РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ.
Зависимость от гаджетов у детей.

Сегодня сложно представить себе ребенка, не имеющего мобильного телефона или не знакомого с компьютерными играми. С одной стороны, мы рады: ведь наши дети обгоняют нас в освоении технических навыков, они настоящие «цифровые граждане», растущие в информационную эпоху. Но есть и другая сторона медали - кажется, дети вообще больше не могут обходиться без компьютера.

Жизнь «преподнесла» нам еще одну психологическую проблему — 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.

Как определить зависимость от гаджетов у детей?

Предложите ребёнку честно и откровенно ответить на вопросы теста. Утвердительно («да») или отрицательно («нет»):

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.
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.
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.

Внимание, родители!

Такое поведение ребенка указывает на то, что зависимость уже появилась:

1. Отсутствие у ребенка других занятий: школьник стремится только к компьютеру, избегает любых других дел или просто пережидает, пока не разрешат снова вернуться к игре, не читает, не рисует, не занимается спортом.
2. Ребенок проводит в Интернете или за игрой более 4−5 часов.
3. Он плохо переносит время «в реальности», отсутствие возможности поиграть или «посерфить» в Интернете. Представьте себе, как поведет он себя в ситуации, когда компьютера просто нет? Вы уехали за город или просто дома отключили электричество на несколько часов? Если у ребенка явно портится настроение или — все еще хуже — он рыдает, всех обвиняет, ему явно очень плохо, это опасный симптом.
4. Школьная успеваемость ребенка резко снизилась: времени на уроки у него просто нет.
5. У подростка нет друзей. При этом малое количество приятелей не считается признаком зависимости: даже один или два реальных друга — это хорошо.
6. Ребенок отказывается проводить время с семьей, стремится остаться дома один. Он может даже отказаться от семейного отпуска на море, если там нет Интернета. Это означает, что тяга к играм уже побеждает естественную тягу ребенка к познанию, его любопытство.
7. Ребенок все время просится в гости к друзьям, и нет возможности выяснить, как он там проводит время. Важно быть в контакте с родителями сверстников, поддерживать отношения, знать, чем заняты дети.
8. Ребенок скрывает от вас свои занятия, быстро прячет телефон или закрывает ноутбук, выключает монитор, если кто-то входит в комнату.

Главное, на что стоит обратить внимание, что ребёнок уже находится в зависимости от гаджетов:

1. Желание пользоваться гаджетом более 30 минут в день.
2. Резко портится настроение, когда заканчивается время, выделенное на пользование гаджетом.
3. Резко улучшается настроение, когда разрешили взять гаджет.
4. Ребёнок торгуется за право взять гаджет, капризничает, клянчит разрешение взять гаджет.
5. После пользования гаджетом никак не может переключиться на новый вид деятельности, как бы застревает в прошлой деятельности.
6. После пользования гаджетом проявляет раздражительность, агрессивность в общении.

Выше описанные дефекты уже требуют если не лечения, то длительной специализированной терапии и абсолютный запрет на использование гаджетов как в повседневной жизни, так и в образовательном процессе.

Какие проблемы наблюдаются у детей с зависимостью от гаджетов?

Дети, привыкшие, или уже находящиеся в зависимости от гаджетов часто говорят о том, что им больно читать. Частые и продолжительные игры на планшетах и айфонах формируют совершенно противоестественную для чтения и письма динамику работы глазных мышц.

1. Трудности удерживать статический объект глазами. Ребёнку трудно фокусировать взгляд и удерживать его на объекте, который не движется, потому что глаза привыкли следить за движущимися яркими объектами в играх.
   Когда ребёнок поднимает глаза, т.е. «достаёт» их из своего цветного феерически нереального мира, что предоставляет ему гаджет, он испытывает сильный дискомфорт и реальные психологические трудности восприятия окружающего пространства и людей в нём.
   Зрительный стресс. Это нарушение движений глаз при прослеживании строки слева направо и возвратном движении глаз с переходом на новую строку. Данный двигательный навык глазных мышц формируется на базовом умении управлять своим телом.
2. Проблема дыхания, а именно, нарушение ритма дыхания. Если бы взрослые понаблюдали за ребёнком во время игры на планшете, то без труда бы увидели, что ребёнок настолько увлечен, что даже забывает дышать. Затаив дыхание, он ждёт разрешения взять гаджет. А в процессе игры настолько увлечен и поглощен игрой, что забывает дышать, что, безусловно, вызывает кислородное голодание головного мозга и общее изменение ритмов работы мозга.
3. Приоткрытый рот, что говорит о нарушении самоконтроля за поведением тела, по причине слабости нервной системы.
4. Высунутый язык во время совершения действия, который стоит рассматривать как более тяжелое нарушение психики. Например, когда ребёнок жмёт на кнопки своего планшета, когда пишет или, когда рисует или обводит по контуру картинку. Даже незначительное выпадение языка из-за зубов, однозначно показывает, что психике ребёнка, подростка нанесён значительный ущерб.

Специалисты утверждают, что зависимость от гаджетов может превратиться в серьезную проблему.

Причины в семье.

Как покажется странным, но зависимость от гаджетов у детей, начинается с родителей.

Часто того не понимая, родители сами увлекают ребёнка виртуальным миром, покупая ему разные модные штучки. Они искренне считают, что это необходимо. И забывают о том, чтобы 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.

Несмотря на наличие, многие родители по-прежнему регулярно покупают и приносят в дом все новые и новые электронные устройства, поддаваясь на просьбы и требования своих чад. Но должны ли мы баловать детей, покупая им новейшие гаджеты?

Родители четко осознают обстоятельства, способные нанести вред здоровью ребенка, но когда дело касается занятости чада, в силу вступает закон наименьшего сопротивления, когда определяющим фактором становится, чтобы малыш был занят и не мешал одновременно.

Почему это происходит?

1. Родителям удобно, что они могут заниматься своими делами, не отвлекаясь на капризы ребенка.
2. С детьми гораздо легче договориться, используя любимый планшет или телефон в качестве предмета договора – исполнишь поручение, бери гаджет, не исполнишь – сам виноват.
3. Родители могут быть сами настолько увлечены спорным устройством, что видят в его использовании только благо.

Другими причинами зависимости от гаджетов, рожденными в семье, называют:

- неблагоприятную обстановку дома, когда ребенок вынужден искать средства, чтобы уйти от реальности; неправильные понятия о поощрении, принятые в семье;
- боязнь родителей быть «плохими» для ребенка;
- отсутствие других увлечений у детей.

Нередко у истоков проблемы стоит отсутствие родительского воспитания. Если мама и папа постоянно работают или по другим причинам малыш растет на попечении родственников, неготовых уделять ему достаточное внимание, увлеченность гаджетом может стать фатальной.

ВАЖНО ЗНАТЬ ВСЕМ.

1. Для детей дошкольного возраста рекомендуется полный запрет на электронные гаджеты.
2. Исследования показывают, что дети до 10 лет особенно восприимчивы к новым технологиям и практически становятся зависимыми от них.
3. Исследователи настаивают, что детям нельзя разрешать пользоваться планшетами больше получаса в день, а смартфонами – дольше 2-х часов в сутки.
4. Для 10-14-летних детей использование ПК допускается только для выполнения школьных заданий.
5. Учёные утверждают, что только по достижении ребёнком 14 лет можно снимать ограничения на использование IT технологий.
6. Обучение должно быть без IT, потому что компьютеры подавляют творческое мышление, подвижность, человеческие взаимоотношения и внимательность. Для образовательного процесса лучше, если компьютеры используются как можно меньше, потому что технологии только отвлекают, когда нужны грамотность и проявить способность критически мыслить.

Как лечить зависимость от гаджетов у детей?

Паниковать не следует. Решение проблемы состоит в правильной расстановке приоритетов.

Возможны такие варианты:

1. Побеседуйте с ребенком. Сознательно ограничьте время использования любых технических устройств. Будет трудно, но мотивируйте свои действия спокойно.
2. Специалисты рекомендуют отключать гаджеты 1-2 раза в неделю, а в году — на две недели (можно во время совместного отпуска).
3. Заставьте своего ребёнка отложить гаджет. Выберетесь 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. Но это, честно говоря, единственный путь.

Детская зависимость от гаджетов с выходом в интернет объяснима с точки зрения нескольких факторов:

- желание не отставать от сверстников и быть в курсе всех новинок;
- интернет дает возможность ребенку почувствовать себя кем-то другим, более значимым, чем он есть в действительности;
- обладая возможностью доступа к любой информации, ребенок получает ощущение «посвященности» во все тайны;
- жажда разнообразить свою жизнь при невозможности делать это в реальности.

У маленьких детей зависимость от гаджетов формируется:

- из-за стремления получить яркие впечатления,
- насладиться красочной подачей мультиков,
- пережить приключение в какой-нибудь адаптированной игре.

Жизнь маленького ребенка и так насыщена событиями, поэтому сам по себе он не испытывает потребности в дополнительной стимуляции своих чувств, но, получив доступ к упрощенной версии занятости времени, ребенок прочно «подсаживается» на интересную игрушку.

Как справиться с зависимостью.

1. Установить рамки использования мобильного телефона, планшета и компьютера, ввести ограничения и помочь ребенку соблюдать новые правила.
2. Договоритесь, например, о том, что во время приготовления уроков, вечером и ночью мобильник будет находиться у вас, чтобы не отвлекать ребенка.
3. Важно помнить: все эти шаги будут эффективны только при двух условиях:
   - сами родители тоже должны быть больше «в реальности», а не в интернете:
   - договоритесь с мужем, что телефон вы будете использовать по назначению, а не для игр, а за компьютер садиться, например, после 22.00, когда дети отправляются спать.
4. Разговаривайте с ребенком! Честно скажите: «Для нас всех будет лучше, если у тебя будет еще какая-то жизнь кроме компьютера. Мы хотим, чтобы ты получил образование, нашел дело по душе, смог достичь успеха». Объясняйте ребенку, что с ним происходит: что для того чтобы зависимость уменьшилась, понадобится и время, и его силы. И здорово, если родители при этом создают «искусственные» трудности — запрещают возвращаться поздно, не отпускают на свидание, пока не сделаны уроки, то есть добавляют элемент запрета, который надо преодолеть, это подогревает интерес.
5. Разнообразный досуг, активно проводите выходные и каникулы, общаетесь с друзьями и близкими».

Почему запрет — это не решение

Конечно, наиболее простой путь — выбрать «запрещающую» стратегию.

Хотите вы этого или нет, но ваш ребенок будет расти в информационном мире, в окружении «продвинутых» сверстников.

1. Пусть ваши дети получают свой первый опыт в присутствии взрослых, в дальнейшем это поможет им стать продвинутыми и самостоятельными пользователями, они привыкнут быть «на ты» с техникой и станут полноценными гражданами информационного мира.
2. Выбирайте только лучшие, проверенные детские игры и приложения: обращайте внимание на удобство интерфейса, качество исполнения. А вот соответствие возрасту или навыкам надо проверять лично: возможно, на маркировке и указано «от 2 до 8 лет», но этого недостаточно, ведь в 2, 4 и 8 лет дети совершенно разные!
3. Помните, что каждый ребенок индивидуален, каждому важно получать собственный опыт. Наблюдая за тем, как малыш пользуется планшетом или компьютером, вы легко определите по его поведению время, когда ему становится скучно: он начнет бесцельно перебирать разные игры, ни на одной надолго не задерживаясь.
4. Заранее устанавливать временные рамки тоже не всегда нужно: если мультфильм идет 17 минут, а вы ограничили время использования планшета 15 минутами, какой в этом смысл?
5. Если ребенок перевозбуждается, проявляет агрессию, когда вы просите отвлечься от планшета, посмотрите внимательнее: может быть, он хочет завершить уже начатый уровень, а возможно, уже «пересидел», и для вас это станет сигналом в следующий раз сократить время игры.
6. Огромная польза ненавязчивого присмотра в том, что вы будете в курсе увлечений ребенка, заметите проблемы, с которыми он сталкивается при игре, увидите, на развитие каких навыков обратить внимание. Возможность быть в курсе цифровых развлечений вашего чада, на мой взгляд, важна».

Рекомендации:

1. Проводить время с гаджетами можно только 30 мин в день. Объясните ребенку, почему вы устанавливаете ограничения. Важно, чтобы он это понимал;
2. 30 минут на просмотр мультфильмов в день;
3. За час до сна никаких гаджетов, чтобы мозг ребенка готовился ко сну, сохраняя спокойствие. Лучше прочтите ребенку книгу и расскажите сказку;
4. Старайтесь чаще играть с ребенком в настольные игры, общаться, устраивать совместные ужины без гаджетов;
5. Помогите ребенку найти свое хобби;
6. Приучайте ребенка к активному образу жизни и спорту. В идеале собственным примером;
7. Обязательно поддерживайте ежедневную прогулку на свежем воздухе;
8. Чаще обнимайте ребенка и говорите поддерживающие слова и проявляйте свою любовь.