

Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»
(ГБУ ДПО «РЦППМСП»)

Нохчийн Республикин дешаран а, Илманан а министерство
Пачхьалкхан бюджетни учреждени тIетюьхначу корматаллин дешаран
«РЕСПУБЛИКИН ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИ,
МЕДИЦИНСКИ, СОЦИАЛЬНИ ГЮБНАН ТУШ»
(ПБУ ТКД «РППМСГТ»)

24.05.2024

ПРИКАЗ

№ 36

О проведении обучающего семинара

В рамках реализации федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование» **п р и к а з ы в а ю:**

1. Провести 27 мая 2024 года, круглый стол для консультантов Опорной службы.
2. Утвердить план-график проведения, круглого стола для консультантов Опорной службы Чеченской республики (Приложение №1).
3. Контроль за исполнение настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



М.И. Лорсанова

Приложение к приказу
от 24.05.2024 № 36

**План-график проведения круглого стола для консультантов Опорной
службы Чеченской Республики**

№ п/п	Тема	Сроки проведения	Ответственный
1.	Круглый стол «Зависимость детей от гаджетов»	26.04.2024г.	Кавтарова Н.Э.

Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
**«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**
(ГБУ ДПО «РЦППМСП»)

Нохчийн Республикин дешаран а, Илманан а министерство
Пачхьалкхан бюджетни учреждени тIетобхначу корматаллин
дешаран
**«РЕСПУБЛИКИН ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИ,
МЕДИЦИНСКИ, СОЦИАЛЬНИ ГЮБНАН ТУШ»**
(ПБУ ТКД «РППМСПТ»)

Программа семинара

«Зависимость детей от гаджетов»

Дата проведения: 27.05.2024

Место проведения: ГБУ ДПО «РЦППМСП» ул. Х.Кишиевой, д.30

Формат проведения: Офлайн

Целевая аудитория: Сотрудники опорной службы

№ п/п	Время проведения	Тема	Ответственный
3.	15:00-15:10	Приветствие участников семинара	Кавтарова Н.Э.
4.	15:10-15:25	Круглый стол «зависимость детей от гаджетов»	Кавтарова Н.Э.
5.	15:25-15:40	Направления практической работы. Методы и формы	Кавтарова Н.Э.
6.	15:40-16:00	Вопросы, обсуждение	Кавтарова Н.Э.

Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»
(ГБУ ДПО «РЦППМСП»)

Нохчийн Республикин дешаран а, Илманан а министерство
Пачхьалкхан бюджетни учреждени
«РЕСПУБЛИКИН ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИ,
МЕДИЦИНСКИ, СОЦИАЛЬНИ ГЪОБНАН ТУШ»
(ПБУ ДПО «РППМСГПТ»)

**Отчет о проведении обучающего семинара на тему
«Психологические зависимости детей от гаджетов»**

Дата проведения: 27.05.2024 г.

Цель проведения семинара: Обратить внимание специалистов на достоинства и недостатки общения ребенка с мобильным телефоном. Показать влияние сотовых телефонов на здоровье и психику ребенка при неправильном его использовании.

Категория участников семинара: педагоги-психологи, учителя-логопеды, учителя-дефектологи, педагоги дополнительного образования.

В семинаре приняли участие 14 человек.

На семинаре освещались вопросы влияния гаджетов на ребенка: плюсы и минусы.

Многие родители испытывают тревогу по поводу того, что их дети с пеленок растут с гаджетами в руках. Они обеспокоены тем, что экраны притягивают малышей все больше и окружающий мир становится все менее интересным. Чем старше становятся дети, тем меньше контроля остается в руках родителей – и тревога только растет. Однако и совсем без гаджетов сегодня не обойтись. Существует несколько гипотез, почему ребенок может стать зависимым от гаджетов.

1. В реальной жизни ребенка нет ситуации успеха (много критики от взрослых, не успешность в школе, родители ругают за оценки или домашние задания).
2. Низкая самооценка ребенка (не верит в свои силы, в себя, в гаджетах нет социальных рисков, допустить ошибку в виртуальной реальности не так страшно).
3. Способ уйти от проблем (ребенок испытывает боль от какой-либо жизненной ситуации, не может решить проблемы самостоятельно, довериться взрослому, в семье есть постоянные конфликты, ссоры).
4. Родители не в ресурсе (вручают ребенку планшет, смартфон или включают мультимедиа, чтобы самим отдохнуть, побыть наедине с собой и не слышать капризы ребенка).
5. Родители не могут выстроить границы с гаджетами (у мамы и папы разные мнения на лимит использования гаджетов или они полагаются на силу воли и

самостоятельность ребенка).

Признаки зависимости ребенка от гаджетов:

1. Ребенок теряет интерес к реальной жизни. Он не хочет читать, рисовать, играть в подвижные или настольные игры, гулять.
2. Ребенок становится раздраженным, испытывает беспокойство, если приходится целый день провести без гаджета, он не знает, чем себя занять.
3. У ребенка проявляется агрессия, появляются истерики, когда родители пытаются ограничить или забрать у него гаджет (это начало проявлений нарушения эмоционально-волевой сферы).
4. Ребенок теряет чувство времени и меры, когда проводит время за гаджетом, не соблюдает оговоренные условия.
5. Ребенок скрывает, что он играет. Например, встает ночью, чтобы побыть в сети, а днем в школе чувствует себя сонным, уставшим.
6. У ребенка падает школьная успеваемость, он не стремится общаться с друзьями, проводить время с семьей.

Родители сейчас очень плохо понимают детей, они начинают им объяснять, мотивировать, приводить какую-то сложную систему доказательств. На самом деле, чем больше ребенку доказываешь, тем больше он убеждается в обратном. Серьезные и логические обоснования не нужны, вместо этого можно донести, что в мире есть масса приятных вещей, кроме гаджета.

Цифровизация у детей — одна из самых мощных зависимостей, поэтому ее нужно решать комплексно.



По завершению семинара были даны рекомендации согласно ВОЗ по количеству времени отведенного детям для игр в телефоне. Специалисты прошли тестирование на интернетзависимость, где у каждого специалиста был выявлен уровень вовлечения гаджетозависимости.

Информация о семинаре представлена на официальной странице ГБУ ДПО «РЦППМСП» <https://cdkchr.ru/>.

Лист регистрации

№ : 27.05.2024г.

№	Ф.И.О. специалиста	Место работы	Контактный номер	Подпись
1.	Брава И.А.	Учреждение "Республиканский центр по профилактике заболеваний"	8530 0002840	
2.	Южнов м.г.	Учреждение "Республиканский центр по профилактике заболеваний"	89280150787	
3.	Викентьевна Р.И.	Учреждение "Республиканский центр по профилактике заболеваний"	8918 130-04-05	
4.	Чантисва А.	Учреждение "Республиканский центр по профилактике заболеваний"	8969 663-45-50	
5.	Миласва З.И.	Учреждение "Республиканский центр по профилактике заболеваний"	8921 4050885	
6.	Александрова Анна Александровна	Учреждение "Республиканский центр по профилактике заболеваний"	8905 0811371	
7.	Абалаева А.Г.	Учреждение "Республиканский центр по профилактике заболеваний"	8-996-053-76-34	
8.	Величкова Татьяна Я.	Учреждение "Республиканский центр по профилактике заболеваний"	8 908 413 3613	
9.	Татьяна Игоревна	Учреждение "Республиканский центр по профилактике заболеваний"	8918-905-21-07	
10.	Светлана Игоревна	Учреждение "Республиканский центр по профилактике заболеваний"	8950-908-56-48	
11.	Александровна Светлана Александровна	Учреждение "Республиканский центр по профилактике заболеваний"		
12.	Александровна Светлана Александровна	Учреждение "Республиканский центр по профилактике заболеваний"		
13.	Хампузов Рамзанович	Учреждение "Республиканский центр по профилактике заболеваний"	8938 000-11-27	
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				



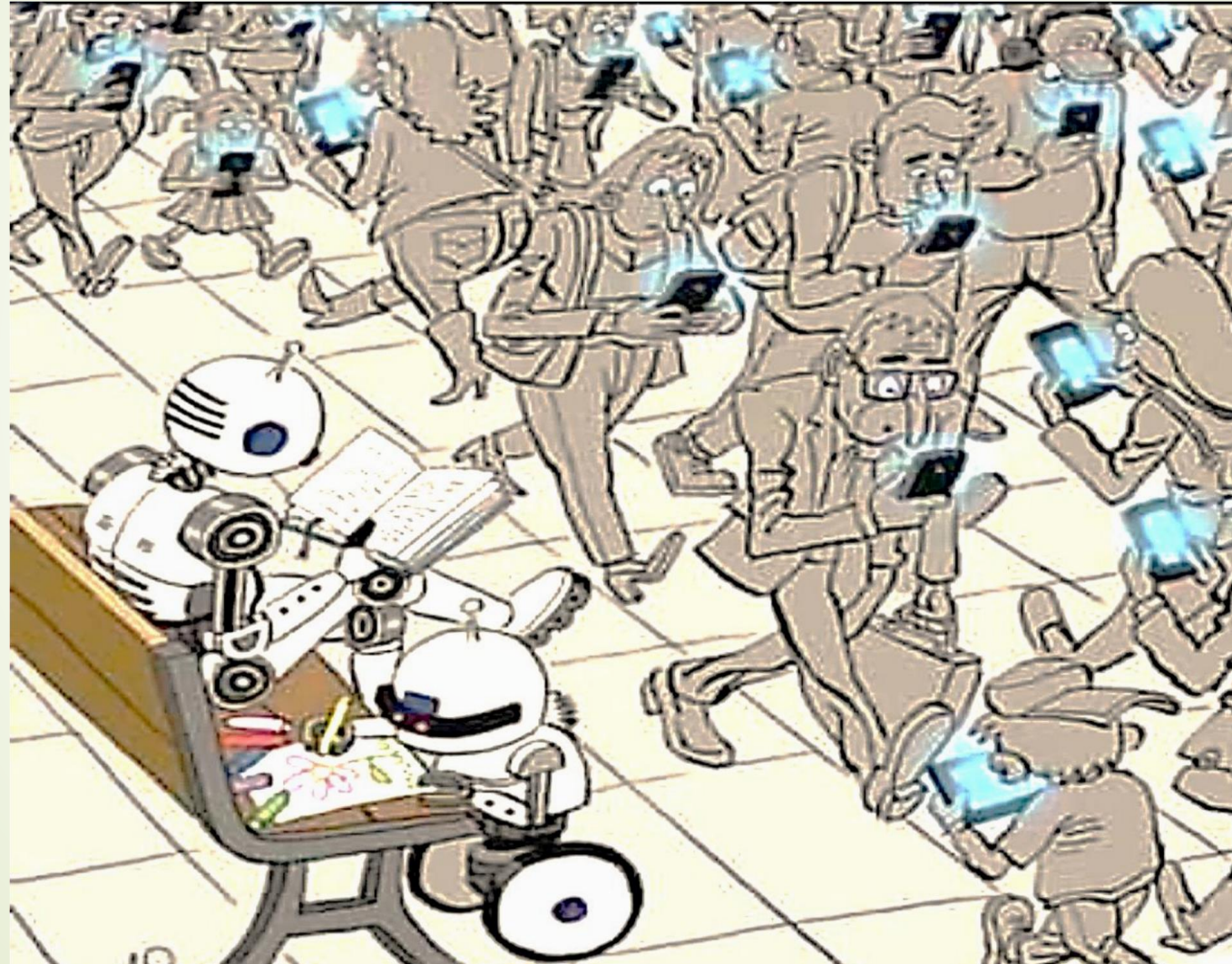
ГБУ ДПО «РЦППМСП»

«Психологические зависимости детей от гаджетов»




Кавтарова Ната Эмзаровна, зав.РУМЦ ПС, главный внештатный педагог психолог Министерства образования и науки Чеченской Республики

Современная картина мира



Физические симптомы интернетзависимости





Зависимость или аддикция (англ.addiction – **зависимость**, пагубная привычка, привыкание) – непреодолимое влечение к веществам или объектам, выражающееся в совершении определенных действий, при **отсутствии** которых человек испытывает **психологический** дискомфорт.

Психологическая зависимость – это постоянный внутренний голод, непреодолимое желание и стремление вернуться в пережитое состояние.



Интернет-зависимость — это расстройство психического характера, при котором человек очень навязчиво желает войти в глобальную сеть и неспособен выйти из нее вовремя.

Предпосылки гаджет-зависимости у дошкольников

- наличие позитивного настроения у ребенка только в тех ситуациях, когда у него есть доступ к электронному устройству;
- невозможность прервать процесс взаимодействия с гаджетом;
- частое обращение к гаджету без необходимости;
- частый плач во сне, появление и увеличение страхов;
- «уход» ребенка из реальной жизни – он не стремится к общению со сверстниками, не интересуется игрушками;
- высунутый язык во время совершения манипуляций с гаджетами: смена эмоций;
- когда ребенок нажимает на кнопки электронного устройства, когда пишет или рисует на планшете;
- неустойчивый эмоциональный фон.

Предпосылки к гаджет-зависимости у подростков

- Замкнутость и неумение выстраивать полноценные отношения с людьми.
- Недостаток личных побед и заниженная самооценка.
- Бедная эмоциональная сфера.
- Неумение выражать истинные желания и предпочтения.
- нарушения психики: например, склонность к депрессивным состояниям, высокий уровень тревожности, различные социальные фобии.

Причины возникновения компьютерной зависимости

1. Отсутствие навыков *самоконтроля* у ребенка.
2. Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребенка.
3. Ребенок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её.
4. Ребенка не приучили к самостоятельности, он не научен советоваться, а значит слушать и слышать советы и рекомендации.
5. Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда т него.
6. Ребенок лишен родительского внимания и удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.



Причины возникновения компьютерной зависимости

7. Ребенок не умеет справиться с трудностями жизни, не находит поддержки взрослых и уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами, чтобы не участвовать в странном мире взрослых.
8. Отсутствие контроля со стороны взрослых, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.
9. Сильный рефлекс подражания, уход в «нереальность» вслед за товарищем.
10. Ребенок замкнут, малообщителен, не принимается сверстниками.
11. Мама – сильная женщина, властная, капризная, осуждающая папу, профессионально более успешная, подавляющая всех, в том числе и собственного ребенка.
12. Развод родителей в трудный возрастной период.



Реакции на просьбу о помощи в различной степени зависимости

1-й уровень – просьба формулируется просто, например «**Сынок, помоги, пожалуйста, подвинуть кресло**».

Способы реагирования:

А. Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере – такое поведение демонстрирует полную свободу от компьютера на момент тестирования.

Б. Ребенок откликается со второго – третьего раза, демонстрирует недовольство, огрызается – такая реакция может быть при 1-й степени зависимости в пределах первого месяца овладения компьютером или на начальном этапе 2-й степени.

В. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит, игру не прерывает – такое поведение свойственно зависимости 2-3 степени.

2-й уровень - в случае, если ребенок вел себя по схеме Б или В, необходимо, через какой-то промежуток времени, например на следующий день, обратиться к ребенку с развернутой, аргументированной просьбой, например: «**Сынок, помоги мне, пожалуйста, подвинуть кресло. 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 вывод о наличии зависимости у ребенка и необходимости предоставить ему помощь.

Что рекомендовать родителям, которые беспокоятся за детей



Медицинские рекомендации пребывания детей перед монитором

- ▶ детям до 2 лет не стоит давать в руки гаджеты
- ▶ детям 3-4 лет — 30-40 минут в день
- ▶ детям 5-6 лет — 1 час в день
- ▶ детям 7-9 лет — 1,5 часа в день
- ▶ детям 10-13 лет — 2 часа в день
- ▶ детям 14-16 лет допустимо использовать гаджеты до 3 часов в день

Методика «Робинзон»

Ребенок воображает себя на необитаемом острове с замечательными фруктовыми деревьями и добрыми зверями и может заказать себе по радиации что-либо из следующего списка

1. сладости, мороженое;
2. книги, журналы, газеты;
3. игры, игрушки;
4. радиоприемник;
5. телевизор;
6. компьютер;
7. телефон;
8. видеоплеер с дисками;
9. друга или подругу;
10. маму;
11. папу.

Инструкция заканчивается обращением:

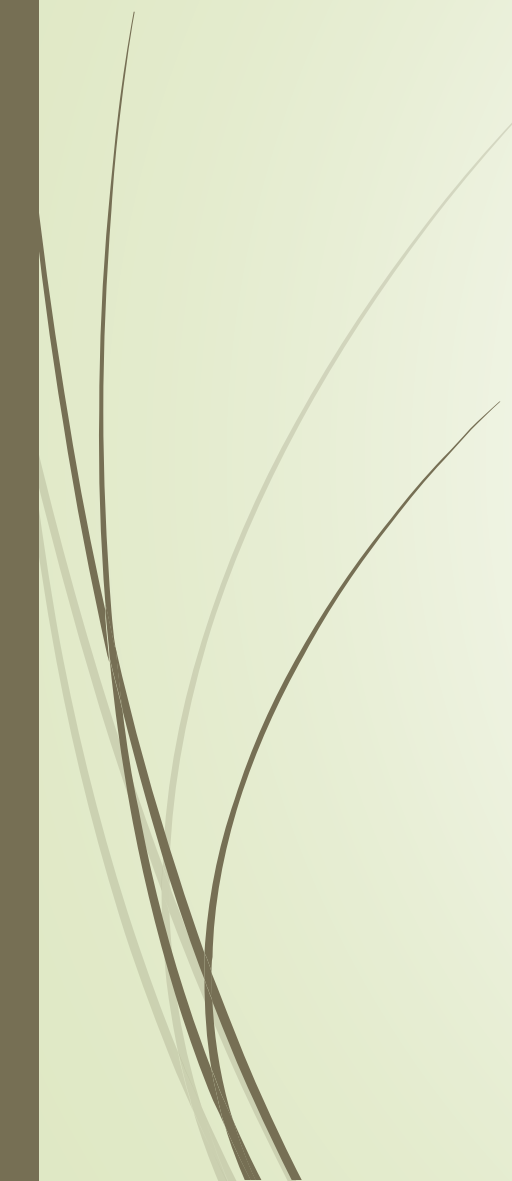
«По радиации, которая заработает через час после твоего приезда на остров, затем на следующий день, потом через неделю, потом только через месяц и в последний раз - через год, ты сможешь заказать из списка всё, что хочешь, но только одно. Что ты хочешь, чтобы тебе доставили на необитаемый остров через час, через день, через неделю, через месяц, через год?».





Последствия компьютерной зависимости

- ▶ Социальная изоляция, отсутствие у ребенка умения общаться и договариваться.
- ▶ Нервные и психические расстройства личности – психоз, клиническая депрессия, истерия, шизофрения.
- ▶ Сложности с обучением, отсутствие мотивации.
- ▶ Асоциальное поведение, отсутствие понимания границ дозволенного. Как следствие – ребенок может стать преступником.
- ▶ Заболевания: гастрит, нарушение осанки, геморрой, синдром хронической усталости, истощение всего организма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, миопия, глаукома, «синдром сухого глаза», дальнозоркость, дисплейный синдром.



➤ Благодарю за
внимание.

Советы психолога

- Если вы обнаружили у ребенка компьютерную зависимость, не впадайте в панику
- Не кричите, не обвиняйте своего ребенка
- Найти удачное время для беседы с вашим сыном или дочерью
- Предложите ребенку интересные способы провести досуг
- Ставьте перед зависимым ребенком цели
- Не стоит запрещать ему садиться за компьютер или отбирать у него гаджет, пытайтесь силой отучить от планшета
- Обозначьте ребенку круг его обязанностей
- Будьте готовы меняться сами
- Не расслабляйтесь (у ребенка могут случаться срывы)