

## Гаджет-зависимость у подростков

*Как отучить подростка от смартфона? Можно ли наказать ребёнка, забрав телефон? Как преодолеть зависимость детей от гаджетов? Этим вопросом задаются многие родители.*

Современных подростков, тех, кто родился после 2000 года, часто называют поколением Z. У поколения Z много особенностей, основными из которых являются:

- повышенная лабильность в получении и добывании информации;
- разница в восприятии информации (эти дети и подростки не умеют читать тексты, особенно длинные, и предпочитает короткие тексты, видеоролики и картинки).

Поколение Z – первое поколение, выросшее в эпоху онлайн трансляции, не знающее жизни без сотовых телефонов, смартфонов и прочих гаджетов.

### Чем опасна зависимость от гаджетов?

#### 1. Влияние на концентрацию внимания

Подросток не может длительное время концентрироваться на чём-то, он отвлекается на новую деятельность и быстро теряет интерес.

#### 2. Ухудшение памяти

Гаджеты не способствуют тренировке памяти. Они дают возможность не удерживать в голове какую-либо информацию, ведь её можно легко найти, обратившись к интернет-поисковику.

#### 3. Ухудшение зрения

Во время фокусировки взгляда сокращается количество морганий. Из-за этого пересыхает роговица. Кроме того, глаза элементарно устают.

#### 3. Низкая активность и ожирение

Из-за того, что ребёнок много времени проводит в гаджетах, снижается двигательная активность. А если добавляется вредная, но такая любимая детьми еда — чипсы, газировки и т. д., — то проблемы с весом не заставят себя долго ждать.

#### 5. Проблемы с позвоночником

Из-за того, что во время использования смартфона тело принимает неправильное положение, появляются проблемы в шейном отделе позвоночника, которые часто сопровождаются сильными болевыми ощущениями.

#### 6. Бессонница

Телефон всегда рядом с ребёнком. Даже перед сном и сразу после пробуждения первое, что делают современные подростки, — проверяют телефон. Наш мозг воспринимает световой дисплей как продолжение светового дня. Вследствие этого нарушается выработка гормона сна (мелатонина), что приводит к ухудшению качества сна и появлению бессонницы.

## **7. Отсутствие интереса к окружающему миру**

Новостные ленты пестрят яркими, красивыми картинками и не менее притягательными описаниями. Реальная жизнь чаще всего не имеет шансов с ними «бороться» и выглядит уныло и однообразно.

## **8. Предпочтение виртуальное общение реальному**

Всё чаще у детей снижается, а иногда и совсем пропадает желание общаться «реально». Гораздо проще становится общаться через гаджеты.

## **9. Нежелательный контент**

Родители не всегда могут отследить, какую информацию черпает в интернете ребёнок. А это очень опасно для его психологического здоровья.

## **10. Знакомство с опасными людьми**

В интернете для ребёнка высока вероятность столкнуться с психически нездоровыми людьми, которые могут подвести его к каким-либо опасным мыслям и действиям.

## **Как отвлечь ребёнка от гаджета? Советы родителям**

Первое, что стоит сделать родителям, — это признать проблему: «Да, это случилось в моей семье, с моим ребёнком!» Это станет началом пути избавления от гаджет-зависимости. После признания проблемы нужно продумать возможные варианты её решения.

### **Анализ детско-родительских отношений**

Родителям обязательно нужно проанализировать отношения с ребёнком. Достаточно ли они уделяют ему внимания? Много ли времени проводят вместе? Ведь есть вероятность, что, недополучая внимание в семье, ребёнок ищет его в смартфоне.

### **Выстраивание диалога и проговаривание эмоций**

Родители должны помнить о том, что полноценное общение с ребёнком — это неотъемлемая часть жизни. Приходя домой с работы, не заваливайте ребёнка вопросами, особенно если они для него не очень приятные. Лучший вариант — это рассказать, как прошёл ваш день, какие были радостные моменты и, наоборот, моменты или ситуации, которые принесли негативные эмоции.

Учите ребёнка своим примером проговаривать негатив, делиться им. Не ждите, что на следующий день он сразу начнёт вам подражать. На это нужно время. Но если вы будете рассказывать ребёнку о себе, своей жизни, то и он рано или поздно ответит вам тем же.

### **Поиск альтернатив**

Замените гаджеты на что-то интересное. Время, которое будет посвящено интересному занятию, заберёт на себя часы, проведённые за телефоном. Обязательно нужно обратить внимание на интересы ребёнка. Прекрасно, если хобби уже есть.

### **Временные рамки**

Обязательно установите временные рамки пользования любого гаджета. Но важно не просто их установить, но и постараться прийти к общему мнению и достигнуть договорённости.

### **Быть примером**

Необходимо проследить за своими отношениями с телефонами, электронными книгами, ноутбуками. Сколько времени вы в них проводите?

Зачастую бывает так, что родители оправдывают своё времяпрепровождение в гаджетах фразами: «Я-то учусь чему-то новому», «Я работаю», «Я прохожу важный марафон, а ты занимаешься не пойми чем!». Это тотальная ошибка. Во-первых, ребёнок тоже занимается чем-то важным для себя в этот промежуток времени (по крайней мере, он уверен в этом). Во-вторых, если можно вам, то почему нельзя и ему?

### **Семейные традиции**

Семейные традиции — это универсальный способ нормализации семейных отношений, в том числе и детско-родительских. Семейные традиции объединяют, дают возможность элементарного общения в благоприятной обстановке, помогают слушать и слышать.

Заведите традицию, которая не только сблизит вас, но и поможет в борьбе с гаджетоманией — например, проводите вечернее время без смартфонов. Установите промежуток времени, в течение которого никто не пользуется гаджетами — все посвящают время друг другу.

Товкань О.В., педагог-психолог