

Любое пагубное увлечение требует ограничения. Так должно происходить и с зависимостью от телефона. Чтобы ее побороть, необходимо установить временные лимиты использования гаджетов.



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



*Муниципальное образовательное
учреждение дополнительного
образования
«Дом детского творчества» МО
Арсеньевский район*

Зависимость от телефона у детей и подростков



Составила: педагог-психолог
Романова Ольга Александровна

2024 г.

Номофобия – страх остаться без телефона. Так принято называть болезнь, зависимость от телефона в современном обществе.

Насколько опасна для детей зависимость от телефона?

Зависимость детей и подростков от телефона, а также планшета и иных гаджетов – вполне себе распространенное явление. Вот только не каждый понимает, насколько она опасна. Попробуем разобраться.

На самом же деле, 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.

Ключевая ошибка родителей, кроющаяся в попытках пресечь зависимость от телефона и Интернета у детей

Большое количество родителей обеспокоены вопросом вероятного возникновения зависимости от телефона и Интернета у их ребенка. Среди попыток ее предотвращения наиболее частое решение – запрет на использование гаджетов, что в корне неверно.

Лишение подростка возможности

использования гаджета без альтернативной замены – вызов. Подросток в любом случае сможет найти выход из ситуации и при необходимости воспользуется гаджетом друзей по школе.

Чтобы пресечь появление или искоренить уже имеющуюся проблему зависимости от телефонов, планшетов и иных гаджетов у любимого ребенка, важно подходить к этому вопросу обдуманно.

Что делать, если ребенок зависим от телефона?

Прежде всего важно понять, что гаджеты – неотъемлемая часть повседневной жизни современного подростка. Исходя из этого, воздействие по минимизации рисков возникновения зависимости от телефона или ее искоренение должно основываться на особых принципах, среди которых – личный пример.

Не стоит навязывать строптивому подростку какие-либо правила и открытые ограничения. Достаточно на опыте показать, что кроме смартфона и Интернета есть еще масса вещей, способных разнообразить повседневную жизнь.

❖ **Досуг, детские секции**

❖ **Ограничьте время**

		<i>использования телефона</i>
--	--	-------------------------------