

## Про зависимость от гаджетов: советы родителям



Современные гаджеты, интернет – всё это неотъемлемая часть нашей жизни. Неудивительно, что дети с раннего возраста знакомятся с компьютерными играми и периодически в них играют, смотрят мультфильмы или видеоролики.

В норме подобное развлечение не грозит ребёнку негативными последствиями, даже может принести пользу, ведь существуют компьютерные игры, развивающие память и внимание ребенка, обучающие его логическому и образному мышлению, способствующие формированию творческих навыков; есть мультфильмы или репортажи, способствующие развитию воображения, эмоциональному развитию, повышению кругозора. Но, как известно, всё хорошо в меру.

Родители, дав неограниченный доступ к компьютеру, в первое время радуются, когда ребенок всегда находится дома, спокойно сидит, не мешает заниматься своими делами и отдыхать.

К сожалению, попустительское отношение к времяпрепровождению ребенка за компьютером (либо мобильным устройством) может привести к серьёзным проблемам, связанным как с психическим, так и с физическим здоровьем.

### Чем опасна зависимость от гаджетов?

Самым распространенным вредом, по мнению медиков, можно считать нарушение зрения. Многие современные подростки подвержены «компьютерному зрительному синдрому», который выражается в рези в глазах, слезоточивости и частых головных болях.

Однако, проблем со здоровьем из-за компьютера возникает намного больше. Зависимость от гаджетов может спровоцировать формирование таких негативных последствий, как:

- Проблемы с лишним весом. Ребёнок, пропадающий за компьютером, отказывается от прогулок на свежем воздухе, не посещает спортивные секции, пищу потребляет чисто механически и нередко прямо за монитором, не задумываясь о том, что лежит у него в тарелке.
- Ослабление иммунитета, что ведет к подверженности простудным и инфекционным заболеваниям.
- Проблемы со сном.
- Проблемы с памятью и вниманием, что ведет к потере концентрации внимания и трудностям с учебой.
- Отсутствие социальных контактов со сверстниками и взрослыми, что приводит к одиночеству, замкнутости, неумению взаимодействовать с окружающими.

Многие родители признают, что беспокоятся по поводу пристрастия ребенка к гаджетам, так как подозревают наличие компьютерной зависимости. При этом

чаще всего родители не знают, как грамотно себя вести, чтобы помочь ребёнку сформировать адекватное отношение к использованию гаджетов, чтобы время, проведенное за компьютерной игрой или в интернете, шло не во вред.

Профилактика всегда эффективнее, чем исправление запущенной ситуации. Поэтому если у вас есть ребёнок дошкольного или младшего школьного возраста, нужно сейчас взять ситуацию под контроль.

Для этого нужно объяснить сыну или дочери, что нахождение у монитора (компьютера, планшета или телефона – не столь важно) создаёт нагрузку на организм человека: на глаза, на мозг, на общий тонус; даже если человек при этом не чувствует, что устал (знакомый многим родителям аргумент – «а я не устал»). Поэтому чтобы избежать возможного вреда для здоровья, обязательно нужно следить за чередованием времени, проведенным за гаджетом, и отдыхом от него: после 20 минут нахождения у монитора нужно делать перерыв, во время которого полезно сделать разминку для глаз (смотреть на предметы, удаленные на 6-7 метров) и двигательную разминку.

Чтобы удобнее было соблюдать правило чередования нагрузки и отдыха, составьте вместе с ребёнком (полезнее, если это будет именно совместная работа, а не спущенные сверху указания) график, сколько минут и в какое время дня он может использовать гаджет для своего досуга. График нужно прописать или нарисовать схемой для неумеющих читать, чтобы была зрительная опора вашей договорённости. Первое время вам, родители, нужно будет следить за его выполнением, делать это нужно доброжелательно, лучше заранее подойти и сказать, что скоро нужно будет отложить планшет/телефон, чем резко огорошивать: «Всё, время вышло, выключай прямо сейчас». Когда ребёнок будет самостоятельно обращаться к графику, добровольно прерывать использование гаджета по истечении оговоренного времени, обязательно похвалите его за проявленную ответственность. Этот способ сформирует осознанное отношение к проведенному у монитора времени.

*Существуют нормы использования гаджетов («Руководство по использованию экранов детьми и подростками Американской академии педиатрии», 2016 год): детям 5-6 лет рекомендуется проводить за экраном монитора не более 1 часа в день; детям 10-12 лет – не более 2 часов; 15-16-летним молодым людям допустимо использовать компьютер или гаджет до 3 часов в день. Отведенное время используется не подряд, а в сумме за день.*

Как определить, когда времяпрепровождение за монитором уже грозит формированием зависимости, то есть патологического пристрастия? Обратите внимание на следующие признаки:

- Первый тревожный симптом зависимости от гаджетов — стремительно нарастающее количество времени, которое ребенок сидит за монитором вне учебы.
- Если ребёнку необходимо, чтобы компьютер постоянно работал в фоновом режиме. Проснувшись утром или вернувшись после занятий, он первым делом бежит его включать.

- Ребенок, имеющий зависимость от гаджетов, не стремится лишней раз выходить на улицу и ограничивает себя в общении со сверстниками в реальном мире. Со временем он практически перестаёт воспринимать всё то, что происходит вокруг него.
- Практически невозможно переключить внимание ребёнка на другое занятие. Его больше не интересуют книги, настольные игры и занятия спортом, интерес он показывает только по отношению к компьютерным развлечениям.
- Синдром «слияния». Данный признак можно назвать самым ярким и показательным. Ребенок предпочитает делать все, не отрываясь от монитора или экрана планшета. Именно эффект «слияния и прилипания» сигнализирует о наличии компьютерной зависимости.

Не ждите, что ребёнок попросит вас о помощи, ведь он не видит ничего страшного в том, чтобы проводить всё своё время за монитором. Зато он спокойно может пожертвовать приемом пищи или полноценным сном ради любимой игры или очередного видеоролика, ведь навык самоконтроля детей и подростков ещё формируется, произвольная волевая регуляция поведения затруднена.

### **Какие могут быть причины возникновения компьютерной зависимости?**

Основные причины, способствующие формированию патологического пристрастия к использованию гаджета, можно разделить на две группы: **«внешние»** (это причины, которые задаются ситуациями и жизненными событиями извне и не несут отпечаток психологической травмы) и **«внутренние»** (речь про переживание эмоционального неблагополучия и попытки «убежать» от этого чувства в виртуальный мир).

В случае, когда **зависимость вызвана «внешними» причинами** (это может быть желание не отставать от сверстников или отсутствие собственных увлечений/хобби, так как естественный интерес ко всему новому вовремя не был направлен на несколько видов деятельности под присмотром значимых взрослых) преодолеть патологическую привязанность к гаджету проще, чем в том случае, когда причина лежит глубоко. Нужно обговорить вред неумеренного использования гаджетов (как это грамотно сделать – описано выше, где даны рекомендации по профилактике) и обязательно направить родительские усилия на поиск занятия, способного увлечь вашего ребёнка. Освободившееся время нужно заполнить чем-то, что будет вызывать интерес вашего сына или дочери. Идеальный вариант – найти хобби. Спрашивайте, чем ему хочется заниматься, или вспоминайте, о чем он мечтал раньше – футбол, танцы, бокс и т.д. Чтобы привить любовь к новому увлечению, полезно поддержать в этом ребёнка, заняться совместно новым делом (хотя бы на первых порах), ведь начинать что-то новое проще в компании единомышленника.

К сожалению, часто зависимость от времяпрепровождения в виртуальном пространстве возникает из-за эмоциональных проблем ребенка, ощущения психического дискомфорта. В этом случае речь идет о **«внутренних» причинах**

**пристрастия к гаджету.** У ребёнка возникает потребность «спрятаться» от существующих проблем, уйдя с головой в интернет или компьютерную игру.

Это может быть недостаток внимания со стороны родителей, когда в реальной жизни не удовлетворяется потребность в любви, в безопасности, в признании. А в виртуальном мире можно ощутить чувство успешности при прохождении очередного уровня, чувство принадлежности, когда играешь в команде или когда известный блогер как бы разговаривает с тобой, будто со старым приятелем. В таком случае работа предстоит более глубокая: нужно восполнять дефицит любви (здесь речь идёт о субъективном переживании чувства любви и принадлежности: даже когда родитель искренне любит своё дитя, ребёнок может не чувствовать этой любви, если родители не умеют её выражать). В первую очередь необходимо обратить внимание на то, как часто вы проводите время с вашим ребёнком качественно, то есть чем-либо совместно занимаетесь так, чтобы и вы, и он получали удовольствие от процесса и от вашего общения.

Задумайтесь, какой стиль детско-родительских отношений характерен для вашей семьи. Здоровое развитие личности ребенка происходит в условиях демократичного воспитания. Чтобы у ребенка не возникало желания «сбежать» в виртуальную реальность, общение с родителями должно быть интересным, протекать в условиях доверия и обеспечивать чувство безопасности.

Стоит исключить тотальный контроль, приказы, угрозы и шантаж со стороны родителей. В детях поощрять ответственность и самостоятельность. Чем старше ребёнок – тем больше контроль уступает место доверию со стороны родителя.

К желаниям и потребностям ребёнка нужно относиться чутко, не называть глупостью, а признавать право ребёнка чувствовать и желать то, что он чувствует и желает. Это значит, что когда вам не нравится, например, компьютерная игра, в которую играет ваш ребёнок, вместо категоричных слов «фу», «ужасно», «ерунда», нужно сказать «мне не нравится эта игра, потому что здесь однообразные задания и много сцен насилия. Я опасюсь, что это может быть вредно». Когда мы обесцениваем интерес ребёнка, то частично обесцениваем в его глазах его личность, его право на самовыражение. Когда мы выражаем своё мнение корректно, аргументируя его, мы учим ребёнка критически мыслить и уважать чужое мнение. Вы продолжаете требовать от своих детей адекватного поведения, но мотивы предъявляемых требований нужно объяснять, ребёнку должно быть понятно, чего от него ждут и почему это важно.

Для того, чтобы сделать внутрисемейные отношения более тёплыми, проводите совместные мероприятия в кругу семьи. Это могут быть походы, вылазки на природу, совместное посещение кинотеатра и пр. Главное условие – нужно исходить из интересов всех участников семейного мероприятия, приятно и весело должно быть не только вашему ребенку, но и вам, тогда оно будет сближать вас.

Для лучшего понимания, как переориентировать стиль семейного воспитания на демократический, наилучшим образом сказывающийся на развитии уверенной, самостоятельной личности ребёнка, рекомендую к прочтению следующие книги:

*Из фонда Красноярской краевой детской библиотеки:*

Гинот Хаим «Любить без условий, растить без усилий»;

Иевлева Светлана «Воспитываем ребёнка? Или себя?»;

Эрзяйкин Павел «Ваши дети – не ваши дети».

*Эти книги вы можете взять в ЛитРес, воспользовавшись услугой «запросить у библиотекаря»:*

ГиппенрейтерЮлия «Самая важная книга для родителей»;

Савинков Станислав «Семейное воспитание и развитие личности ребёнка».

Бывает, что причина «ухода» в виртуальное пространство связана с дефицитом общения со сверстниками. Используя виртуальный мир, ребёнок компенсирует недостаток общения и получает возможность чувствовать свою успешность, к сожалению, лишь в виртуальном мире. Постарайтесь понять причины отвержения ребёнка сверстниками.

С помощью наблюдения, беседы с учителями, со школьным психологом и с самим ребёнком можно выяснить, что именно мешает ему находить друзей и успешно общаться. Это может быть низкая самооценка, неуверенность в себе, застенчивость, неумение инициировать контакт с целью подружиться. Если вы часто критикуете и осуждаете ребёнка, то негативное отношение у него формируется к самому себе. Не делайте замечаний при других. Чаще обращайтесь к сильным сторонам, поддерживайте его веру в собственные силы. Поощряйте ребёнка тренировать свои коммуникативные навыки. Создавайте такие ситуации, в которых ребёнку придётся общаться с другими детьми. В этом очень может помочь занятия в каком-то кружке или спортивной секции. Поддерживайте ребёнка, когда он проявляет инициативу в общении и ведёт себя дружелюбно и открыто.

Возможно, ребёнок ведёт себя агрессивно с другими детьми. Испытывая трудности в установлении контакта, ребёнок не знает, как привлечь к себе внимание, как отреагировать на какие-либо действия и слова, и ведёт себя агрессивно и неадекватно, так как не умеет по-другому. Это может быть результатом авторитарного стиля воспитания, из-за чего ребёнок становится озлобленным, или наоборот, вседозволенность приводит к формированию эгоизма. В этом случае, вероятно, потребуется помощь психолога, чтобы разобраться в причинах агрессивного поведения и сформировать стратегию коррекционных действий.

Обратите внимание на то, как часто вы сами используете гаджет. Обязательно демонстрируйте собственный положительный пример жизни без зависимости и с увлечением каким-либо делом. Детей воспитывают в первую очередь своим примером.

Для более глубокого понимания темы зависимости от использования гаджетов можно обратиться к следующим источникам:

Прайс К. «Оторвись от телефона! Как построить здоровые отношения со смартфоном»,

*Интернет-ресурсы:*

Как распознать и преодолеть зависимость ребёнка от гаджетов (сайт «Психология»)

<https://kreativlife.ru/kak-preodolet-zavisimost-rebenka-ot-gadzhetov/>

Компьютерная зависимость у подростков (сайт «Психология и психиатрия»)

<https://psihomed.com/kompyuternaya-zavisimost-u-podrostkov/>

Компьютерная зависимость у подростков: как лечить? (Детский возраст, интернет-журнал о здоровье, развитии, психологии, воспитании и обучении детей)

<https://childage.ru/psihologiya-i-razvitiye/detskaya-psihologiya/kompyuternaya-zavisimost-u-podrostkov-kak-lechit.html>

Компьютерная зависимость у детей и подростков: советы психолога (Мотивации нет, интернет-журнал)

<https://motivacii-net.ru/kompjuternaja-zavisimost-u-detej-i-podrostkov-sovety-psihologa/>

С уважением, Татьяна Витальевна Соломатова, 201-35-92