**Дети и гаджеты: быть или не быть?**

В наше время детская зависимость от гаджетов приобретает всё большие масштабы. Не найдётся ни одного школьника, у которого не было бы телефона, планшета, ноутбука или обычного компьютера. А у большинства есть всё перечисленное. Из-за дети проводят большое количество времени перед экранами они могут вырасти с неверно расставленными приоритетами: сначала виртуальный мир и игры, затем — реальная жизнь.

Обычно у детей, чрезмерно увлекающихся гаджетами, меньше друзей и менее активная социальная жизнь. Они проводят время в уединении перед монитором.

**Опасность для здоровья**

Зависимость от мобильных устройств уменьшает физическую активность. Это формирует нездоровый и малоподвижный образ жизни. Специалисты (психологи, врачи) предупреждают, что чрезмерное пребывание ребенка перед экраном, в ситуации виртуальной реальности может приводить к  отставанию в развитии, проблемам со сном и расстройствам психики.

Если ребенок проводит много времени за компьютером, это еще не значит, что он зависим от Интернета. Но он мог бы с большей пользой для себя воспользоваться временем, которое он проводит за компьютером. Вы можете контролировать ребенка, но он, вероятно, воспримет это враждебно. Помните, что он уже не малыш и имеет право на самостоятельные решения. Подсказывайте детям правильные решения, но никогда не принимайте решений за них. Расскажите ребенку о правилах безопасности в сети, научите его безопасному взаимодействию в социальных сетях и форумах (о размещении личной информации) Корректно старайтесь по возможности узнать с кем общается ребенок, состоит ли он в каких-либо группах, делится ли с вами частью информации личного характера. Запрет на взаимодействия с гаджетом, не даст положительного результата. Ребенок найдёт способ использования гаджетов (просмотр контента совместно с друзьями в школе, игры на гаджетах друзей, в конечном итоге, разблокировка гаджетов родителей и их использование). Предложите ребёнку обучающие программы, которые можно проходить онлайн, используя гаджет. Покажите ему возможности персональных когнитивных онлайн тренировок, повышающих внимание и развивающих интеллект.

Если отталкиваться от статистических данных, то каждый седьмой ребенок 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 дети 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 дети 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 выявить у ребенка зависимость от телефона.**

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

* Вся жизнь ребенка 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.
* Ребенок постоянно обновляет контент на своем смартфоне.
* Ребенок старается не расставаться с девайсом ни на минуту.

**Чем опасна мобильная зависимость?**

Мобильная зависимость – 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:

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. Дети 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.

**4 ошибки в борьбе с зависимостью ребенка от гаджетов.**

Что делать и какие ошибки чаще всего допускают взрослые, пытаясь справиться с проблемой? Рекомендации **психологов и специалистов экстренной психологической помощи**.

Ошибка № 1. Тотальный запрет.

Что зависимость появляется, когда есть явный, очень сильный запрет. Почему он не работает? Да потому что любое строгое правило очень хочется нарушить. Такова человеческая природа, мы не можем искоренить это. Если мы жестко ограничиваем, пресекаем, не позволяем детям что-то и ещё говорим «это плохо», «это зло», то получаем обратный эффект. Не надо питать иллюзий, что вы сможете навсегда оградить своих детей от компьютера и мобильных телефонов, и они привыкнут жить без гаджетов. Когда-нибудь они «дорвутся» до так называемого «запретного плода», и тогда никто не знает, что может произойти.

**Что делать**: Еще раз — не стоит отбирать все гаджеты у ребенка. Категоричные запреты дают обратный эффект. Родителям следует разумно ограничивать время пользования телефоном и другими гаджетами. Дайте четко понять, когда именно нельзя пользоваться техникой. Например, во время обеда, за несколько часов до сна и т.д. Главное не забывайте, что это правило должно быть единым абсолютно для всех членов семьи.

Ошибка № 2. Сильная занятость ребенка.

Одна из причин зависимости заключается в том, что у ребенка просто нет других интересов. Так происходит не потому, что он плохой или не увлекающийся, а потому, что ему не позволяют ничем интересоваться. Его время забивают тем, что считают нужным родители: школа, кружки, сад, секции.

Маркетинг грамотно работает на то, чтобы как можно лучше мотивировать и завлечь детей и взрослых. В играх всё очень живо, бодро, ярко, красочно. Ты всё время получаешь какое-то поощрение: бонусы, переходы с уровня на уровень. Даже взрослый человек не может отказаться от такой мотивации, что говорить про ребенка.

**Что делать**: Важно предоставлять ребёнку возможность увлекаться тем, чем он хочет, а не тем, чего хотят мама и папа. Очень хорошо, когда есть много свободного времени для неиндивидуальной игры, особенно со сверстниками. Это минимизирует зависимость от гаджетов.

Ошибка № 3. Игнорирование своих собственных привычек.

Иногда детям и взрослым скучно, грустно, тоскливо, у них нет хобби. При этом взрослые искренне удивлены, почему ребенок целыми днями напролет сидит в гаджетах. Хотя ответ в данном случае очевиден. Что ребенку ещё делать, когда у него нет поддержки в любимых делах или желании увлечься спортом, искусством?

**Что делать**: Ваша задача — показывать ребенку увлекательную, насыщенную жизнь, а главное — самим ею жить. Тогда ваш ребенок будет тоже к этому стремиться, потому что дети повторяют за взрослыми. И еще один важный нюанс: родителям стоит показывать энтузиазм и эмоциональную вовлеченность, когда дети увлекаются каким-либо хобби даже если это еще не принесло наград и выгод.

Ошибка № 4. Вы не стремитесь наладить диалог.

Часто родители считают, что о теме зависимости можно не разговаривать с ребенком и делать вид, что все нормально, но подобная тактика губительна. Если вы не проговариваете проблему, это не означает, что ее нет.

**Что делать:** Честно разговаривайте с детьми — как вы к этому относитесь, что думаете. Говорите о своем беспокойстве. Например: «Я считаю, что это не будет полезным в больших количествах потому-то и потому-то...». Если мы все-таки начнем это делать, да еще так, чтобы слушать и слышать подрастающее поколение, верить в то, что они вообще что-то могут о себе сказать, и они действительно думающие и понимающие создания, то много вопросов сразу снимется.

**РЕКОМЕНДАЦИИ.**

* Если ваше ребенок постоянно в социальных сетях и играх, то добавьте его к себе в друзья и подпишитесь на группы, которые ему интересны. Время от времени вы можете даже общаться с ребенком с помощью того средства коммуникации, которое он предпочитает. Подобный «трюк» поможет установить контакт в случае, если разговор между вами и ребенком не клеится.
* Поговорите с ребенком о своем отношении к его пристрастию по-дружески. Не обвиняйте его. Спокойно скажите почему вы против, что вас беспокоит. Убедитесь в том, что ребенок понимает, что главная причина вашего сопротивления – его безопасность и здоровье. Донесите до ребенка, что каждый в вашей семье высоко значим и любим. Не читайте нотаций. Зная какими играми увлекается ваш ребенок, верните его в реальность.
* Предложите ему совместную настольную или активную игру с похожим смыслом. Виртуальный мир помогут конструкторы или химические наборы, позволяющие «копировать» его деятельность в популярных играх. Если сын или дочь предпочитает компьютерные игры типа квест, запланируйте совместный выход в квест комнаты в реальности.
* Предложите ребенку игры в кругу друзей в реальности дома, например в «Мафию», «Активити», «Крокодила» «Кто Я?» и другие, которые обязательно понравятся детям, организуйте им чаепитие.
* Придумайте вместе с ребенком новое хобби, семейный праздник, традицию. Наличие хобби – самый «мощный» инструмент излечения от зависимости, и не только от интернета. Если вы уже знаете интересы ребенка, предложите ему варианты офлайн-активности: будь то занятия спортом, театром или музыкой.
* Введите в своей семье: «День без интернета». Придумайте способы поощрения за проведения времени без интернета. Чем интереснее и сложнее правила, тем лучше может оказаться эффект.
* Будьте ребенку примером, ограничивайте свое время пользования интернетом, когда общаетесь с ним. Исследователи доказали, что дети часто чувствуют себя покинутыми, когда родители отвлекаются от разговоров на телефон или компьютер. Так что возьмите себе за правило не отвлекаться на устройства, когда разговариваете с ребенком. Покажите вашему ребенку, что он значим для вас, искренне интересуйтесь его жизнью.

**Источники**

1. *Багирова А.П. Родительский труд: условия реализации, мотивы и результаты :монография / А. П. Багирова и [др.] ; под общ. ред. проф. А. П. Багировой ; М-вообразования и науки Рос. Федерации, Урал. федерал. ун-т. — Екатеринбург: Издательство Уральского университетата, 2015.*
2. *Волжина О.И. Семья и время. Воспитательный потенциал современной семьи О.И. Волжина// Дополнительное образование и воспитание. - 2007. - № 8. - с. 7-9.*
3. *Гиппенрейтер Ю. Общаться с ребенком. Как?/ ООО «Издательство АСТ», 2013.*
4. *Краснова С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью - сайт ЛИБРУСЕКhttp://lib.rus.ec/b/160623*
5. *Тамберг Ю.Г. Как научить ребенка думать? / Ю.Г. Тамберг. - Ростов н/Д: Феникс.2007.*
6. *Шпаргалка для родителей (сборник рекомендаций по развитию и воспитанию детей разных возрастов), Пермь, 2021г.*

Составители педагоги-психологи МАОУ Кондратовской средней школы:

Садилова Светлана Геннадьевна, Егорова Мария Александровна.