

## Гаджетозависимость у детей

В современном мире цифровые технологии используются во всех сферах жизни, особенно подвержены влиянию этого технологического процесса дети. Часто отмечаются случаи, когда дети проводят время с телефоном, отказываются от живого общения.

Смартфон и планшет – это быстрый и простой способ получения дофамина – гормона, который доставляет радость. Современному ребенку не надо прилагать усилия, чтобы самостоятельно «добыть» дофамин, ведь достаточно взять в руки телефон. Это приводит к тому, что ребенок начинает испытывать зависимость и острую потребность взаимодействовать с виртуальным миром своего гаджета, который вложили в руки ребенку сами родители.

Гаджетозависимость – это реальная проблема, которая затрагивает здоровье, психику и социальные навыки детей.

Телефонная или гаджетозависимость – это форма поведенческой зависимости, при которой ребенок испытывает навязчивую потребность в использовании гаджета, чаще всего смартфона. При этом любые ограничения вызывают у него протест, раздражение, тревогу или даже агрессию. Такой ребенок с телефоном часто играет в телефон не из интереса к конкретному контенту, а из-за невозможности остановиться – как при любой другой зависимости. Особенно остро эта проблема проявляется у детей в возрасте от 8 до 14 лет.

Телефонная зависимость под влиянием целого ряда факторов: от особенностей психики ребенка до социальной среды, в которой он растет. Дети часто используют гаджет как способ справиться со стрессом, тревогой чувством одиночества или неуверенностью в себе.

### **Стоит обратить внимание на следующиестораживающие признаки:**

- ребенок теряет чувство времени и чувство меры за игрой в гаджете;
- ребенок испытывает агрессию, ярость, у него начинается истерика при попытке забрать или ограничить время игры в телефоне;
- ребенок теряет интерес к реальной жизни, не стремится играть с друзьями, не хочет гулять, играть в настольные, подвижные игры, рисовать, лепить и т. д. Все другие занятия кажутся ребенку скучными;
- отмечается ухудшение успеваемости в школе;
- свободное время ребенок проводит, преимущественно с телефоном;
- происходит постепенная утрата контакта с родителями: ребенок все меньше стремится к общению, замыкается в себе.

### **Как снизить влияние гаджетов?**

Родителям необходимо учить ребенка правильно пользоваться гаджетом. Важно проговаривать правила: в каких случаях можно, а в каких нельзя использовать гаджет, учить пользоваться качественным контентом. Тогда ребенок постепенно привыкнет и сам научится находить и анализировать полезную информацию в интернете. Важно помнить о следующем:

- нельзя использовать гаджет как средство от истерик или плохого настроения;
- личный пример родителей. Свободное время рекомендуется проводить с семьей, а не гаджетом;
- детям необходимо общение с родителями, близкими людьми, нужны общие интересы и цели. Тогда у детей не будет желания убежать от одиночества в сеть;
- обеспечить ребенку интересный, разнообразный досуг: игрушки, спортивный инвентарь, книги, материал для творчества и самовыражения.

Социальная изоляция у детей при использовании гаджетов – проблема, приобретающая все большую актуальность в современном цифровом мире. Замена реального общения виртуальным, увлечение онлайн-играми и социальными сетями приводят к тому, что дети все

меньше взаимодействуют с окружающими в реальной жизни, теряют навыки построения межличностных отношений и испытывают чувство одиночества и отчуждения.

Одним из ключевых аспектов является снижение эмоционального интеллекта. Общение в сети часто лишено невербальных сигналов, таких как мимика, жесты и интонация голоса, которые играют важную роль в понимании эмоций собеседника. Дети, проводящие большую часть времени в онлайн-мире. Могут испытывать трудности в распознавании и интерпретации эмоций других людей, что приводит к недопониманиям и конфликтам в реальном общении.

Кроме того, зависимость от гаджетов способствует развитию замкнутости и неуверенности в себе. Дети, привыкшие к комфортной среде онлайн-общения, где можно контролировать свой образ и избегать неприятных ситуаций, могут испытывать страх перед реальным взаимодействием, где нет возможности «отредактировать» себя или избежать критики. Это приводит к избеганию социальных ситуаций и, как следствие, к изоляции.

У детей, которые часами просиживают в смартфоне, под ударом находится не только работа мозга и психическое состояние, но и физическое здоровье:

- снижение остроты зрения. Даже несмотря на то, что экраны современных мелькающих картинок приводит к перенапряжению глаз;

- нарушение осанки, так как дети сидят криво, сутулятся и постоянно держат голову в согнутом положении;

- лишний вес. Особенно это актуально для подростков, когда у них начинается гормональная перестройка, поэтому организму крайне важно в это время быть активным и здоровым.

Не сами гаджеты являются причиной социальной изоляции, а чрезмерное и неконтролируемое их использование. Родителям и педагогам необходимо активно вовлекать детей в реальный мир, предлагать альтернативные занятия, такие как спорт, творчество, общение с друзьями на открытом воздухе. Необходимо формировать навыки здорового использования гаджетов, устанавливать ограничения по времени, проведенному в сети, и обучать детей правилам онлайн-безопасности. Только комплексный подход позволит предотвратить социальную изоляцию и обеспечить гармоничное развитие ребенка в цифровом мире.