

ИНТЕРЕСНЫЙ МАТЕРИАЛ



НИЦМП



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПОДРОСТКОВЫЙ  
ЦЕНТР

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОДРОСТОК ЗАВИСИМ  
ОТ ГАДЖЕТОВ, И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?



АЛЕКСАНДРА БУГАЕВА,  
ДЕТСКИЙ ПСИХОЛОГ

## ПОЧЕМУ МОЖЕТ ФОРМИРОВАТЬСЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Во взаимодействии с окружением ребенку часто приходится сдерживать свои эмоции и подстраиваться под других

Игры или проведение времени в социальных сетях дают подростку возможность выплеснуть эмоции, которые он не может отработать в реальной жизни в силу разных ограничений

## КРИТЕРИИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

2. На выходе: у подростка не возникает чувства насыщения и удовлетворенности после времени, проведенного в гаджете  
Он не может переключиться сам, без вмешательства внешних обстоятельств

Сами по себе игры или гаджеты –  
это **не плохо**

**Важно разделять** увлечение и зависимость

## КРИТЕРИИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

- 1.** На входе: у подростка не возникает вопроса, заходить ли в интернет/игру или нет

Даже если он голоден, устал, или ему нужно делать другие более важные дела, он все равно берет в руки гаджет

## УВЛЕЧЕНИЕ

Ребенок разделяет важные дела, учебу и свободное время, когда он может поиграть или посидеть в социальных сетях