

Гаджеты и зависимость от них.

Электронные технологии в современном мире развиваются стремительными темпами, поэтому сложно представить жизнь без гаджетов: компьютеров, смартфонов, планшетов, ноутбуков и т.д. Гаджеты в наши дни применяются во многих областях, включая образование, спорт, медицину и другие. Вместе с неоспоримой пользой, электронные помощники внесли в нашу жизнь и существенную проблему, а именно – зависимость от них. Когда человек «поглощается» информационными, игровыми и иными видами компьютерной деятельности, теряет чувство реального времени, зачастую уходя в мир виртуальной реальности. Особенно интернет-гаджет зависимость распространена среди подростков.

Гаджет (от англ. «gadget»-приспособление) - это нестандартные и оригинальные приспособления, которые помогают человеку решить массу технических вопросов.

Гаджеты широко распространены в самых разных сферах: в спорте (фитнес-трекеры, смарт-браслеты, спортивные девайсы), медицине (электронные пластыри, трикодеры, гидрокотеры, экзоскелеты), сфере развлечений (смартфоны, планшеты, музыкальные плееры, игровые приставки, очки для дополненной и виртуальной реальности).

При изучении вопроса влияния гаджетов стоит уделить особое внимание использованию смартфонов школьниками, так как они фактически стали неотъемлемой частью жизни подростков. Смартфоны давно уже превратились в популярнейшие и необходимые гаджеты, которые позволяют оперативно выходить в интернет, слушать музыку, смотреть кино и читать книги, помимо совершения звонков.

Однако нельзя просто купить ребенку гаджет с доступом в интернет и отпустить в свободное плавание. Родители – в своем роде цифровые наставники детей, которые учат их принципам безопасности и экологичности сетевого потребления. Это нужно держать на контроле и программное обеспечение сегодня позволяет это делать. Можно ставить ограничение по часам или ограничение на скачивание и отслеживать все, что связано с контентом. Отслеживать экранное время стоит только в раннем детстве, от 0 до 10. Там может идти речь о каких-то рамках, режимах, ограничениях. А с подростками надо договариваться, причем так, чтобы условия были всем понятны. Говорить 13–14-летнему человеку: «Сейчас 1,5 часа сидишь в интернете, а потом я отключаю», — это уже опять не про гаджеты, а про коммуникацию в семье. Совсем жестко в этом возрасте ограничивать, действительно, не стоит. Подросткам скоро во взрослую жизнь — учиться, работать, поэтому они должны уметь договариваться с родителями и самим собой, устанавливая для себя временные рамки и иные ограничения.

Ученые предупреждают, что чрезмерное увлечение гаджетами может привести к серьёзным нарушениям здоровья. Компьютеры и гаджеты являются источниками так называемого синего света и повреждают зрительный аппарат. Напряжение глаз из-за длительного взгляда в экран

компьютера может вызвать не только нарушение зрения, но и головную боль. Все гаджеты – это источники излучения. Электромагнитные волны негативно действуют на работу всего организма и могут вызвать бессонницу и даже расстройства иммунной системы.

Исследования показывают, что у людей, зависящих от социальных сетей, могут проявляться психические расстройства личности.

Также распространен среди зависимых от гаджетов людей (особенно подростков) синдром дефицита внимания и гиперактивности. Из-за постоянного потока информации, получаемой ежедневно из интернета, человек не может выделить самое главное, поэтому информация усваивается «кусками». В итоге у человека недостаточная устойчивость внимания, низкая степень концентрации, проблемы распределения и плохая переключаемость внимания, повышенная активность, не соответствующее требованиям поведение и неадекватное выражение чувств.

Эмоциональное состояние подростка — отдельная большая тема. Теперь, когда у каждого есть гаджет, иногда не один, возникают дополнительные опасения. Но если родитель давно, начиная с детского возраста своего ребенка, включен во все остальные сферы его жизни, то к подростковому возрасту, как бы ни трансформировались процессы коммуникации, точки соприкосновения остаются.

Очень часто зависимость от гаджетов характеризуется снижением количества социальных контактов. Все подростки сейчас существуют на грани реальной и виртуальной жизни. Причем виртуальное общение со сверстниками у них выстроено лучше.

Прежде чем говорить о детской интернет-гаджет-зависимости, давай подумаем о себе: в каком состоянии мы проводим больше времени в виртуальном пространстве? Безусловно, мы «залипаем» в смартфонах, когда нам плохо, скучно, поглощает рутинная, не хватает реальных событий и живого общения. С детьми происходит то же самое.

Первый шаг к борьбе с зависимостью — осознать, на чём именно держится пристрастие вашего ребёнка, какие проблемы за этим стоят:

1) Подросткам как воздух нужны свобода и независимость, но в реальной жизни они зависят от нас практически полностью. **Виртуальное пространство даёт иллюзию свободы.** Чем выше повседневный родительский контроль, тем сильнее потребность уйти в онлайн — здесь ИХ территория, ИХ правила. Социальные сети, сетевые игры, первый опыт коммерческой активности, провокационные знакомства и флирт с незнакомцами создают обманчивое впечатление взрослой жизни и самостоятельности.

2) **Неуверенность в себе и сложности в живом общении.** В виртуальном пространстве можно быть кем угодно, вести себя как угодно — чувство неуверенности в себе, страх притупляется. Например, здесь можно в любое время зайти на страничку к предмету своего обожания, даже если в реальности ты боишься смотреть в его/её сторону. Непопулярность, проблемы с

внешностью и буллинг — весомые причины, чтобы убежать от реальности в виртуал.

3) **Скука и поиск себя** в реальном мире. Скука — главное подростковое состояние. Детские увлечения уже неинтересны, а взрослые — ещё непонятны или недоступны. Это довольно тяжёлое, но нормальное для подросткового возраста состояние. Вообще, скука полезна — она вынуждает искать способы выхода из неё: задумываться о том, что тебе интересно, пробовать новое, искать себя. Но только если под рукой нет гаджета. К сожалению, интернет действует как таблетка, которая снимает зуд, но не устраняет причину его возникновения.

4) **Перегруз.** Если у подростка очень насыщенный график, то потребность «потупить» в сети сильно возрастает. Особенно это касается тех, за кого занятия выбирают родители. То же самое происходит и с нами: уставая на работе, мы смотрим фильмы и листаем новостные ленты, не всегда зная зачем.

5) **Темперамент.** Активные и легковозбудимые холерики больше склонны к зависимости от гаджетов — это помогает им снять напряжение.

6) **Принадлежность к группе.** Нужно быть «в теме», иначе ты рискуешь стать изгоем.

Второй важный вопрос, который стоит задать: как много времени проводят за экранами взрослые в вашей семье? Не является ли зависимость от гаджетов вашей общей проблемой?

Чтобы понять, есть ли в вашей семье компьютерная зависимость, попробуйте провести эксперимент: удалите на какое-то время все гаджеты. Все телефоны (и ваши тоже!) нужно положить в коробку и убрать на оговорённый срок (например, на вечер). Брать их нельзя ни детям, ни взрослым!

Если мы сами не выпускаем гаджеты из рук, то все наши слова — ложь.

Чем больше времени без гаджетов, тем показательнее результат и выше терапевтический эффект. Хорошо устраивать вечера или целые выходные инфодетокса.

Очень важно, чтобы у подростка были зоны успеха в реальной жизни. Если у него нет любимых занятий и достижений, что он противопоставит скуке и неуверенности? В этом возрасте статус первостепенно важен!

Попробуйте перевести любовь к гаджетам на другой уровень — найдите хорошие курсы блогинга или программирования. Возможно, у вас растёт компьютерный гений или новая звезда журналистики!

Если вы понимаете, что не справляетесь с зависимостью ребёнка от гаджетов или у него есть другие психологические проблемы, от которых он убегает в сеть, — не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам.