

Гаджетозависимость.

Телевидение, телефон, планшет и другие изобретения в жизни детей.

Что же такое гаджет? Гаджет в переводе с английского обозначает («техническая новинка»). Это многие устройства: смартфоны, электронные книги, ноутбуки и ультрабуки, планшеты, музыкальные плееры, игровые консоли и другое.

Казалось бы, как удобно: в таком маленьком предмете, как смартфон – так много всего: часы, будильник, интернет, почта, телевизор, фотоаппарат, плеер, книги и ещё, ещё, ещё... Вместо множество вещей, которые можно осязать, видеть и слышать, всего одна. В результате, человек постоянно контактирует со смартфоном, буквально «втянут» в него, в каждую паузу своей жизни, или, когда просто не хочет взаимодействовать с действительностью, или не желает делать что-то важное, но неприятное.

Ситуация сложилась на самом деле абсурдная: гаджеты созданы, чтобы служить человеку, а на деле они часто подчиняют человека себе.

Зависимость от компьютеров, смартфонов и прочих устройств коммуникации в последнее время является одной из самых актуальных тем. Считается, что подобной зависимости подвержены в большей степени подростки и молодежь. Однако данные опросов показывают, что по меньшей мере треть детей начинают пользоваться гаджетами еще с грудного возраста.

Такая полезная и необходимая вещь, как компьютер, таит в себе еще одну опасность — **зависимость** от него самого.

Сам термин «компьютерная зависимость» появился в 1990 году, когда развитие компьютерных технологий набрало бешеный темп. Психологи называют компьютерную зависимость разновидностью эмоциональной зависимости, очень похожей на алко – и нарко - зависимость. Она провоцирует ребенка погрузиться в свой вымышленный мир, поверить в собственную легенду о себе и настолько сжиться с ней, что становится практически невозможно нормально существовать в реальном мире. Можно сказать, что это заболевание приводит к раздвоению личности

Изначально эта болезнь проявлялась у взрослых людей, но позже все чаще появляется и у детей и подростков. Чаще всего компьютерная зависимость встречается у детей в возрасте 12-16 лет, обычно это дети с сильно завышенной или заниженной самооценкой.

Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает **абстинентный синдром**.

Выделяют следующие формы зависимости:

Зависимость от Интернета (сетеголизм)

Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция)

Причины компьютерной зависимости:

-Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми

-Недостаток внимания со стороны родителей

-Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении

-Желание ребенка быть «как все» его сверстники

-Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с -компьютером

-Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного

-Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье

Общие признаки зависимости:

-пренебрежение важными вещами в жизни из-за зависимого поведения

-раздражение или разочарование по отношению к значимым для него людям

-скрытность или раздражительность, когда люди критикуют это поведение

-чувство вины или беспокойства относительно этого поведения,

-безуспешные попытки сокращать время, проводимое за играми

Симптомы психологической зависимости от гаджетов:

Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером

Невозможность остановиться

Увеличение количества времени, проводимого за компьютером

Ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером

Ложь членам семьи о своей деятельности за компьютером

Пренебрежение семьей и друзьями

Проблемы с учебой

Физической симптомы зависимости от ПК:

Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи

Головные боли по типу мигрени

Боли в спине

Сухость в глазах

Пренебрежение личной гигиеной

Расстройства сна, изменение режима сна

Опасности компьютерной зависимости:

-Компьютер, становится главным объектом для общения

-В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем

-Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм

-Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни можно «заново начать» игру

-Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов

-Непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу

-Взрослым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами. Часто такие взрослые сами зависимы от ПК и интернета.

Вот некоторые рекомендации, соблюдая которые Вы обезопасите своего ребенка.

-Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии детей и требуйте его выполнения;

-Установите временное ограничение на Интернет для детей, следите за его соблюдением;

-Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь;

- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет;

-Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернет;

- Позволяйте детям заходить только на сайты из «белого» списка, который создайте вместе с ними;

- Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернет;

-Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения.

-Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение;

И самое главное, всегда ли вы знаете, с кем общается ваш ребенок? Не вербуют ли его в группировки или секты? Возьмите на личный контроль вопрос посещения интернета Вашим ребенком. И тогда Вам не придется задавать этих вопросов.

В заключении хочу сказать следующее: «Оберегайте Ваших детей, несите за них ответственность. Забудьте хотя бы на час о проблемах и хлопотах и посвятите его Вашему ребенку. Ведь для него нет ничего дороже Вашего внимания. А он в свою очередь научит Вас радоваться жизни, улыбаться прохожим и видеть прекрасное в мелочах. Чего в нашей жизни так порой не хватает».