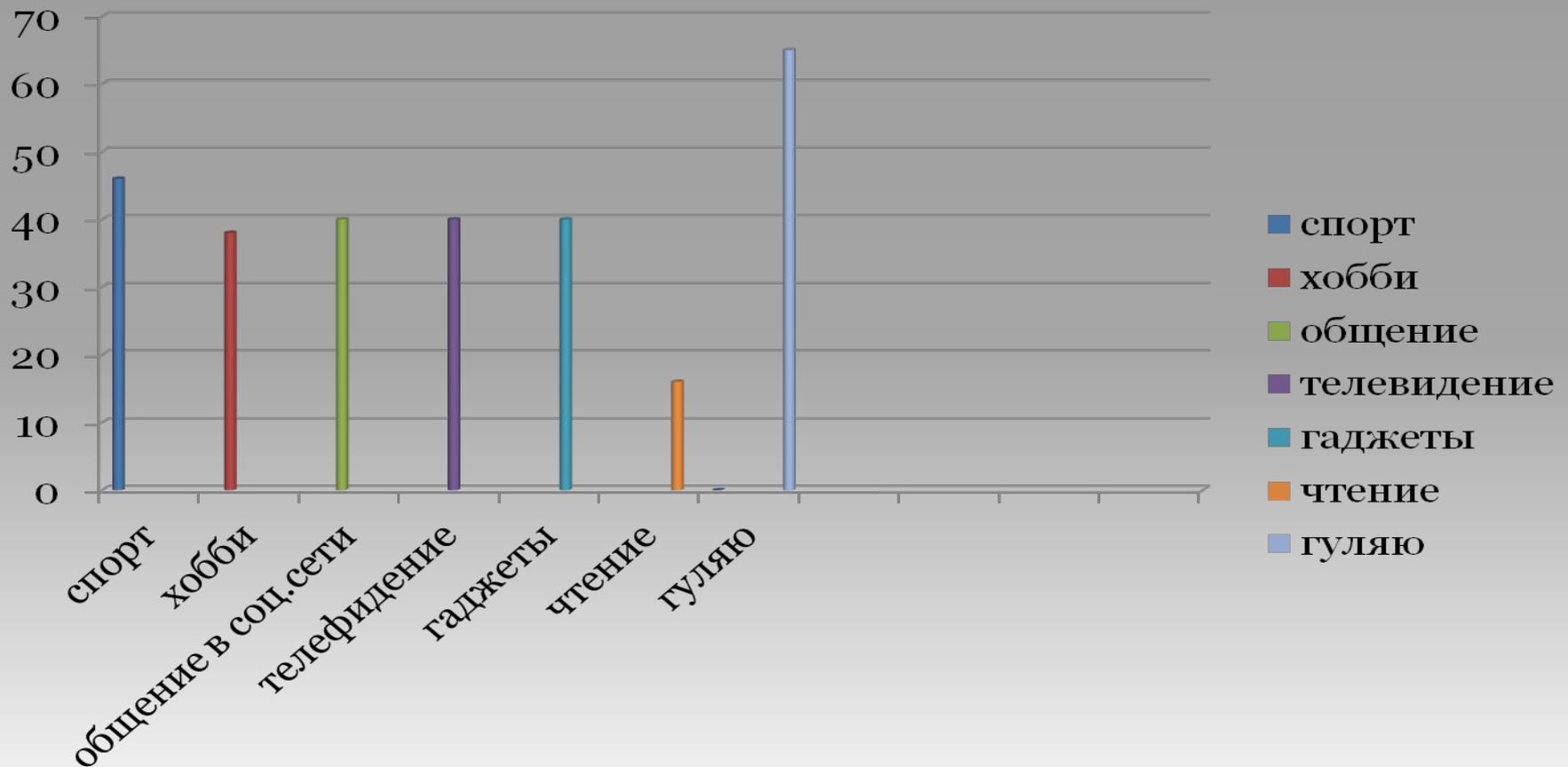


Компьютер: друг или враг?

*Подготовила:
психолог-психолог
ГАЙОШКО Н.Б.*

**Все больше детей —
представителей цифрового
поколения страдают
расстройством внимания,
потерей памяти, низким
уровнем самоконтроля,
когнитивными
нарушениями,
подавленностью и
депрессией.**

Занятость учащихся в свободное время

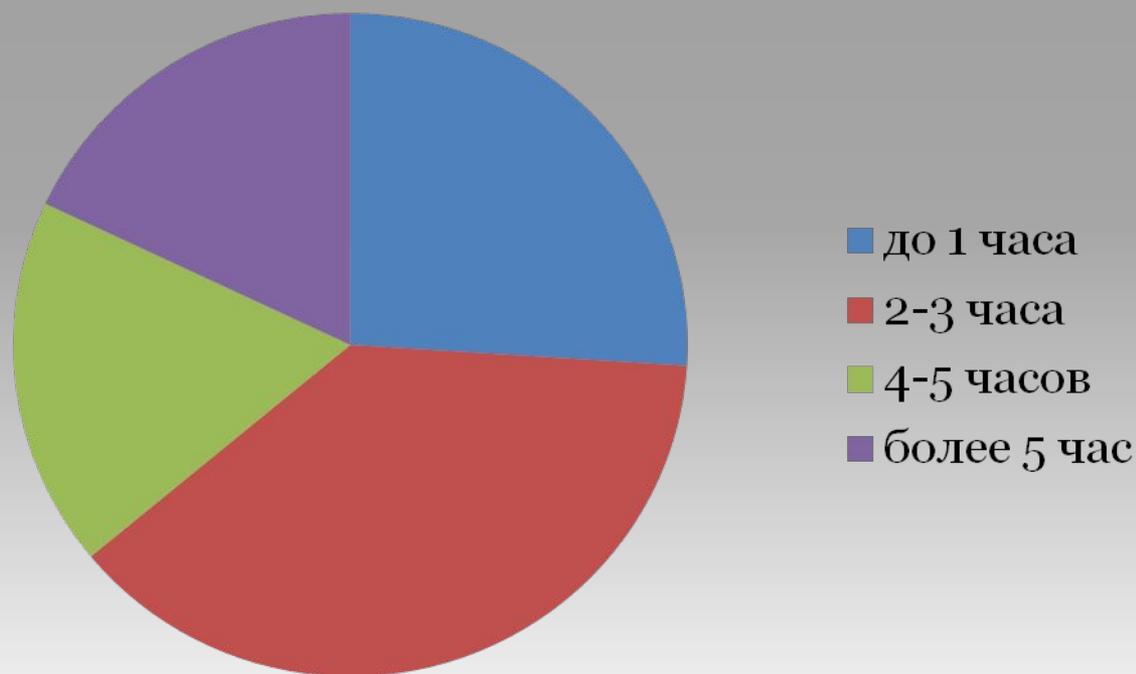


Оптимальная продолжительность пребывания за компьютером

- для детей 5-6 лет — 10-15 мин.;**
- для детей 7-12 лет — не более 30 мин.;**
- для подростков до 16 лет — не более 1 часа в день**

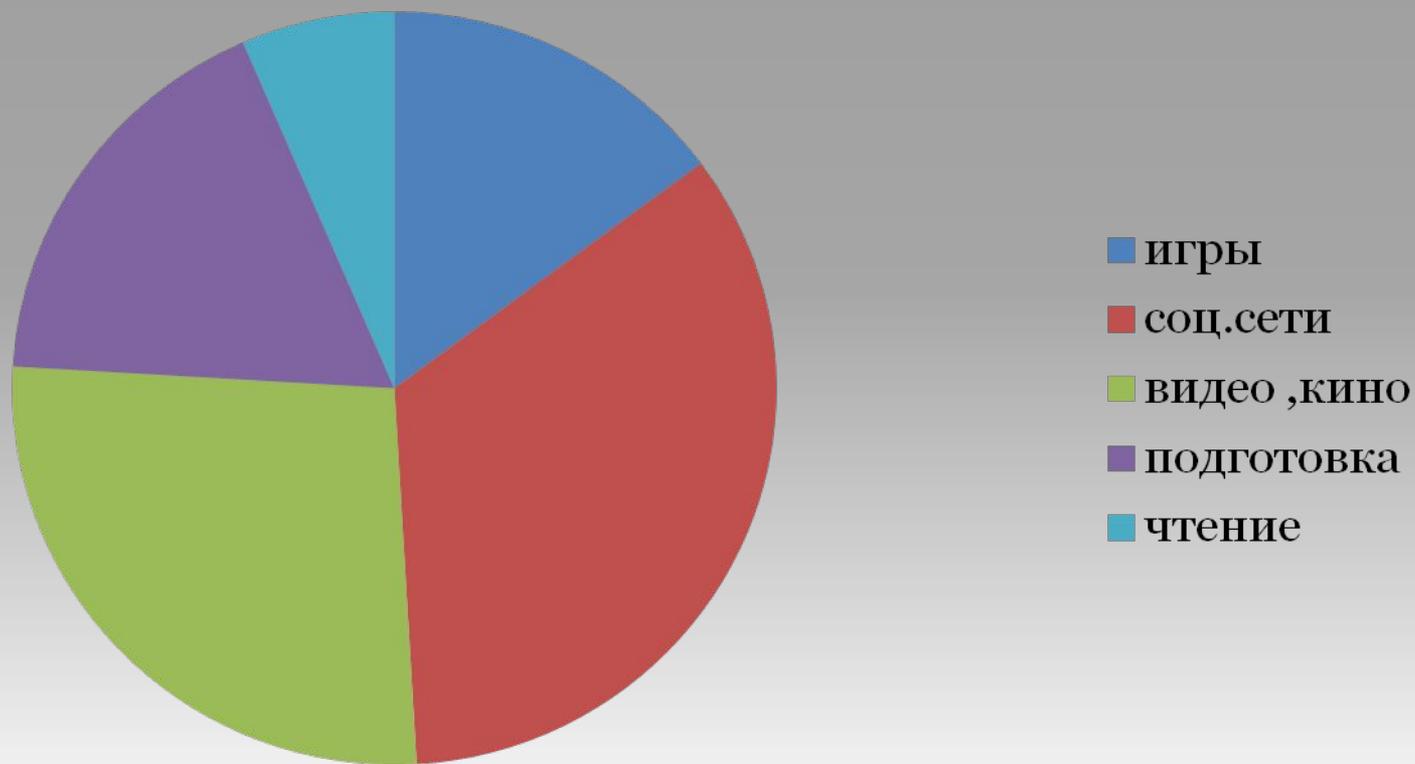
Сколько времени дети проводят с гаджетами?

время



Для чего чаще всего используется Интернет?

занятия в интернете



Как же цифровые технологии могут изменить мозг ребенка?

- Во-первых, количество внешних стимулов ограничивается из-за однообразного времяпровождения в Интернете.
- Ребенок не получает необходимого ему опыта, чтобы развить достаточно важные участки мозга, которые отвечают за сопереживание, самоконтроль, принятие решений...
- Дети не привыкли запоминать информацию — им проще найти ее в поисковых системах. Вот и проблемы с памятью, она не тренируется.

- **Переработка информации короткими порциями (клиповое мышление), получение ее импульсами и обрывками, поверхностный подход, осколки впечатлений... не требует рефлексии, предполагает упрощение знаний, забирает глубину материала. Как следствие, теряется способность к анализу, умозаключениям.**
- **Взгляды и ценности формируются Интернетом. Сегодня идет разрыв между ценностями семьи Интернета и TV.**

Как предотвратить

компьютерную зависимость

- Пытаясь бороться с компьютерной зависимостью, многие родители ошибочно полагают, что достаточно запретить ребенку садиться за компьютер, или прятать компьютер. Но этим Вы добьетесь лишь ссор в семье и отчуждения вашего ребенка. Воспользуйтесь советами психологов, как предотвратить компьютерную зависимость у вашего ребенка и наладить мир в семье.

Как предотвратить

компьютерную зависимость

Проанализируйте: что изменилось в реальной жизни ребенка? Возможно, ему не хватает понимания сверстников или родителей.

□ **Помогайте ребенку участвовать в общении вне Интернет**

Если Ваш ребенок застенчив и испытывает неловкость при общении с ровесниками, поощряйте участие ребенка в видах деятельности, которые объединяют детей с одинаковыми интересами. Например, спортивная секция.

□ **Держите компьютер в открытом помещении**

Установите компьютер в общей комнате вашей квартиры, а не в спальне ребенка. Тогда ребенок будет у вас на виду.

□ **Не запрещайте Интернет**

Для большинства детей Интернет является важной частью их общественной жизни. При полном запрете пользования компьютером ребенок может взбунтоваться или затаить на вас обиду. Установите внутрисемейные правила использования Интернет, воспользуйтесь ограничением доступа в Интернет по времени.

**Найдите общий язык
с сыном или дочерью!
Причины чрезмерного увлечения
гаджетами:**

**Потеря
смысла
а
жизни**

**Одино
чество**

Страхи



**Интернет. Он не
сближает. Это скопление
одинокости. Мы вроде
бы вместе, но... каждый
один.**

**Иллюзия общения,
иллюзия дружбы,
иллюзия жизни...**