Семья и гаджеты

Многие учёные открыто говорят, что человечество столкнулось с новой болезнью – цифровой деменцией, которая начинает преследовать человека уже с малых лет. И виной тому – активное использование гаджетов ещё в дошкольном возрасте, которые отрицательно влияют на развитие мозговых структур ребёнка-дошкольника.

Постоянное взаимодействие с цифровыми медиа, компьютерные игры становятся причиной заметного снижения интеллектуального развития современных детей. Формирование клеток мозга у ребенка - это сложный и непрерывный процесс, зависящий от генетических факторов, а также от условий окружающей среды и стимуляции мозга, таким образом ребёнку нужно постоянно взаимодействовать с внешним миром и реализовываться. Погружение в виртуальный мир приводит к изоляции и отчуждению от реальной жизни.

Информационные технологии затрагивают все сферы жизни людей, в том числе вносят изменения в супружеские и детско- родительские отношения. Взаимоотношения с семьей и друзьями ухудшаются и ребёнку всё сложнее общаться с реальными людьми. У детей, которые часами просиживают в смартфоне, под ударом находится не только работа мозга и психика: у них также страдает физическое здоровье! Ребёнок ведёт малоподвижный образ жизни, сидит в неудобной позе и часами всматривается в яркие, быстро мелькающие картинки. Таким образом, высока вероятность появления следующих проблем: снижение остроты зрения, нарушение осанки, лишний вес. Особенно это актуально для подростков, когда у них начинается гормональная перестройка, поэтому организму крайне важно в это время быть активным и здоровым.

По международной классификации DSM-5, интернет - и игровая зависимость могут диагностироваться, если человек на демонстрирует минимум 5 из 9 признаков:

* Снижение настроения и стресс при отсутствии доступа к интернету или гаджету.
* Постоянное увеличение времени, проведенного онлайн, чтобы получить прежнее удовольствие.
* Игнорирование негативных последствий: ухудшение здоровья, снижение успеваемости, конфликты.
* Потеря интереса к другим занятиям и снижение адаптивности в реальной жизни.
* Прекращение офлайн-общения — замена живых контактов виртуальными.
* Использование интернета как способа справиться с тревогой или грустью.
* Утаивание времени, проведенного онлайн, от семьи.
* Отказ от сна ради использования гаджетов.
* Нетерпение и волнение при ожидании возможности снова войти в сеть или поиграть.

Если таких признаков становитсябольше одного-двух, лучше не ждать, а мягко и с заботой начать разговор и при необходимости – обратиться к специалисту.

Игровая зависимость у детей развивается под воздействием комплекса факторов, включая психологические особенности ребенка, социальное окружение и условия воспитания. Недостаток внимания и общения со значимыми взрослыми, отсутствие альтернативных увлечений, а также психологические проблемы, такие как тревожность или депрессия, могут способствовать уходу ребенка в виртуальный мир игр.

Помочь ребенку будет непросто, потребуются время и терпение. Запретами и угрозами результата не добиться: желание уйти от негатива в игры только усилится. Зависимость приходит в некое пустое место, смысловой вакуум, поэтому вместе с постепенным ограничением игрового времени нужно помочь ребенку максимально реализовать свои потребности в реальном мире. Так же необходимо свести к минимуму негативные моменты в семье, которые толкают его в виртуальный мир.

Чтобы помочь ребенку справиться с компьютерной зависимостью, семья может предпринять следующие шаги:

1. Установление правил и ограничений:

* Определите четкие временные рамки для использования компьютера и интернета, постепенно сокращая их.
* Установите правила, касающиеся конкретных видов деятельности в сети (игры, социальные сети, образовательные ресурсы).
* Используйте программы родительского контроля для ограничения времени и доступа к нежелательным сайтам.
* Убедитесь, что ребенок понимает правила и последствия их нарушения.

2. Предложение альтернатив:

* Заинтересуйте ребенка новыми увлечениями, хобби, спортом, творчеством, секциями, кружками. Купите ему велосипед или ролики, скейтборд, коньки, ракетку для тенниса, гантели, шахматы, шашки, домино, необходимые для активного отдыха и умственного развития.
* Совместно ищите интересные занятия, которые могут заменить время, проведенное за компьютером. Чтобы спасти ребёнка сходите на аттракцион, пригласите его одноклассников. Устраивайте состязания по интеллектуальным викторинам на ценный приз или соревнуйтесь, кто больше отожмётся. Всё это даст ребёнку мотивацию заняться собой, стать лучше, увлечься интересами реальной жизни и обзавестись авторитетом среди сверстников. Последнее тоже подстегнёт отложить игрушки в долгий ящик и заняться ещё большим самосовершенствованием.
* Поощряйте ребенка к участию в семейных мероприятиях, поездках, встречах с друзьями. Старайтесь устраивать совместные прогулки, выезжайте на природу. Если не получается вытащить из-за компьютера, то погуляйте с ребёнком после школы, творческого кружка. Беседуйте с ним о литературе, об обществе, обсуждайте то, что сейчас интересно в мире.

3. Налаживание доверительного общения и поддержки:

* Проводите больше времени с ребенком, разговаривайте, слушайте его, проявляйте интерес к его делам и увлечениям.
* Создайте атмосферу доверия и взаимопонимания в семье, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно, делясь своими проблемами и переживаниями.
* Поддерживайте ребенка в его стремлении к изменениям, хвалите за успехи и не опускайте руки в случае неудач.
* Помните, что компьютерная зависимость часто является следствием проблем в реальной жизни, поэтому важно помочь ребенку решить эти проблемы.

4. Обращение за помощью к специалисту:

* Если самостоятельно справиться с проблемой не удается, обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту, специализирующемуся на работе с зависимостями.
* Специалист поможет выявить причины зависимости, разработать индивидуальный план лечения и оказать поддержку ребенку и семье.

5. Собственный пример:

* Родители также должны следить за своим временем, проведенным за компьютером, и демонстрировать ребенку умеренное и осознанное использование гаджетов.
* Важно показать ребенку, что компьютер – это инструмент для работы и обучения, а не способ убежать от реальности.

Помните, что преодоление компьютерной зависимости – это сложный процесс, требующий терпения, настойчивости и поддержки со стороны семьи.

Для ребенка семья – это фундамент, на котором строится вся его жизнь. Это источник любви, поддержки, безопасности, а также первая школа, где он учится взаимодействовать с миром и формирует свою личность. Семья – это место, где ребенок получает опыт, который будет влиять на него всю жизнь. **А** **дети – самое ценное, что есть в нашей жизни. Безопасность ребенка – неотъемлемый компонент счастливой жизни родителей.**

**Ермилова Н.П.**