



Центр Знаний
knowledge.org.ua

Гаджеты и подростки: как найти точку переключения?

Спикер: Диана Житняя-Кебас

Вебинар проводится в рамках реализации проекта «Центр Знаний».

Реализует проект Украинский институт социальных исследований имени Александра Яременко в сотрудничестве с МБФ «СПИД Фонд Восток - Запад» (AIDS Foundation East-West – AFEW-Украина) при технической поддержке Представительства Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ)

Диана Житняя-Кебас

Психолог, специалист по работе с подростками, автор ряда образовательных проектов для детей, родителей, учителей.

Основатель Коммуникативного клуба для подростков «Come&Comm».



Центр Знаний
knowledge.org.ua



FAQ

- Как оторвать ребенка от планшета?
- Как контролировать то, что смотрит ребенок в Интернете?
- Стоит ли отбирать телефон / планшет совсем?
- Когда стоит покупать телефон / планшет?
- Стоит ли дарить что-то связанное с гаджетами?
- Нужно ли ограничивать время игры на компьютере?
- Как сделать, чтобы он не играл в эти дурацкие игры, а играл в полезные?

ПОЧЕМУ ИГРАЮТ?

Причины «зависания»



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Ограниченная свобода в реальном времени
- Неспособность решить какую-то жизненную проблему
- Неумение выстраивать реальное общение (банально не знают как) – как следствие чувство одиночества.



Центр Знаний
knowledge.org.ua



Какая данность?

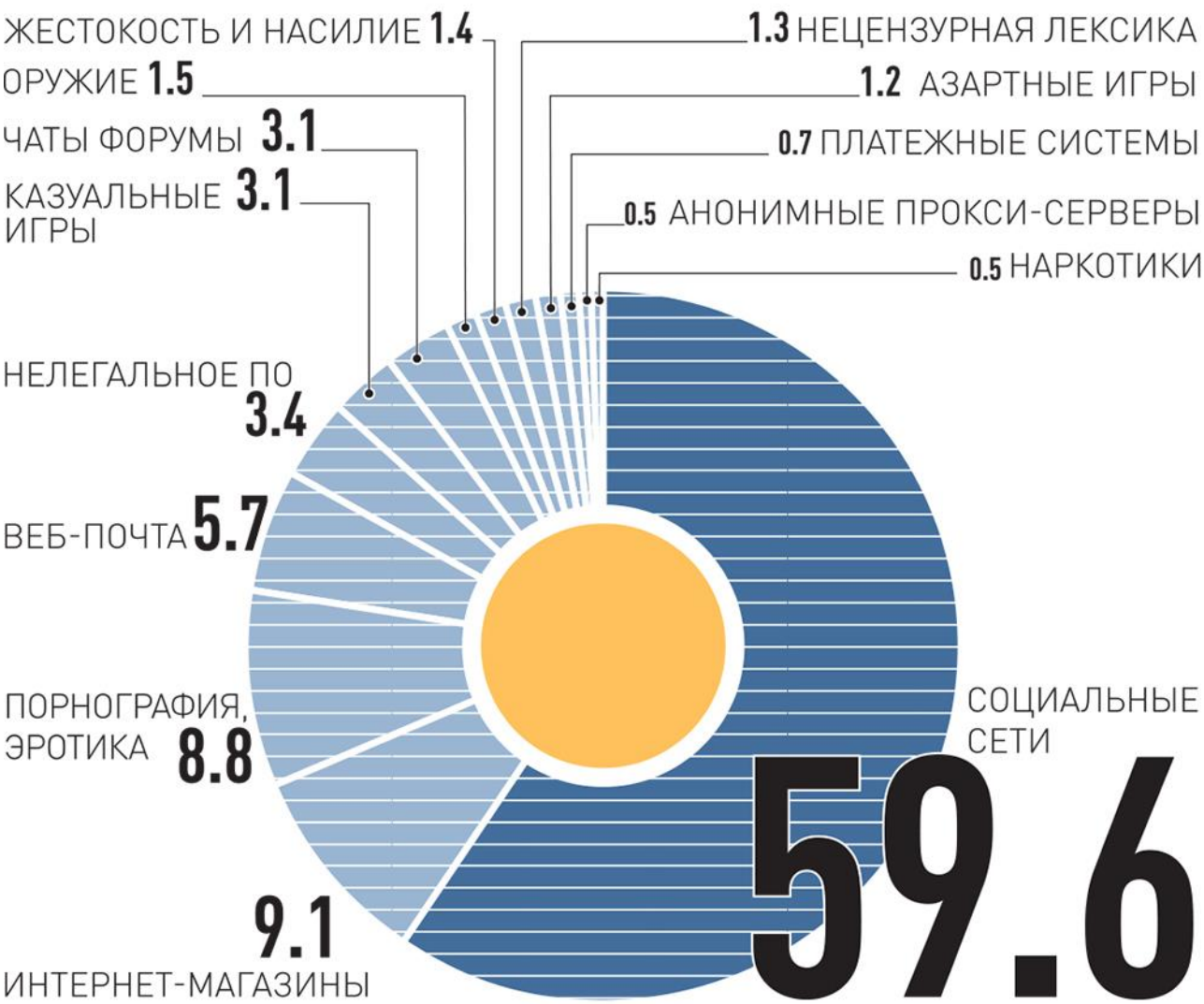
- Первое поколение, выросшее на цифровых технологиях
- Гаджеты везде
- Ценность не в сосредоточении, а в переключении
- Зависимость от непредсказуемости (не от телефона)
- Информация доступна

ЧТО ИНТЕРЕСУЕТ ДЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ. %

Источник: Лаборатория Касперского



Центр Знаний
knowledge.org.ua



Почему гаджеты?



- Территория свободы (решать и быть)
- Эмоциональная разгрузка
- Самоутверждение (эпоха [selfie](#))
- Приобщение



Насколько вы
просвещены?

Дигіталізація – оцифровка всех видов інформації.



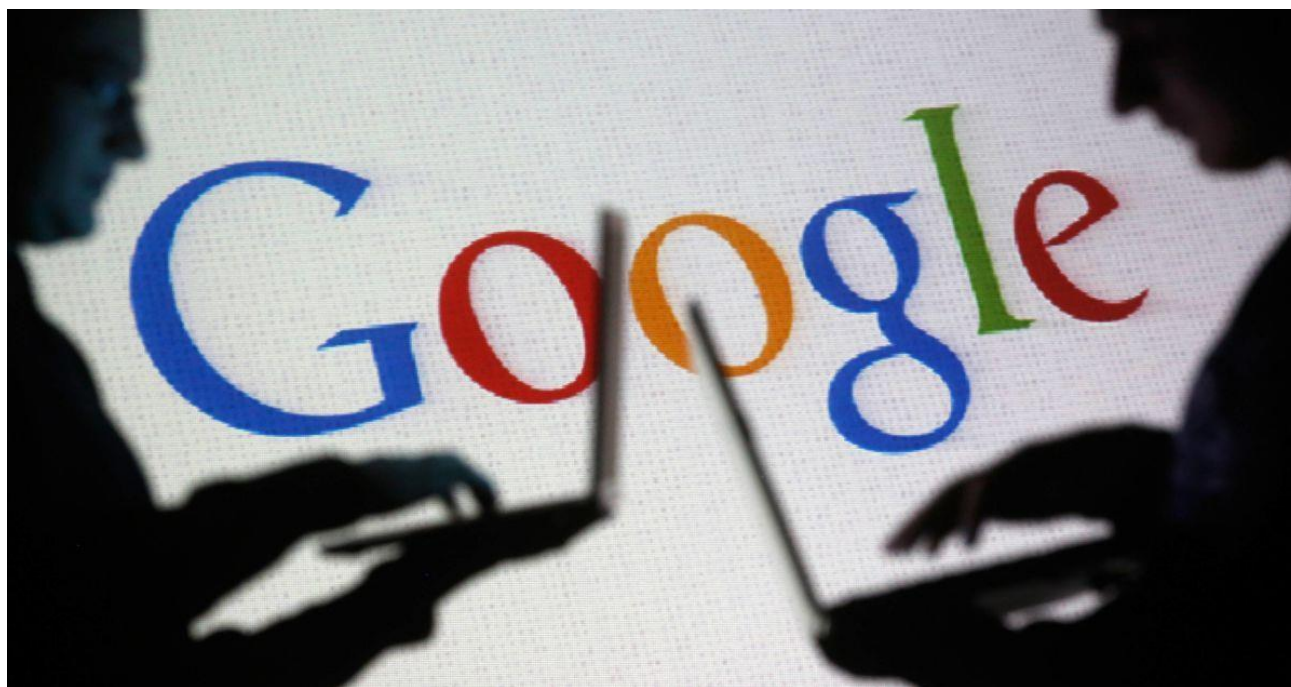
**Фаббинг – привычка
отвлекаться на телефон
во время разговора.**



**FoMO – страх упустить
что-то важно.**



**Google-эффект –
уверенность в
моментальном доступе
к информации.**



**Селфи-эффект –
желание показывать
себя в лучшем виде
через социальные сети и
общение в Интернете.**



Центр Знаний
knowledge.org.ua



Что в гаджетах?

- Edutainment
- Средство самореализации (фото, видео, монтаж, музыка)
- Общение
- Поиск информации
- Развитие внимательности (на переключении!)
- Развитие мелкой моторики (!)

В чем загвоздка?

Сложно остановиться



Дефицит социальных навыков



87% подростков предпочитают общаться посредством сообщений, а не лицом к лицу.

Соска 21 века. Замена эмоциональных реакций



Избыток информации



Порно и котики

18+

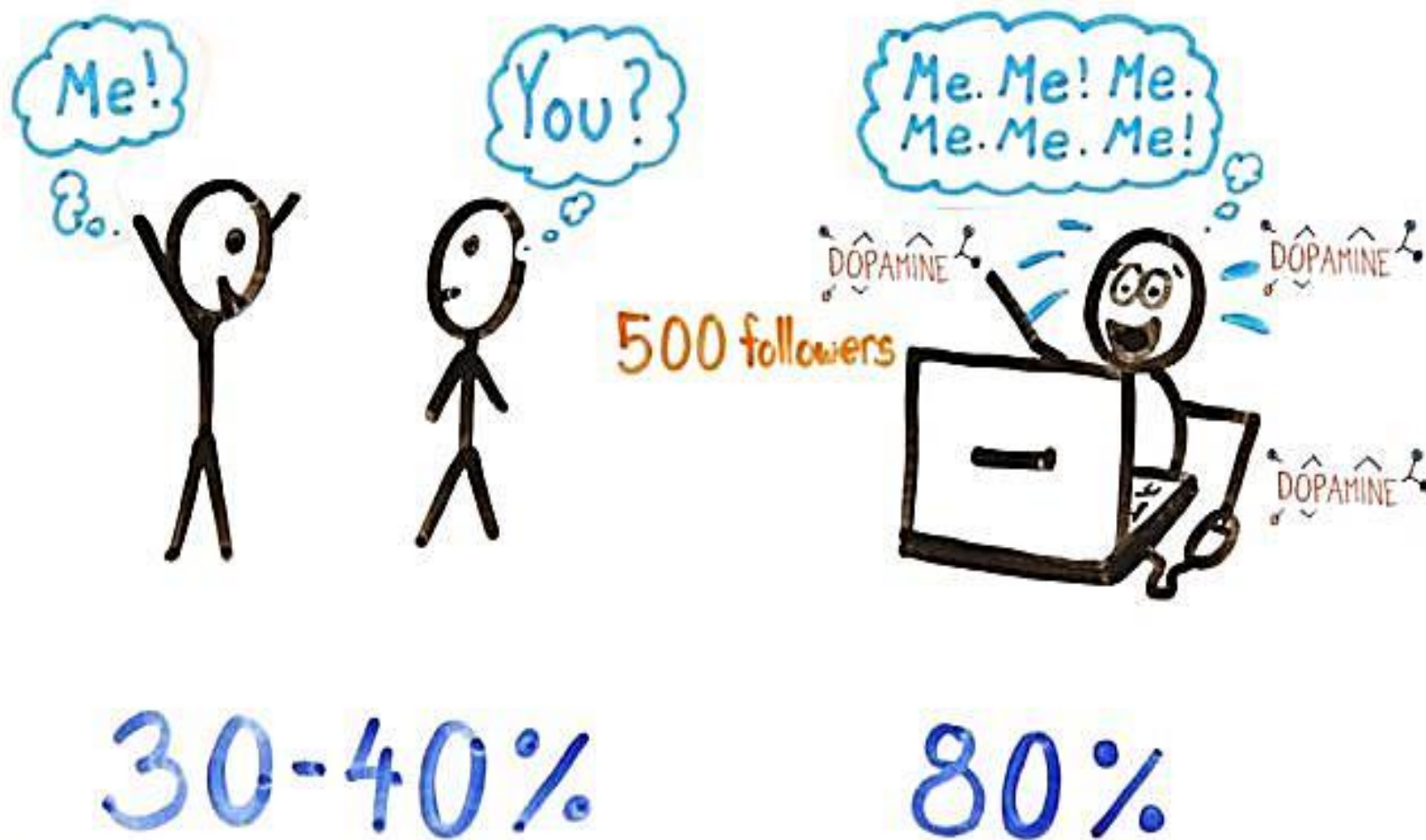


Снижение привязанности



Зависимость. Дофамин. Кортизол





Симптомы зависимости

1. **Привыкание** - нужно больше для получения того же эффекта
2. **Отвыкание** - негативные ощущения при прекращении
3. **Злоупотребление** - употребление больше, чем предполагалось изначально
4. **Потеря контроля** - значительное изменение поведения, вызванное субстанцией
5. **Исключительные усилия для получения** - выход за рамки разумного, чтобы получить субстанцию
6. **Чрезмерная приоритизация**
7. **Игнорирование отрицательных последствий** - продолжение использования, несмотря на сильно негативные последствия

Правила поведения с гаджетом

Минуты без гаджета (во время еды; 20 минут после сна; во время занятий с репетитором)

Час без гаджетов

Часы гаджетов

Постепенно и свобода выбора!



Милая Бет,

Ты скоро будешь учиться в седьмом классе — и по этому поводу мы с удовольствием вручаем тебе смартфон. Чтобы получать удовольствие от своего новенького смартфона, тебе придется соблюдать правила, которые изложены ниже. Ты всегда была ответственной девочкой, и мы уверены, что ты и в этот раз нас не подведешь.

- Телефон предназначен для того, чтобы общаться с друзьями и родными, а не для любого рода непристойностей.
- Никогда не используй телефон, чтобы оскорблять людей, запугивать их или делать язвительные замечания о ком-либо, даже если ты отправляешь сообщение другому человеку. Слово — мощный инструмент, используй его ради благих целей.
- В школе ты можешь пользоваться телефоном только в определенное время и в отведенных для этого местах.
- Когда мы садимся есть, пользоваться телефоном запрещено. В это время мы отвлекаемся от всего постороннего и общаемся друг с другом. Это касается всех случаев — неважно, где мы едим.
- Когда ты занимаешься, телефон должен быть выключен. Если ты будешь все время отправлять эсэмэски, это будет тебя отвлекать: такая привычка не лучшим образом сказывается на учебе.
- Помни: все, что ты отправляешь со своего смартфона, может однажды стать публичным достоянием. Поэтому не посылай ничего, что ты не могла бы показать родителям или учителям. Даже если программа уничтожает фотографию, где-то она может и сохраниться.
- Никогда не посылай через смартфон свои неприличные или слишком смелые фотографии. Они могут остаться в Интернете навсегда. А это — очень долгий срок.
- Помни, смартфон не должен мешать реальной жизни. Старайся смотреть на то, что происходит вокруг, вместо того, чтобы описывать свои впечатления в текстовых сообщениях, письмах и электронных сетях.

Бет (подпись)

Родители (подпись)

Говорите!

- Интересуйтесь
- Учитесь
- Обратная связь –
о своих чувствах
- Меньше критики,
больше
уточнений
- **ОБО ВСЕМ!**





Типология юзеров

Юзеры

Сетевики-селфисты

Геймеры

Hard-геймеры

Айтишники 😊

Юзер



- Использование по потребности
- Могут контролировать время
- Легко переключаются

Говорить. Доверять.

Сетевик-селфист



- Зависимы от сетевого мнения / общения
- «Призрачный звонок»
- Селфи-эффект
- Фаббинг

**Говорить. Поддерживать. Час без гаджетов.
Живое общение. Самореализация.**

Геймер



- Свободная минута – под игру
- Сложно выходить и переключаться
- Можно вовлечь в беседу
- Кроме игры есть и другие интересы
- Планшеты / ноуты

**Говорить. Часы гаджетов. Живое общение.
Реальная деятельность. Самореализация.**

Hard-геймер



- Разговоры – вокруг игры
- Игровая реальность тесно вплетается в реальную жизнь
- Сообщества геймеров
- Могут играть без сна и без еды
- Мощный компьютер

Говорить (психотерапия+). Реальная деятельность с вызовом. Самореализация.

Айтишник



- Любят копать в железе / программировать / создавать
- Знают о новинках
- Могут четко объяснить, почему они в гаджетах

**Говорить. Поддерживать. Час без гаджетов.
Самореализация (в т.ч. через заработок)**

Кнопка переключения

- Деятельность
- Реальное общение
- ВЫЗОВ-ДОСТИЖЕНИЕ-ПРИЗНАНИЕ
- Новые традиции (семейные уикенды, ужины, поездки...)





Эмоциональный интеллект

1. Осознавать свои чувства
2. Понимать причины чувств
3. Контролировать чувства
4. Понимать чувства других
5. Влиять на чувства других



Реального вам счастья!



Диана Житняя-Кебас

+38 (096) 130-33-02

slushaju@gmail.com

FB – Диана Житняя-Кебас