

ЛИЧНОСТЬ В РАБСТВЕ У ГАДЖЕТА

(Методические рекомендации для родителей по профилактике гаджетозависимости)

Казалось бы, как удобно: в таком маленьком предмете, как смартфон – так много всего: часы, будильник, интернет, почта, телевизор, фотоаппарат, плеер, книги и ещё, ещё, ещё... Вместо множества вещей, которые можно осязать, видеть и слышать, всего одна.



В результате, человек постоянно контактирует со смартфоном, буквально «втянут» в него и не высвобождается, в каждую паузу своей жизни, или, когда просто не хочет взаимодействовать с действительностью, или не желает делать что-то важное, но неприятное. Особенно заметно это в транспорте и в очереди. Будильник, плеер, часы, книга, бумага усиливают контакт с существующей реальностью, компьютерные гаджеты его уничтожают. Люди сидят не в очереди, метро, поезде, пробке – они «сидят» в телефоне. Остаться наедине с собой или среди других становится невозможным.

Беда в том, что реальная жизнь более неприглядна, нежели виртуальность. В ней проблемы, неудачи, неприятные люди, сложные отношения, болезнь. В виртуальной – все трудности исчезают как в сказке с помощью простого нажатия кнопки. Раз! И все хорошо. Даже алкоголь не дает такой быстрой и сильной реакции. Поэтому отказаться выйти оттуда становится сложнее.

КАК РАСПОЗНАТЬ ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТЬ

Распознать болезненную зависимость от современных устройств можно по нескольким признакам. Самый главный — количество часов, проведенных наедине с устройством.

Если подросток не может оставить его даже на час, родителям стоит задуматься о том, что ребенку нужна помощь. Еще один признак "гаджетозависимости" — ссоры и скандалы, возникающие из-за того, что у подростка отбирают любимый смартфон или другой модный дивайс.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Создайте список домашних правил посещения интернета при участии детей и требуйте его выполнения;
- Установите временное ограничение на Интернет для детей, следите за его соблюдением;
- Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь;
- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет;
- Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернет;
- Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения.
- Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.

И самое главное, всегда ли вы знаете, с кем общается ваш ребенок? Не вербуют ли его в группировки или секты? Возьмите на личный контроль вопрос посещения интернета Вашим ребенком. И тогда Вам не придется задавать этих вопросов.