между стимулом и реакцией.

Ловушка - в способности мозга адаптироваться к уровню полученного дофамина. В следующий раз человек вынужден использовать больше стимулов для получения того же эффекта. Постепенно формируется зависимость от стимула, преодолеть которую с каждым разом становится сложнее. Это происходит не только с веществами, которые воздействуют на мозг химически (например, алкоголь или наркотики), но и психологически (например, игры или социальные сети).

Как распознать цифровую зависимость у себя или у своих детей? Одним из тестов, определяющих наличие и степень «чрезмерной вовлеченности» в виртуальное пространство, является тест Янга. Время прохождения опроса составит менее 5 минут и поможет определить наличие склонности к цифровой зависимости.

[Пройти тест](#)

Читать [статью](#) по теме



Признаки цифровой зависимости

Понаблюдайте за поведением детей. Прикрепляем признаки цифровой зависимости:

Возрастная группа	Признаки цифровой зависимости
Дошкольники	<ul style="list-style-type: none"> - Постоянное требование родителей дать им смартфон или планшет - Нежелание играть с другими детьми или игрушками - Раздражение, плач или истерика, когда устройство отнимают или ограничивают - Снижение интереса к развитию и творчеству
Младшие школьники	<ul style="list-style-type: none"> - Превышение рекомендованного времени экрана (не более 2 часов в день) - Увлечение онлайн-играми, социальными сетями или видео на YouTube - Ухудшение успеваемости и поведения в школе - Нарушение режима сна и питания из-за устройств
Средние школьники	<ul style="list-style-type: none"> - Зависимость от онлайн-коммуникации и виртуальной реальности - Соккрытие или ложь о том, сколько времени они проводят за экранами - Отказ от участия в семейных мероприятиях или хобби - Появление проблем с самооценкой, настроением или адаптацией
Старшие школьники	<ul style="list-style-type: none"> - Потребление контента, содержащего насилие, порнографию или экстремизм - Участие в азартных играх, кибербуллинге или краже личных данных - Невозможность контролировать свое поведение в отношении устройств - Развитие психических расстройств, таких как депрессия, тревожность или фобии

Если вы заметили у ребенка эти проявления, рекомендуем пройти углубленную диагностику и обратиться за бесплатной консультацией к специалистам Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ.



Виды цифровой зависимости

✓ Зависимость от **онлайн-игр**: когда человек проводит большую часть своего времени за играми в интернете, забывая о своих реальных потребностях и обязанностях. Некоторые исследователи считают, что зависимость от онлайн-игр - это поведенческая проявление, при котором главной причиной игры становится жажда победы. Другие считают, что это сравнение с азартными играми некорректно, потому что онлайн-игра может потребовать развития когнитивных навыков и острых рефлексов, в то время как победа в азартных играх в основном зависит от случая. Независимо от этого спора, любая деятельность или привычка, которая становится всеобъемлющей и негативно влияет на жизнь.

✓ Зависимость от **социальных сетей**: когда человек постоянно проверяет свой профиль в социальных сетях, жаждет лайков и комментариев, сравнивает себя с другими людьми. Однако все подобные «положительные эффекты» временны и не способствуют реальному улучшению качества жизни.

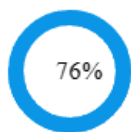
✓ Зависимость от **видео**: когда человек смотрит видео на YouTube, TikTok, Netflix или других платформах без остановки, не способен оторваться от экрана, пропускает важные события в своей жизни. Особенностью зависимости от видео является то, что она связана с поиском развлечения и удовлетворения любопытства. Площадки могут предоставлять пользователям разнообразный и интересный контент, который затрагивает их вкусы, интересы и эмоции. Ролики также могут быть источником обучения, вдохновения и социализации. Но некоторые видео могут вызывать сильные эмоциональные реакции – не только смех и восторг, но и гнев или страх, что негативно сказывается на физическом и психологическом состоянии.

✓ Зависимость от **музыки**: когда человек слушает музыку постоянно, не обращая внимания на окружающую среду, утрачивает интерес к другим источникам звука.

✓ Зависимость от **информации**: когда человек избыточно увлекается поиском и чтением информации в интернете, не способен отделить правду от лжи, страдает от перегрузки информацией. Опасность данной разновидности – возможные умственные перегрузки. Человек, который постоянно ищет информацию, может терять время, внимание, память и продуктивность. Кроме того, он может страдать от тревожности, депрессии, изоляции и других психических проблем.

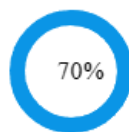


Почему это важно: факты и статистика



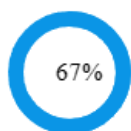
В 76% случаев дети используют Интернет для игр

(по данным Лаборатории Касперского)



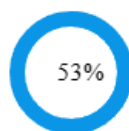
В 70% дети используют Интернет для просмотра видео

(по данным Лаборатории Касперского)



В 67% дети используют Интернет для общения с друзьями

(по данным Лаборатории Касперского)



В 53% дети используют Интернет для подготовки к урокам

(по данным Лаборатории Касперского)



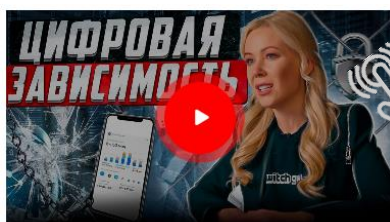
80% опрошенных школьников не могут обойтись без смартфона

(по данным Лаборатории Касперского)

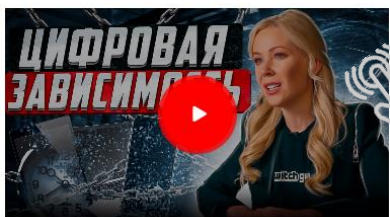


5 часов 56 минут в среднем тратят в день на Интернет подростки в возрасте от 12 до 17 лет

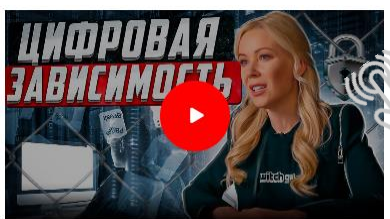
(по данным Mediascope)



Нажмите для воспроизведения



Нажмите для воспроизведения



Нажмите для воспроизведения

Видео. Часть 1

Обсуждается влияние цифровой зависимости на жизнь и здоровье. Екатерина объясняет, что такое экранное время, как его можно измерить и снизить, а также дает советы, как улучшить качество общения с другими людьми.

Видео. Часть 2

«Когда ребенок задерживает внимание на странице от 8 и более секунд – это становится чем-то особенным». Как и почему цифровые технологии меняют наши физиологические процессы

Видео. Часть 3

В видео рассматривается, как цифровая зависимость влияет на нашу психику и эмоции. Раскрывается, какие психологические механизмы стоят за нашей привязанностью к устройствам и какие последствия это может иметь для нашего самочувствия

Спикер: Екатерина Мизулина, директор Лиги безопасного интернета.

Как предотвратить и преодолеть цифровую зависимость у детей?

Цифровая зависимость может негативно влиять на развитие, обучение, здоровье и социализацию детей, а также на их будущее. Как предотвратить или преодолеть цифровую зависимость? Предлагаем несколько рекомендаций:

- ✓ **ограничивайте время экрана.** Это один из самых эффективных способов контролировать использование гаджетов детьми. Существуют разные рекомендации по оптимальному времени экрана для разных возрастных групп. Например, Американская академия педиатрии советует не давать гаджеты детям до 2 лет, а для детей от 2 до 5 лет ограничивать время экрана 1 часом в день¹.

Для детей старше 6 лет время экрана должно быть индивидуально подобрано с учетом их потребностей, интересов и обязанностей, но не должно превышать 2-4 часов в день. Важно также соблюдать правило «без экранов за час до сна», так как свет экрана может мешать засыпанию и качеству сна.

- ✓ **контролируйте качество контента.** Не все, что есть в интернете, полезно и безопасно для детей. Можно использовать разные инструменты, такие как родительский контроль, фильтры, антивирусы, пароли. Также нужно обучать детей критическому мышлению и медиаграмотности, то есть способности анализировать, оценивать и выбирать информацию в интернете.

- ✓ **стимулируйте альтернативные виды досуга.**

Гаджеты не должны быть единственным или главным источником развлечения и обучения для детей. Детям нужно предоставлять возможности для других видов деятельности, которые способствуют их физическому, психическому и социальному развитию.

Например, спорт, хобби, творчество, чтение, музыка, походы, экскурсии. Также нужно поощрять детей к реальному общению с родными, друзьями и сверстниками.

- ✓ **Будьте лучшим примером.** Дети часто подражают поведению своих родителей и «копируют» их привычки. Поэтому **родителям важно соблюдать правила здорового использования гаджетов** и не злоупотреблять ими. Покажите ребенку, что есть другие ценности и интересы в жизни, старайтесь уделять ему достаточно времени и внимания, общайтесь с ним, играйте, помогайте и поддерживайте.



Мой дом – моя крепость!

Мы подобрали несколько игр, которые будут полезны и востребованы в любом возрасте. Главное – быть вместе! Упражнения помогут ближе узнать друг друга, улучшат взаимопонимание, создадут доброжелательную и поддерживающую атмосферу.

«Кто я?»

Цель: учить представлять себя коллективу сверстников или родителей.

Ход: ребенку предлагают представить себя животным, птицей или героем сказки и пофантазировать, как он выглядит, какие у него суперспособности, о чем он мечтает.

«Похвали себя»

Цель: научить хвалить себя, видеть в себе положительные черты, повысить уверенность в себе.

Ход: каждый по очереди говорит о том, что он хорошо делает, что он любит в себе, чем он гордится.

«Мой самый радостный день»

Цель: сфокусировать внимание на хороших событиях своей жизни, поделиться ими с другими.

Ход: каждый по очереди рассказывает о самом прекрасном, радостном дне своей жизни.

«Семейный герб»

Цель: создать совместный символ семьи, который отражает ее ценности, интересы, традиции и особенности.

Ход: на листе бумаги или картоне нарисуйте то, что характеризует вашу семью. Например, в одной части можно изобразить любимое занятие, в другой - место, где вы живете или куда любите путешествовать, в третьей - животное или растение, которое ассоциируется с вашей семьей, в четвертой - девиз или лозунг. Объясните друг другу, почему вы выбрали эти символы и что они значат для вас. Подпишите свой герб и повесьте его на видном месте в доме.

Мой дом – моя крепость!

«Семейный альбом»

Цель: собрать и оформить фотографии, которые отражают историю вашей семьи.

Ход: соберите фотографии, которые связаны с вашей семьей. Это могут быть фотографии ваших родителей, бабушек и дедушек, братьев и сестер, детей, родственников, друзей, домашних животных и т.д. Распределите фотографии по годам или темам. Например, вы можете сделать разделы «Детство», «Школа», «Свадьба», «Рождение детей», «Праздники», «Путешествия» и т.д. Придумайте названия для каждого раздела и подписи к каждой фотографии. Напишите, кто на них изображен, когда и где они были сделаны, что происходило на них. Оформите свой альбом в виде книги или электронного документа. Добавьте обложку, содержание, оглавление и заключение.

«Семейный календарь»

Цель: запланировать совместные дела и развлечения на ближайший месяц или год.

Ход: выберите календарь, на котором будут отмечаться ваши семейные мероприятия. Это может быть бумажный или электронный календарь, который будет доступен всем членам семьи. Обсудите, что вы хотели бы сделать вместе в ближайшее время. Это могут быть походы в кино, театр, музей, парк, ресторан, спортзал, бассейн и т.д. Также учтите дни рождения, юбилеи, годовщины и другие праздники, которые вы хотите отметить. Запишите свои планы на календаре, указав дату, время, место и участников. Распределите обязанности по подготовке и организации каждого мероприятия. Например, кто будет заказывать билеты, бронировать столик, покупать подарки и т.д. Следуйте своему календарю и наслаждайтесь семейным временем.

Мой дом – моя крепость!

Здесь список источников информации и поддержки для тех, кто хочет узнать больше или получить помощь по вопросам цифровой зависимости.

Книга **«Цифровая диета: как отказаться от технологического избытка и жить счастливее»** автора **Дэниела Сигела** - практическое руководство по тому, как снизить свою зависимость от интернета и смартфонов, улучшить свою память, внимание и настроение, восстановить связь с самим собой и другими людьми. Книга содержит много советов, упражнений и тестов для самопроверки и саморегуляции.

Сайт **«Центр лечения интернет-зависимости»** основанный доктором **Кимберли Янгом** - один из первых в мире сайтов, посвященных проблеме цифровой зависимости. На сайте можно найти информацию о разных видах интернет-зависимости, пройти онлайн-тесты для определения своего уровня зависимости, получить консультацию или записаться на лечение в специализированном центре.



Приложение **«Offtime»** разработанное компанией **Offtime GmbH** - приложение для смартфонов, которое помогает контролировать свое время в интернете и социальных сетях, блокировать нежелательные уведомления и звонки, анализировать свое поведение и привычки, устанавливать цели и достигать их. Приложение также позволяет создавать персонализированные профили для разных ситуаций (работа, отдых, сон) и делиться своими результатами с друзьями.

Организация **«Анонимные интернет-зависимые»** основанная группой единомышленников - международное сообщество людей, которые страдают от различных форм цифровой зависимости и хотят изменить свою жизнь к лучшему. Организация проводит регулярные встречи и группы поддержки по всему миру, где участники делятся своими историями, проблемами и достижениями. Организация также предлагает 12-шаговую программу восстановления.

Резюме

В этом номере мы рассмотрели вопрос цифровой зависимости - феномене, который затрагивает многих людей в наше время.

Цифровая зависимость – это нарушение, когда человек не способен управлять своим поведением, связанным с интернетом и технологиями, что приводит к отрицательным эффектам для его психики и тела: самочувствие, эмоции, концентрацию, память, творчество, общение, семью и друзей, работу и физическое состояние. При этом она может сопровождаться симптомами: беспокойством, унынием, раздражением, нарушением режима сна, болями в голове, спине и шее, проблемами со зрением.

Мы призываем вас переосмыслить свое отношение к интернету и технологиям и найти оптимальный баланс между онлайн и офлайн жизнью. Интернет и технологии - это прекрасные средства, которые могут улучшать нашу жизнь, если мы используем их разумно и ответственно. Но если мы даем им управлять нами, то мы рискуем потерять себя и свою жизнь.

Поддержите других людей, которые страдают от цифровой зависимости. Будьте внимательны, добры и терпеливы к ним. Помогите им осознать свою проблему, предложите им свою помощь или сопровождение, поощряйте их к положительным изменениям. Не критикуйте, не осуждайте и не изолируйте их. Помните, что цифровая зависимость - это не выбор, а болезнь, которая может поразить любого человека.

Мы благодарим вас за ваше внимание и интерес к теме цифровой зависимости.

Спасибо за то, что вы с нами! Желаем вам здоровья, счастья и гармонии!
До скорой встречи!



Запись родителей на бесплатную консультацию по вопросам обучения и воспитания детей:



Мы в контакте:



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Растим детей
• Навигатор для современных родителей •



ЧЕЛЯБИНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ