

Памятка родителям

Гаджетозависимость у детей и подростков



Гаджетозависимость – это зависимость от использования всевозможных технических устройств, Интернета, социальных сетей, онлайн-игр. Это повторяющееся поведение, которое увеличивает риск развития болезни или личных проблем и сопровождается потерей контроля над своими действиями.

В большинстве своем, гаджетозависимость сводится к общению посредством гаджетов.



Информационные технологии не способны обучить ребенка испытывать различные по спектру эмоции (любовь, нежность, горечь, сострадание и т. п.). Гаджетозависимость (фаббинг) обесценивает личное общение, упрощает выражение чувств и сужается спектр эмоций до тех, которые имеются в наборах символов смайликов «Емоji» или социальных сетях, т.е. подростки выражают чувства и эмоции в виде смайликов.

Общение по видеосвязи не позволяет в полной мере оценить невербальные сигналы: мимику, позу, осанку, положение рук, тела собеседника. Подлинная связь при общении по телефону утрачивается. Коммуникация по телефону нарушает восприятие и понимание эмоций и ощущений других людей. Эмоциональными событиями, своим мнением, взглядами подростки делятся с другими в социальных сетях в виде видеороликов, фотографий, постов, афоризмов. Обратную связь получают в виде лайка, комментариев. Кроме того, потребность в получении такой обратной связи возрастает. Таким образом, фаббинг как феномен зависимого поведения от гаджетов способствует снижению способности к вербализации эмоций.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что гаджетозависимость негативно влияет на эмоциональную сферу детей, а именно на эмоциональный интеллект и способствует развитию алекситимии у детей и подростков.

Фаббинг — это невербальная реакция между беседующими людьми, связанная с отвлечением на свой мобильный телефон и потерей зрительного контакта и интереса к своему собеседнику.

Алекситимия – неспособность человека называть эмоции, переживаемые им самим или другими людьми, т.е. переводить их в вербальный план.

Гаджетозависимость формируется достаточно быстро у взрослых людей, и еще быстрее у детей и подростков. Разграничивая пользование интернетом и игры в мобильных приложениях, мы видим, что в интернете много завлекающего контента для не сформированной, или находящейся на стадии формирования психике детей.

Формирование гаджетозависимости складывается из 5 этапов.

Первый этап – это эмоциональный подъем. Ребенок, беря в руки смартфон испытывает предвкушение от того, что сейчас запустит любимую игру.

Второй этап – это обращение к аддикции в состоянии фрустрации.

Ребенок получил в школе неудовлетворительную оценку, и первое, что он делает это обращается к телефону. Ребенок не хочет общаться с родителями, он получит «большую отдачу» от смартфона.

Третий этап – это формирование устойчивой зависимости. Любая ситуация, происходящая в жизни ребенка, будет обращена к телефону. Потребности обуславливаются аддикцией.

Четвертый этап – это отчуждение. Ребенок не выполняет обязанности, связанные с его социальным статусом, полностью абстрагируется от окружающих, замыкается в себе.

Пятый этап – физическое проявление гаджетозависимости – это самый тяжелый этап. Начинаются головные боли, боли в глазах и иные психосоматические проявления. На данном этапе справиться с зависимостью может только специалист.

Таким образом, изучая этапы психологической зависимости от смартфона, можно сделать вывод о том, что, «привыкание» происходит очень стремительно и может сказаться на физическом здоровье ребенка.

Маркеры гаджетозависимости

1. Неспособность спокойно обойтись в течение дня без компьютера, смартфона, других технических средств, сопряженная с нервозностью, чувством дискомфорта, неготовностью переключиться на другие виды деятельности, откладывание уроков, домашних обязанностей ради использования гаджетов;

2. Отрыв от реальности;

3. Глубокая эмоциональная погруженность в онлайн-сообщества, только общение внутри этих сообществ вызывает чувство удовлетворения;

4. Постоянное требование новых версий игр, новых современных гаджетов;

5. Выключенность из реальных социальных связей;

6. Снижение успеваемости;

7. Головные боли, снижение зрения, резь в глазах после длительного применения гаджетов, расстройство сна.

Триггеры (спусковые механизмы), запускающие развитие ситуации риска:

1. Прокрастинация – постоянное откладывание важных и срочных дел;

2. Попытка совмещать решение образовательных задач и одномоментное потребление досугового контента;

3. Дефицит сна;

4. Дефицит офлайн-досуга;

5. Дефицит эмоционального интеллекта.

Правила информационной гигиены

1. Отключить уведомления и всплывающие сообщения.

2. Установить строгие правила режима использования гаджетов: не более 1–1,5 часов в день. (Например. Не пользоваться телефоном до 9 утра и после 21:00 вечера).

3. Следить за экранным временем, чтобы знать сколько пользуемся смартфоном.

4. Определить место хранения для смартфона, чтобы знать где он находится.

5. Не носить смартфон с собой по квартире.

6. Не пользоваться гаджетом во время еды, во время общения с семьей и за час до сна.

7. Завести оффлайн-хобби: спортзал, рисование, личный дневник.

8. Использовать интернет-детокс: создание ситуаций полного отказа от гаджетов на некоторое время (выезд на природу, офлайн-развлечения, организация мероприятий по интересам).

9. Выходя из дома, не берите с собой телефон. Старайтесь решать свои проблемы без него: вспоминайте то, что изучали в школе, о чем говорили родители, что вы где-то читали. Пусть это станет тренингом на интеллектуальную выносливость.

Рекомендации для родителей

1. Устраивать в выходные дни «дни отдыха от гаджетов».

2. Соблюдать режим дня и отдыха для детей.

3. Придумать шуточные наказания для тех членов семьи, кто нарушил правила и использовал какой-либо из запретных устройств.

4. Заменить совместными занятиями. Например: спорт, активные игры на свежем воздухе, походы, семейные путешествия, походы в кино, кафе, игровые комнаты, веревочные парки.

5. Наладить коммуникацию с детьми, установить доверительный контакт и взаимопонимание.

6. Развивать коммуникативные навыки, эмоциональный интеллект у детей.

7. Родителям показывать личный пример активной и разнообразной жизни посредством ограничения гаджетов, находясь дома.

8. Создать в семье культуру пользования гаджетами. Например, можно создать расписание и пользоваться гаджетами только в определенное время. Кстати, внедрив такую культуру, вы заметите, что сами стали менее раздражительными и более сфокусированными на конкретном деле, т. к. не будете отвлекаться постоянно на свой телефон или планшет.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что гаджетозависимость наносит серьезный вред психике ребенка, так и нельзя и не упомянуть и пользу, которую с собой принесли гаджеты, компьютеры.

Но одной из основных проблем гаджетозависимости, безусловно, является минимизация личного общения, упрощение выражения чувств. Дети и подростки перестают понимать чувства и выражать свои. Из-за чего возникает потребность в развитии эмоционального интеллекта.

Важно вовремя поймать процесс зависимости от гаджетов, чтобы потом не мириться с последствиями. **Когда стоит беспокоиться?**

Когда ребенок становится тревожным, если поблизости нет телефона.

- Стараются каждые 10-15 минут заглянуть в него.
- Испытывает потребность вертеть телефон в руке.
- Становится нервным и беспокойным, если телефон отнять.
- Его не интересуют события извне — прогулки с друзьями, семейные походы.

Все эти признаки говорят о том, что у ребенка сформировалась зависимость. И тут без помощи специалиста справиться нелегко.

Необходимо и родителям показывать пример жизни без гаджетов, ведь многое идет из семьи и родительского примера. Будет не лишним создать в семье культуру пользования гаджетами и безупречно соблюдать правила всей семьи, дети с удовольствием подтянутся для соблюдения данных правил.

