

Современные изобретения «преподнесли» нам еще одну психологическую проблему — зависимость от гаджетов. Смартфоны, электронные книги, ноутбуки и ультрабуки, планшеты, музыкальные плееры, игровые консоли и многое другое, создано, чтобы помогать и служить человеку, а на деле они часто подчиняют его себе. Особенно опасно, когда появляется зависимость от гаджетов у детей.

Подавляющее большинство людей разных возрастов не могут проводить длительное время без своих гаджетов. Более того, у них наблюдаются тревожные симптомы: растерянность, депрессия, агрессия. Некоторые испытывают состояние сродни ломке. Об этом говорят опыты, проведенные учеными Америки, Великобритании, Китая, России. Поэтому можно утверждать, что зависимость от гаджетов может превратиться в серьезную проблему.

Для детей гаджет-зависимость начинается с того, что родители заменяют себя смартфонами, компьютером или планшетом. 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.

У дошкольников, которые проводят с гаджетами более 120 минут в неделю, присутствуют отставание в развитии речи, проблемы с моторикой, нарушения памяти, плохая концентрация внимания, снижение креативности и различные эмоциональные расстройства (агрессивность, склонность к зависимости). Все перечисленные эмоциональные проблемы, связаны с несоответствующим жестоким контентом, а также с тем, что компьютерные игры постоянно активируют систему компенсации и получения удовольствия. Поэтому ребенок теряет вкус к ролевым играм, к подвижным играм, художественному творчеству, где нет переходов на другой уровень и начисления баллов. Удовольствие малыш привыкает получать только от гаджетов.

Рекомендации, как помочь современному ребенку не стать жертвой новых технологий:

1. Заниматься с ребенком дома, как в былые времена, когда молодые родители еще сами были детьми. Решающее значение для развития ребенка имеют разговоры, рассказывание историй, пение, обучающие игры, совместное творчество. Особенно важно чтение. Четверть часа каждый день — это не много, но если вы потратите его на чтение рассказов своему ребенку, это будет 800 тысяч слов, которые он дополнительно услышит за год.

2. Объяснять ребенку с раннего детства, чем вредят гаджеты и почему важно использовать их очень ограничено, иначе в подростковом возрасте ничего не докажете.

3. Начните с себя. Показывайте правильный пример своим детям, чтобы Ваши слова об опасности гаджетов совпадали с Вашими действиями. Без необходимости не пользуйтесь гаджетами дома.

4. Не сдаваться. Дети будут жаловаться, что не способны пообщаться на темы интернета и игр со сверстниками, их обделили, не подарили телефон. Но признают правоту, когда повзрослеют.

Чтобы оставаться в доверительных отношениях со своим ребенком помните, о важности диалога и разъяснении запретов!

Шашкова Ольга,
психолог
Гомельского городского ЦГЭ