

Зависимость от гаджетов у детей



Зависимость от гаджетов (от англ. gadget, что обозначает «техническая новинка») — это зависимость от многих устройств: смартфоны, электронные книги, ноутбуки, планшеты, музыкальные плееры и другое. Гаджеты созданы, чтобы служить человеку, а на деле они подчиняют человека себе. Особенно опасно, когда появляется зависимость у детей. Зависимость от гаджетов у детей — это серьезная проблема.

Зависимость от гаджетов начинается с родителей.

Родители, часто того не понимая, сами увлекают ребёнка виртуальным миром, покупая ему разные модные штучки. Многие предпочитают видеть своего ребёнка удобным, не отвлекающим от взрослых дел. В итоге вырастает подросток, у которого неверно расставлены приоритеты: сначала виртуальный мир, а затем реальная жизнь

Как определить зависимость от гаджетов у детей?

Гаджет-зависимость у детей можно определить, проведя маленький тест. Предложите ребёнку честно и откровенно ответить «да» или «нет» на такие заявления:

- *Не могу день провести без компьютера, смартфона, других технических средств.*
- *Когда я не использую гаджет, я начинаю нервничать.*
- *Не могу ограничивать время занятий, всегда сижу со смартфоном больше, чем планирую.*
- *Вру родителям, сколько времени провожу со своими гаджетами.*
- *Мечтаю остаться наедине со своим смартфоном, постоянно хочу его использовать.*
- *Откладываю важные дела, уроки, чтобы заняться чем-нибудь на гаджете.*
- *Когда я уделяю время компьютеру, смартфону, у меня хорошее настроение, испытываю чувство эйфории.*
- *Требую от родителей покупки (установки) новых версий игр, других современных устройств.*
- *Иногда после проведенного времени за техническими устройствами у меня болит голова, режут и слезятся глаза, расстраивается сон (отвечать утвердительно, если есть хотя бы один признак).*
- *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.

Как лечить зависимость от гаджетов у детей? Увеличьте круг других интересов детей, ищите ресурс в интеллектуальных, творческих занятиях, учите детей получать от жизни разные впечатления. Ограничьте время использования гаджетов. Мотивируйте свои действия спокойно. Помните, что процесс этот не бывает быстрым. Он будет сопровождаться ссорами, недовольством со стороны детей. Но это единственный и правильный путь.



Врач-гигиенист
(заведующий отделом общественного здоровья)
Дервеедова Екатерина Васильевна