**Зависимость подростков от гаджетов: что делать, если ребёнок не отлипает от телефона?**

*“Дочь постоянно в телефоне, устала бороться. Что делать?”  “Мой 13-летний сын целыми днями играет с планшетом, отказывается что-либо делать дома, грубит и скандалит, если прошу выключить гаджет. Прошу совета, помогите!”*

*Как отучить подростка от смартфона? Можно ли наказать ребёнка, забрав телефон? Как преодолеть зависимость детей от гаджетов? Этим вопросом задаются многие родители. В этой статье специально для [CogniFit ("КогниФит")](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Fwww.cognifit.com%2Fru" \t "_blank) психолог Ирина Гладких расскажет вам о том, чем опасна телефонная зависимость подростков и как справиться с этой проблемой.*



Что делать, если подросток постоянно залипает в телефоне?

**Гаджет-зависимость у подростков**

Как часто вы можете увидеть на улице, в магазине, в любом другом общественном месте подростка или ребёнка с гаджетом в руках? А как часто вы встречаете детей с книгой или просто общающихся между собой без гаджетов? Как часто ваши собственные дети проводят время с гаджетами, предпочитая их общество общению с вами, друзьями, чтению книг и пр.? Вопрос взаимодействия детей и подростков с гаджетами далеко не праздный. С каждым годом их контакт становится всё прочнее, в то время как контакт с реальным миром ослабевает. Почему так происходит и что с этим делать?

Современных подростков, тех кто родился после 2000 года, часто называют **поколением Z**.  У поколения Z, или как его ещё называют – поколения iGen (Internet Generation), много особенностей, основными из которых являются:

* повышенная лабильность в получении и добывании информации;
* разница в восприятии информации (эти дети и подростки не умеют читать тексты, особенно длинные, и предпочитает короткие тексты, видеоролики и картинки).

Поколение Z – первое поколение, выросшее в эпоху онлайн трансляции, не знающее жизни без сотовых телефонов, смартфонов и прочих гаджетов. Даже компьютерная мышка для многих из них – анахронизм. iGenы не мыслят себя без Интернета. Подростки не готовы подолгу [концентрировать внимание](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/chto-delat-esli-snizilas-koncentraciia-vnimaniia-simptomy-prichiny-i-11-sovetov-5a0175b200b3dd8a3c6cbf40) на чём-либо. Средний максимальный период концентрации на одном объекте подростка из  поколения Z – 8 секунд, информация потребляется маленькими порциями, как бы “перекусами”. В идеале информация должна быть наглядной – иконки, смайлики и картинки. Зачастую наглядная информация заменяет текст. При этом нельзя говорить о том, что подростки сейчас глупее, чем раньше, – напротив, сейчас модно быть умным и [развивать свой интеллект](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/kak-razvit-intellekt-10-strategii-o-kotoryh-vam-ne-rasskazyvali-5a685fd100b3dd276e45181a).

Онлайн среда для подростков – это ведущее измерение реальности, потому что в Сети легче общаться и делиться информацией, проще  искать информацию и удобнее покупать вещи. Но для поколения Z онлайн общение не заменяет, а дополняет общение реальное. Современные дети не бывают одни. Мы стали намного сильнее опекать детей, и даже если никого нет рядом физически, всегда есть кто-то в онлайне. Одиночество зачастую страшит подростков,  так как нет навыков проживания жизни в одиночку. Подростки очень зависимы от оценки окружающих и боятся “выпадения” из социума. Поколение Z умеет бесконфликтно взаимодействовать, не бунтуют открыто (в том числе и в семье), больше времени проводят дома. Всё это вызвано постоянной жизнью в онлайне и навыками постоянного нахождения в контакте с кем-либо. Дети стараются следовать общепринятым нормам поведения, более реалистично смотрят на жизнь и “откладывают” своё взросление.

Согласно одному из исследований, средний возраст детей, получающих первый смартфон в США, сейчас составляет 10,3 года. Многие из этих телефонов являются телефонами мам или пап, но среди детей от 12 до 17 лет почти 80% идентифицируются как пользователи смартфонов.  Масштабные исследования на территории Росси не проводились, но то, что вы каждый день встречаете детей с гаджетами перед собой, говорит о повсеместной “гаджетизации” детей и подростков.

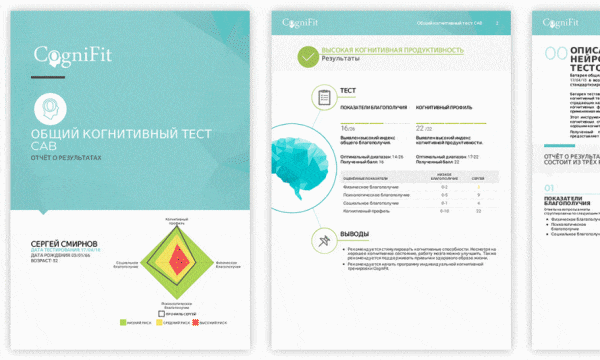
**Чем опасна зависимость от гаджетов?**

Вроде бы не всё так страшно. Да, подростки живут с гаджетами, но сейчас такое время. Так чем же опасна зависимость ребёнка от гаджетов?

**Основные опасности** можно разделить на **2 группы**: опасность **для здоровья** и опасность **социально-психологическая**.

Опасность для здоровья заключается в непосредственном воздействии гаджетов на организм. Работа гаджетов меняет работу мозга и сам [мозг](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Fwww.cognifit.com%2Fru%2Fbrain). При постоянном взаимодействии с гаджетами происходит рассосредоточенность [внимания](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Fwww.cognifit.com%2Fru%2Fattention) (как уже говорилось выше – максимальное среднее время сосредоточенности на одном объекте – 8 сек), снижается объём [памяти](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Fwww.cognifit.com%2Fru%2Fmemory), так как отпадает необходимость удерживать в голове постоянно большие (а иногда уже и небольшие) объёмы информации. Зачем что-то запоминать, если это можно узнать в интернете за несколько секунд?

[*Общий когнитивный онлайн тест*](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Fwww.cognifit.com%2Fru%2Fcognitive-assessment%2Fcognitive-test%3Futm_source%3DBlog%26utm_medium%3DBanner%26utm_campaign%3DAnna%26utm_term%3DRusia%26utm_content%3DGeneral)*CogniFit: с помощью научно разработанной программы быстро и точно оцените здоровье мозга, узнайте его сильные и слабые когнитивные стороны. Результаты данного нейропсихологического теста помогают определить, являются ли нормальными происходящие у человека когнитивные изменения, или есть подозрение на какое-либо неврологическое расстройство. Получите ваш результат менее, чем за 30-40 минут. CogniFit (“КогниФит”) – самая рекомендуемая и используемая профессионалами программа когнитивного тестирования. Тест рекомендуется взрослым и детям старше 7 лет.*



Проверьте основные способности мозга с помощью инновационного онлайн теста

Исследователи из [Университета Сассекса](https://dzen.ru/away?to=http%3A%2F%2Fwww.sussex.ac.uk%2Fnewsandevents%2F%3Fid%3D26540) и Университетского колледжа Лондона (Великобритания) выяснили, что частое использование гаджетов уменьшает количества серого вещества в мозге. В эксперименте участвовали 75 человек, которые должны были ответить, как сильно они зависят от различных медиа-устройств, начиная от мобильных телефонов и компьютеров и заканчивая телевизором (кроме того, в опросник были включены также печатные издания). Результаты опроса совместили с результатами МРТ мозга, и оказалось, что у тех, кто больше всего пользуется медиа-электроникой, меньше серого вещества в передней поясной коре, которая участвует в выполнении когнитивных задач и помогает контролировать эмоции.

Постоянное использование гаджетов снижает качество и общую продолжительность сна.  Использование соцсетей, мессенджеров и пр. вызывает страх пропустить что-то “важное” или не увидеть чью-то “важную” новость. Это заставляет проверять сообщения и свои страницы в соцсетях постоянно. Исследования показали, что подавляющее большинство пользователей гаджетов (около 80 %) проверяют свой телефон непосредственно перед сном и сразу после пробуждения.

Подростки спят со своими телефонами рядом с подушкой практически все, без исключения. Они проверяют сообщения и обновления в т.ч. и ночью – сразу, как только проснутся.  Постоянное внутреннее напряжение мешает полноценному сну и не даёт возможность заснуть вовремя. Согласно исследованию, проведённому в 2012-2015 годах в США, число подростков, которые спят меньше 7 часов в сутки, увеличилось на 22%.

Помимо беспокойного и неполноценного сна здесь таится ещё одна опасность. Воздействие света от экрана гаджета воспринимается нашим мозгом как продолжение светового дня: это приводит к изменению  циркадных ритмов организма (внутренних часов), изменению в выработке [мелатонина](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/gormon-sna-i-molodosti-melatonin-funkcii-i-rol-v-organizme-5c17984eac6be800aa5d96fc) и бессоннице. Также, как оказалось, наши глаза особенно чувствительны к синему свету, который излучают экраны современных устройств. Поэтому после использования гаджетов перед сном человеку (а подростку особенно) сложно уснуть, а если он и засыпает, то сон его очень беспокойный.

Давно известен тот факт, что при концентрации взгляда на каком-либо объекте происходит уменьшение количества морганий. Когда мы моргаем, то одновременно смачивается роговица глаза, и глаз получает краткосрочный отдых. Чем меньше мы моргаем, тем суше роговица (это может привести к её воспалению, эрозии и прочим неприятным последствиям вплоть до серьезной потери зрения), и тем больше утомлён наш глаз.



Чем опасна зависимость от гаджетов

Помимо всего сказанного, предпочтение гаджетов общению сверстниками приводит к изменению физической активности. Если добавить к этому повсеместную доступность жирной и калорийной пищи, то опасность возникновения ожирения становиться очень ощутимой.  Также снижение социального (живого) общения в отсроченной перспективе приводит к росту депрессивных состояний. Опрос Monitoring the Future показал, что подростки, которые проводят больше среднего времени за “экранной” деятельностью, с большей вероятностью несчастливы, а те, которые больше занимаются “неэкранной” деятельностью – счастливы.

Опасность социально-психологическая заключается  в том, что в сети вы не можете защитить своего ребёнка от нежелательных контактов, не можете проконтролировать получаемую им информацию и не знаете точно с кем именно общается подросток. Благодаря анонимности в социальных сетях и интернете в целом, общение там в основном идёт инкогнито.  В социальных сетях, на форумах подростки могут подвергаться кибербуллингу. Не все могут адекватно противостоять такому агрессивному воздействию и защищать себя в сети. Зачастую подростки беззащитны перед оценкой окружающих, которая выливается на их страницы и комментарии к их фото, постам, блогам, заметкам и пр.

Подросток может подвергаться воздействию жестокого контента, даже если он не желал его просмотра. Агрессивная реклама в интернете, гиперссылки, рассылки, навязывание контента,  может привести к просмотру видео, фото или получению иной информации нежелательного содержания.

К сожалению, наших детей и подростков не учат грамотному поведению в интернет-пространстве так же, как учат переходить улицу, правилам дорожного движения, поведению в лифте и пр. Интернет и жизнь онлайн прочно вошли в нашу жизнь, и подросткам нужно знать правила поведения там так же, как  и правила поведения в обычной жизни. Необдуманно размещённая фотография личного или интимного содержания, необдуманный пост или комментарий легко могут привести в шантажу автора. Расскажите своим детям о правилах безопасности в сети, научите их безопасному взаимодействию в социальных сетях и форумах.

Доверчивые дети, и дети, особенно зависимые от общения,  могут вступать в разные группы, известные среди взрослых как “группы смерти“. В этих группах дети играют в некие “игры”, в которых им “куратор” даёт разные задания, а ребёнок их выполняет и отчитывается. Для ребёнка эта игра, которая зачастую заводит очень далеко.

Способность мыслить критически – это то, что спасёт вашего ребенка в данной ситуации. Как развить [критическое мышление](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/chto-takoe-kriticheskoe-myshlenie-i-kak-ego-razvit-5a8bf0cc8139ba264786e393)? Объясните ему, что всегда нужно задавать себе вопрос – *зачем мне это делать? Почему я должен это делать? Кто этот человек, который меня просит это сделать?* И  много-много других вопросов. Главное – уметь анализировать поступающую информацию и задавать вопросы – возможно, неудобные для “кураторов” и лиц, провоцирующих вступление в подобные группы, но это поможет обезопасить ребенка.



Можно ли отучить подростка от гаджета?

**Отучить подростка от гаджета: ошибки родителей**

Большинство родителей обеспокоены постоянным взаимодействием подростков и гаджетов.  Первое действие, которое зачастую предпринимают родители для минимизации зависимости от гаджетов, – это запрет на взаимодействия подростка и гаджетов. Родители лишают ребенка гаджета, при этом сами продолжают их активное использование и не предлагают подростку никакой альтернативы. Можно ли наказать подростка за чрезмерное увлечение гаджетами, отобрав у него телефон или планшет?

Путь в корне **неверный**. Подросток найдёт способ использования гаджетов (просмотр контента совместно с друзьями в школе, игры на гаджетах друзей, в конечном итоге, разблокировка гаджетов родителей и их использование). Родители не понимают, что многие из подростков научились пользоваться смартфонами и планшетами раньше, чем научились ходить и говорить, и для них гаджет – такая же часть мира, как для их родителей, например, телевидение, радио или книги. Для ребёнка большая часть общения с внешним миром происходит именно через гаджет, и забрав его у ребёнка, вы по факту **лишаете ребенка общения**, изолируете его от общества.

**Можно ли избежать гаджет-зависимости и как это сделать?**

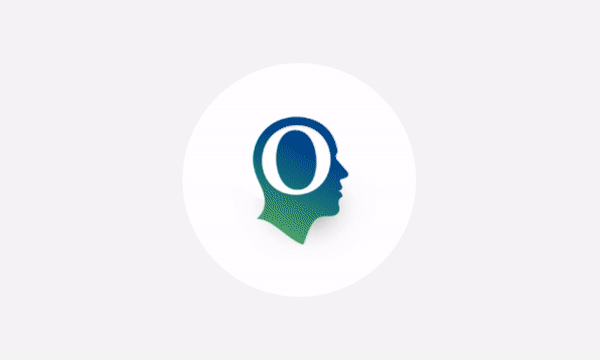
Так можно ли избежать зависимости от гаджета?  Ответ, на мой взгляд, очевиден – **избежать**гаджетов невозможно. А вот **минимизировать возникновение зависимости** от них и их воздействие – можно. **Используйте гаджеты в качестве помощников!**

Для начала родителям нужно понять, что гаджеты в жизни их ребёнка -такое же естественное  явление, как телевидение или радио в мире родителей. Подростки практически “родились со смартфонами в руках”. Исходя из этого, приходит понимание, что взаимодействовать с подростками нужно по-другому. Учить их тоже нужно по-другому. Множество проблем современной педагогики растёт из непонимания особенностей современного взаимодействия подростка и мира.  Подростки **болезненно отреагируют на запрет гаджета**, но на **аргументированное ограничение времени** **использования** могут пойти весьма спокойно.

Предложите ребёнку обучающие программы, которые можно проходить онлайн, используя гаджет. Покажите ему возможности персональных [когнитивных онлайн тренировок](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Fwww.cognifit.com%2Fru%2Fkids-brain-games), повышающих внимание и развивающих интеллект. На сайте [СogniFit (“КогниФит”)](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Fwww.cognifit.com%2Fru" \t "_blank) вы найдёте множество игр, способных увлечь как ребёнка, так и подростка.

Существует огромная разница между обычными онлайн играми и [играми для ума](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Fwww.cognifit.com%2Fru%2Fpublic%2Fgames), эффективность которых доказана [научным путём](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Fwww.cognifit.com%2Fru%2Fneuroscience). Только такие игры действительно помогут развить ваши [когнитивные способности](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Fwww.cognifit.com%2Fru%2Fscience%2Fcognitive-skills). Результативность игр CogniFit подтверждена экспертами и независимыми научными исследованиями.

Также вы можете предложить подростку пройти [когнитивные тесты](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Fwww.cognifit.com%2Fru%2Fcognitive-assessment%2Fcognitive-test), для выявления своих сильных и ослабленных когнитивных сторон, и [когнитивные стимуляции](https://dzen.ru/away?to=https%3A%2F%2Fwww.cognifit.com%2Fru%2Fcognitive-stimulation-therapy-cst) для усиления способностей, нуждающихся в улучшении. Тренировки развлекут подростка, одновременно тренируя его мозг, и снизят ваше внутренне напряжение от мыслей, что ребёнок бесцельно зависает в интернете. Постоянные тренировки на виртуальных тренажёрах существенно повышают интеллектуальные способности и облегчают усвоение информации в оффлайне.



Тренируйте когнитивные способности с помощью персональной онлайн тренировки

Также можно использовать приложения с дополненной реальностью для обучения специализированным дисциплинам. Например, существует множество приложений с дополненной реальностью для будущих врачей. Эти приложения помогают изучить анатомию человека, животного и любого органа в дополненной виртуальной реальности.

**Как отвлечь ребёнка от гаджета? Советы родителям**

Но как же отвлечь ребенка от гаджета? Неужели они теперь все будут некими существами с гаджетами у глаз? Конечно нет. Но если вы хотите оторвать ребёнка от гаджета, то вам нужно самому стать своеобразным оффлайн другом, собеседником и пр. , с которым ребенок будет общаться.  Итак, что можно предложить на замену гаджетам?

– **конструкторы**. Сейчас в продаже есть множество разнообразных конструкторов: от наборов робототехники и моделирования дронов до деревянных конструкторов, моделирующих механизмы.

– **наборы для постройки домов**, печей, замков и пр. – из кирпичей и брёвнышек. Развивают мелкую моторику и воображение.

– **настольные игры**. Да, да!!! Но только с увлечёнными игроками, которые заменят общение в онлайне.

– **наборы для творчества**. Все дети любят творить и делать что-то своими руками, а особенно, если это потом радует их родителей. Станьте творцами и ценителями прекрасного вместе со своим ребёнком!  
Подводя краткий итог: гаджеты – не враги, гаджеты – не друзья. Они – часть мира ваших детей. Примите их и обратите себе на пользу. Станьте другом и собеседником своему ребёнку, и вы увидите, что общение с гаджетом станет меньше. Подростки поколения Z по-другому воспринимают информацию. Научитесь говорить с ними на одном языке, и проблемы с зависимостью от гаджетов существенно снизятся или исчезнут совсем.