

Современных подростков мы представляем не иначе, как со смартфоном в руках. Игры, селфи, сторис, соцсети, лайки... Экран гаджета для многих ребят интереснее, чем реальный мир и живое общение. Родители и учителя видят в электронных устройствах угрозу традиционному воспитанию и образованию. Недаром даже появились термины – «гаджетомания» (зависимость от смартфонов и планшетов) и «номофобия» (страх остаться без смартфона).

Современные подростки легко ориентируются в электронных устройствах, так как познакомились с ними еще до школы. Взрослые, с одной стороны, рады такой адаптации детей к цифровой эпохе. С другой стороны, ребята все больше времени проводят в планшетах и телефонах, отгораживаясь от общения. Зависимость от гаджетов – это серьезная проблема, у нее есть свои причины:

- **Привычка с ранних лет получать цифровой контент.** Она формируется, когда родители дают годовалому малышу смартфон, чтобы он не скучал. Постепенно телефон становится главным источником интересной информации и легкоусвояемого контента. К подростковому возрасту эта привычка перерастает в настоящую зависимость.
- **Скука и однообразие.** Если в ежедневных делах нет места новым впечатлениям, хобби и творчеству, то ребенок может искать спасения в гаджетах: там картинки меняются несколько раз в секунду, создавая иллюзию интересной жизни и разнообразия.
- **Ограниченная свобода.** Ребенок, перегруженный секциями и кружками, часто не имеет времени на полноценный отдых и общение с друзьями в течение дня. Чтобы отдохнуть, мальчики вечерам играют в игры, а девочки сидят в соцсетях.
- **Неспособность решить серьезную проблему,** например, развод родителей или конфликт с ровесниками. В подобных случаях уход в цифровой мир становится для ребенка способом защиты.
- **Неумение общаться.** Детям порой проще переписываться со сверстниками в мессенджерах, чем в реальной жизни: там эмоции можно спрятать за смайликами, а написанный текст легко исправить или удалить.

В результате гаджетомании у подростков накапливаются проблемы: **страдает физическое здоровье** (нарушается осанка, ухудшается зрение и слух), **возникают трудности в общении** с родителями и со сверстниками и даже **появляется угроза для психического здоровья.** Так, в недавнем исследовании приняли участие 27 тысяч молодых людей. Часть из них заявила, что первый телефон у них появился в 6 лет и с тех пор они постоянно испытывают чувство тревоги. Напротив, те, кому смартфон купили после 15 лет, более спокойны.

Смартфоны несут разнообразные угрозы психическому здоровью. Ученые пришли к выводу: чем раньше у ребенка появляется смартфон, тем больше вероятность того, что уже в подростковом возрасте у него будут какие-либо психологические проблемы. Так, ранняя приверженность

к гаджетам и соцсетям может привести к росту случаев самоповреждений и даже суицидов.

Подростки часто «зависают» в телефоне или планшете, особенно в ночное время, что ведет к недостатку сна. Следствием такого «цифрового недосыпа» являются повышенная тревожность, склонность к депрессивным проявлениям, скачки артериального давления.

Количество психических проблем заметно выросло после 2012 года. Психологи объясняют это тем, что в то время люди начали массово переходить с кнопочных телефонов на смартфоны, которые стали доступными. Неслучайно те, кто получил свой первый смартфон в подростковом возрасте, отличаются более высоким уровнем психического здоровья, чем те, кто дружит с гаджетом с пеленок.

Зависимость от смартфона негативно влияет на интеллектуальные способности подростка. Так, согласно исследованиям, гаджетомания заставляет его даже при принятии важных решений скорее обращаться к поисковой строке, чем к совету близких или даже к собственному интеллекту. А если человек не пользуется мыслительными способностями, то он неизбежно деградирует. Ученые отмечают связь между интенсивным использованием смартфонов и пониженным интеллектом.

В последнее время многие учителя и родители сталкиваются с проблемами дислексии и дисграфии – трудностям с обучением чтению и письму. Здесь следует напомнить, что **пока ребенок сидит с гаджетом в руках, он не занят чем-то действительно полезным, например, чтением.** Чем меньше он читает печатный текст, тем хуже у него сохраняются в памяти зрительные образы слов и букв и тем ниже его уровень грамотности.

При гаджетомании **страдают логика, память и внимание.** Многие подростки не утруждают себя логическими операциями и запоминанием многочисленных данных, а ищут простое и быстрое решение в интернете. Это позволяет им сэкономить время и силы, но атрофирует их интеллектуальные способности. К тому же постоянное мелькание разрозненного контента, состоящего из коротких текстов, картинок и видео, рассеивает внимание подростка. Отсюда проблемы с концентрацией внимания и низкая успеваемость в школе.

Профессор Института педагогики и психологии образования МГПУ, доктор психологических наук С.Ю. Степанов говорит: *«Чем раньше ребенок начинает пользоваться цифровыми устройствами, тем тяжелее могут быть последствия для развития высших психических функций. Особенно сильно это начинает сказываться в школе на способности и готовности к обучению, саморазвитию, творческой деятельности».* Высшие психические функции – это восприятие, воображение, память, мышление и речь, иными словами, то, что необходимо для становления личности.

Итак, педагоги, врачи, психологи и родители не даром бьют тревогу по поводу гаджетомании. Что же делать? Как отучить подростка от смартфона? Важно подходить к этому вопросу с пониманием и терпением. Вот несколько советов для родителей, которые могут помочь:

- **Установите правила использования.** Создайте четкие правила насчет времени, которое подросток может проводить за смартфоном. Например, определите часы, когда смартфон не используется (во время ужина или перед сном). Можно даже настроить автоматическое отключение интернета в определенные часы.
- **Предложите замену.** Предложите подростку достойную альтернативу смартфону: занятия спортом, чтение, новые хобби или другие интересные виды деятельности, которые могут привлечь его внимание. Важно выяснить, о чем мечтает взрослеющий ребенок, и помочь ему сделать шаги в этом направлении. Возможно, подросток мечтает научиться играть на гитаре, рисовать, профессионально фотографировать или снимать видео, лепить из глины, кататься на сноуборде и т.д.
- **Проводите время вместе с подростком,** занимаясь активными видами досуга, играя вместе в игры или путешествуя. Это поможет расширить его кругозор и отвлечет от смартфона. Родительское внимание и время, проведенное с подростком, – это настоящий вклад в формирование его личности.
- **Планируйте досуг,** включая в него посещение новых мест, общение с интересными людьми. Обсуждайте с подростком планы на месяц и на год. Это позволит ему отвлечься от игр и соцсетей и увидеть перспективы.
- **Обсудите последствия гаджетомании.** Поговорите с подростком о возможных последствиях чрезмерного использования смартфона, таких как ухудшение здоровья, проблемы со сном и памятью, плохие учебные результаты и т. д. Можно привести ему в качестве примера чей-то негативный опыт (кибербуллинг, проигрыш в онлайн-казино и другие угрозы цифрового мира). При этом важно обсудить, как можно было избежать печальных последствий. Внимательно слушайте точку зрения самого подростка, проявляя интерес к его мнению.
- **Поддерживайте и поощряйте.** Поощряйте подростка за усилия по борьбе с гаджетоманией. Хвалите его за новый опыт и любознательность, создавайте атмосферу позитивного ожидания.

Сам по себе запрет на пользование смартфоном не решит проблему: подросток может уйти в себя или озлобиться. Родителям важно помнить, что изменения могут занять время, поэтому надо набраться терпения и действовать последовательно. Чтобы кругозор подростка не ограничивался экраном смартфона, нужно пересмотреть семейный досуг, поставить новые цели и сделать приоритетом развитие.