Как справиться подростковой зависимостью от смартфонов

**Причины возникновения зависимости от телефона**

Вы можете представить себе современного подростка без смартфона, в который он будет «утыкаться носом» каждую свободную минуту? Правильно, таких подростков и днем с огнем уже не сыщешь. Для них потеря телефона ассоциируется с самой страшной катастрофой, а если в течение дня у них не будет возможности проверить свою страницу в социальных сетях, то они начинают паниковать.

Если отталкиваться от статистических данных, то каждый седьмой подросток зависим от смартфона. Почему так происходит? Почему новенький гаджет для многих детей давно стал предпочтительнее верного друга?

Для того, чтобы в дальнейшем иметь возможность представить себе всю глубину проблемы, стоит ознакомиться с причинами возникновения мобильной зависимости:

**Страх беспомощности и одиночества**. Смартфон – оптимальное средство связи, дающее уверенность в том, что родные и близкие всегда рядом и смогут прийти на помощь в трудную минуту.

**Полезные приложения**. Календарь, фонарик, калькулятор, будильник, записная книжка – смартфон соединяет в себе множество удобных опций, которые практически незаменимы в повседневной жизни.

**Влияние пропаганды**. Все подростки без исключения падки на рекламу и пропаганду средств массовой информации, которые постоянно нахваливают новые модели самых «статусных» смартфонов, обладание которыми чуть ли не гарантирует повышение социального статуса молодого человека. Или, наоборот, продвигают флагманы эконом-класса, которые будут по карману и среднему обывателю. В общем, реклама – двигатель торговли.

**Комплекс неполноценности**. Многие подростки с помощью мобильников общаются на различных форумах, порталах, в чатах и социальных сетях. Там они не переживают о том, что могут не понравиться возможным друзьям из-за особенностей своей внешности или недостаточного красноречия. Различные социальные сети без особых проблем позволяют жить той жизнью, вести которую в реальном мире не представляется возможным, а возможность не расставаться со смартфоном дает прекрасный шанс всегда оставаться онлайн.

**Как у ребенка зависимость от телефона: симптомы номофобии**

Мобильная зависимость – это, прежде всего, психологическое отклонение, которое не стоит оставлять без внимания. Нельзя легкомысленно смотреть на то, как твой ребенок осознанно уходит от реальности и вместо активного отдыха на улице выбирает вечерние посиделки со смартфоном в руках.

Для того, чтобы распознать наличие мобильной зависимости у подростка, достаточно обратить внимание на следующие ее симптомы:

Вся жизнь подростка крутится вокруг смартфона, он просто ничем другим уже и не интересуется.

Потеря мобильника ведет к панике, истерике и вспышкам агрессии.

Каждые 10-15 минут ребенок тянется к смартфону.

Постоянное стремление ребенка проверить мобильную почту или личные сообщения.

Подросток постоянно обновляет контент на своем смартфоне.

Подросток старается не расставаться с девайсом ни на минуту.

**Важно**

**Зависимость от смартфона (номофобия) характерна для детей в возрасте от 12 до 16 лет. Именно в этот период у ребенка идет активное формирование личностных ценностей.**

**Чем опасна мобильная зависимость?**

Номофобия – весьма опасное явление, способное спровоцировать формирование психического расстройства. Но помимо психических отклонений, зависимость от смартфона может привести и к образованию проблем со здоровьем.

Если родители будут игнорировать признаки зависимости у ребенка, то это может привести к таким плачевным итогам, как:

**Ожирение**. Подросток перестает вести активный образ жизни, предпочитая пропадать в девайсе чуть ли не круглосуточно. Чаще всего он просто сидит или лежит, переписываясь с друзьями или играя в различные игры.

**Вспышки агрессии**. Современная игровая индустрия все чаще выпускает продукты, отличающиеся повышенной жестокостью, что не может не отразиться на ребенке. Играя в «стрелялки», в которых геймер убивает соперников и наблюдает сцены насилия, он перенимает агрессивные черты игрового персонажа и привносит их в свой реальный образ.

**Нарушение сна.** Подростки могут чуть ли не всю ночь проводить за перепиской с друзьями. В итоге недосып самым негативным образом влияет на их самочувствие и в итоге приводит к истощению, нарушению концентрации и ухудшению памяти.

**Проблемы социализации**. Когда жизнь ребенка полностью сосредоточена в девайсе, то он не ощущает необходимости поиска новых друзей в реальном мире, отдаляется от сверстников и семьи.

**Проблемы со зрением**. Одна из основных проблем. Ваш ребенок катастрофически теряет зрение. Строение нашего глаза не приспособлен, чтобы постоянно смотреть в гаджеты, во-первых, за счет того, что экран слишком маленький, во-вторых, из-за слишком яркого изображения, в-третьих, изображение не статичное, прыгающие картинки и мелкие буквы. Все это, в целом, заставляет мышцы, которые держат хрусталик, быть в постоянном напряжении. Это очень вредно для взрослых, а что говорить о детях, у которых глазное дно и мышцы постоянно растут и формируются? Так что не удивляйтесь, близорукость школьников (в пределах трех диоптрий) — это результат зависимости от различных гаджетов.

**Как помочь подростку справиться с зависимостью от смартфона**

Для того чтобы ослабить уровень влияния гаджета на свое чадо, а со временем и окончательно избавиться от номофобии, воспользуйтесь следующими советами:

**Не разрешайте** ребенку постоянно носить телефон с собой, когда он находится дома. Никто не призывает вас забирать у него девайс и убирать его на дальнюю полку. Однако стоит ввести правило оставлять смартфоны на тумбочки у кровати или на рабочем столе.

**Регулярные беседы**. Если раньше вы не обращали внимания на увлеченность своего ребенка смартфоном, не видя в нем никакой угрозы, то теперь будьте готовы потратить все свое время на исправление ситуации. Вспомните о личном общении: разговаривайте с подростком как можно чаще, интересуйтесь его успехами и помогите найти выход для решения имеющихся проблем, обсуждайте недавно просмотренный фильм или прочитанную книгу и т.п.

**Домашний питомец**. Купите своему чаду домашнее животное и обяжите его за ним ухаживать. Таким образом вы сможете не только отвлечь его от мобильника, но и внесете свою лепту в развитие у него ответственности.

**Физические нагрузки**. Напомните ребенку о пользе спорта и о том, что в настоящее время здоровый образ жизни является также и весьма популярным трендом. Запишите его в спортивную секцию, пусть уж лучше он пропадает там, нежели будет часами торчать в девайсе.

Источник: https://blizosti.net/kak-spravitsja-s-podrostkovoj-zavisimostju-ot-smartfonov/