

Зависимость от телефона у детей и подростков

Номофобия – страх остаться без телефона. Термин был придуман в 2010 году и является аббревиатурой англоязычной фразы «NO MOBILE PHONE PHOBIA».

Согласно статистическим данным, около 10% людей испытывают зависимость от телефона, при этом 70% жителей нашей планеты, у которых есть смартфон – не расстаются с ними вовсе.

Зависимость детей и подростков от телефона, а также планшета и иных гаджетов – вполне себе распространенное явление.

Зависимость от телефона кроет в себе две группы опасностей:

- физические;
- социально-психологические.

К физическим опасностям зависимости от телефона у детей можно отнести непосредственное влияние гаджетов на растущий организм. Научно доказано, что использование различного рода технологических решений трансформирует мысленные процессы и становится причиной рассредоточенности внимания и ухудшения памяти.

Кроме того, стоит также отметить, что зависимость от телефона у подростков может стать причиной минимизации общения со сверстниками и к существенному снижению физической активности, что так необходимо растущему организму.

Социально-психологическая опасность зависимости от телефона у детей кроется в сложности защиты от нежелательных контактов. Использование социальных сетей и посещение сайтов с вредоносной информацией может серьезно навредить психике подростка.

Среди признаков зависимости от телефона и иных гаджетов стоит выделить:

- снижение способности концентрироваться;
- возникновение проблем с когнитивными способностями, среди которых – память;
- трудности, возникающие в процессе принятия решений;
- периодические головные боли, ухудшение зрения, боли в шейном отделе позвоночника;
- нарушения сна, бессонница;
- низкий уровень социализации.

Игнорирование признаков зависимости от телефона и иных гаджетов может стать причиной ухудшения здоровья и привести к цифровой деменции, что подразумевает расстройство памяти.

Гаджеты – неотъемлемая часть повседневной жизни современного подростка. Не стоит навязывать подростку какие-либо правила и открытые ограничения. Достаточно на опыте показать, что кроме смартфона и Интернета есть еще масса вещей, способных разнообразить повседневную жизнь.

Наиболее действенные методы борьбы с зависимостью от телефона и Интернета у детей и подростков:

- Личный пример родителей;
- Разнообразие досуга (совместное проведение времени, экскурсии, путешествия, настольные игры и т.д.), детские секции (спортивные, творческие и т.д.);
- Сделать мобильный телефон полезным с помощью установки обучающих программ;
- Ограничить время использования телефона, установив временные лимиты использования гаджетов.

Важно, что в подростковый период сделать это достаточно трудно, однако вполне реально. Отличным помощником в этом могут стать различные приложения родительского контроля.

Помните, дети – самое ценное, что есть в нашей жизни. Безопасность ребенка – неотъемлемый компонент счастливой жизни родителей.