

## Зависимость от гаджетов у детей.

Зависимость от гаджетов у детей — серьезная психологическая проблема. Жизнь «преподнесла» нам зависимость от гаджетов (от англ. gadget, что обозначает «техническая новинка»). Это многие устройства: смартфоны, электронные книги, ноутбуки и ультрабуки, планшеты, музыкальные плееры, игровые консоли и другое. Ситуация сложилась на самом деле абсурдная: гаджеты созданы, чтобы служить человеку, а на деле они часто подчиняют человека себе. Особенно опасно, когда появляется зависимость от гаджетов у детей.

Специалисты разных стран, изучая гаджет-зависимость у детей, проводили эксперименты, ограничив определенные возрастные группы школьников и молодежи в использовании любых технических устройств на разный период (от 8 до 24 часов). Выяснилось, что подавляющее большинство не смогли провести время без своих гаджетов. Более того, у них наблюдались тревожные симптомы: растерянность, депрессия, агрессия. Некоторые испытывали состояние сродни ломке. Об этом говорят опыты, проведенные учеными Америки, Великобритании, Китая, России. Психологи утверждают, что зависимость от гаджетов может превратиться в серьезную проблему.

Зависимость от гаджетов начинается с родителей.

Родители, часто того не понимая, сами увлекают ребёнка виртуальным миром, покупая ему разные модные штучки. Они искренне считают, что это необходимо. И забывают о том, что необходимо увеличивать круг других интересов детей, не ищут ресурс в интеллектуальных, творческих занятиях, не учат получать от жизни разные впечатления. Попросту гаджет-зависимость у детей начинается с того, что родители себя заменяют гаджетом. Многие предпочитают видеть своего ребёнка удобным, не отвлекающим от взрослых дел. А в итоге вырастает подросток, у которого неверно расставлены приоритеты: сначала виртуальный мир, а затем реальная жизнь. Производители же гаджетов постоянно поддерживают интерес подростков, используя особенности их психологии. Это замкнутый круг, который разорвать смогут только родители.

Как определить зависимость от гаджетов у детей?

Гаджет-зависимость у детей можно определить, проведя маленький тест. Предложите ребёнку честно и откровенно ответить утвердительно («да») или отрицательно («нет») на такие заявления:

1. Не могу день провести без компьютера, смартфона, других технических средств.
2. Когда я не использую гаджет, я начинаю нервничать.
3. Не могу ограничивать время занятий, всегда сижу со смартфоном больше, чем планирую.
4. Вру родителям, сколько времени провожу со своими гаджетами.
5. Мечтаю остаться наедине со своим смартфоном, постоянно хочу его использовать.
6. Откладываю важные дела, уроки, чтобы заняться чем-нибудь на гаджете.
7. Когда я уделяю время компьютеру, смартфону, у меня хорошее настроение, испытываю чувство эйфории.
8. Требую от родителей покупки (установки) новых версий игр, других современных устройств.

9. Иногда после проведенного времени за техническими устройствами у меня болит голова, режут и слезятся глаза, расстраивается сон (отвечать утвердительно, если есть хотя бы один признак).

10. Предпочитаю игру на компьютере, смартфоне встрече с друзьями, прогулке. Подвести итог просто. Посчитайте ответы «ДА»:

- 1-4 — нет поводов для беспокойства;
- 5-6 — тенденция к зависимости;
- 7-10 — наблюдается зависимость от гаджетов.

Как лечить зависимость от гаджетов у детей? Паниковать не следует. Решение проблемы состоит в правильной расстановке приоритетов. Возможны такие варианты: Побеседуйте с ребенком. Сознательно ограничьте время использования любых технических устройств. Будет трудно, но мотивируйте свои действия спокойно. Специалисты рекомендуют отключать гаджеты 1-2 раза в неделю, а в году — на две недели (можно во время совместного отпуска). Заставьте своего ребёнка отложить гаджет. Выберите с ним куда-то вместе: кататься на велосипедах, на прогулку в лес, в парк, в кино, в театр — куда угодно... Такие мероприятия помогут вам выстроить другие отношения, дадут возможность вернуть ребёнка к нормальной жизни. Но помните, что процесс этот не бывает быстрым. Он будет сопровождаться ссорами, недовольством со стороны детей.

Касьяненко Н.А.  
врач-невролог, педиатр ТПМПК  
ГБОУ «Центр «Дар»

Использованы материалы сайта:  
<http://nashi-de-ti.ru/zavisimost-ot-gadzhetov>