

Как определить зависимость от гаджетов у детей?

1. Не могу день провести без компьютера, смартфона, других технических средств.
2. Когда я не использую гаджет, я начинаю нервничать.
3. Не могу ограничивать время занятий, всегда сижу со смартфоном больше, чем планирую.
4. Вру родителям, сколько времени провожу со своими гаджетами.
5. Мечтаю остаться наедине со своим смартфоном, постоянно хочу его использовать.
6. Откладываю важные дела, уроки, чтобы заняться чем-нибудь на гаджете.
7. Когда я уделяю время компьютеру, смартфону, у меня хорошее настроение, испытываю чувство эйфории.
8. Требую от родителей покупки (установки) новых версий игр, других современных устройств.
9. Иногда после проведенного времени за техническими устройствами у меня болит голова, режут и слезятся глаза, расстраивается сон (отвечать утвердительно, если есть хотя бы один признак).
10. Предпочитаю игру на компьютере, смартфоне встрече с друзьями, прогулке.

Советы психолога:

■ Ограничивайте время, проведенное ребенком за электронными устройствами.

■ Действия родителей — для детей пример для подражания, поэтому не сидите сами день и ночь за электронными устройствами.

■ Больше читайте детям (даже если они уже сами хорошо умеют это делать), обсуждайте прочитанное. Просто разговаривайте — о наблевшем, о том, что важно для ребят, для вас. Придумайте какие-то семейные ритуалы, традиции, которые будут важны для всех членов семьи. Например, вечером в субботу вместе с детьми играете в какие-то интересные игры (главное, не виртуальные!). Или устраиваете общее чаепитие, за которым вы обсуждаете то, как прошла неделя, строите планы.

■ Не следуйте моде и не приобретайте детям мобильные телефоны, в которых много различных увлекательных игр.

■ Договоритесь с родителями в классе о том, какую сумму карманных денег выделять детям в школу, оговорите ценовую категорию телефонов и гаджетов, которые дети смогут взять на занятия (а лучше, чтобы ребята вообще их на уроки не брали). Важно, чтобы дети хотя бы в классе учились взаимодействовать между собой нормально, — не хвастаясь тем, у кого с собой больше игр или денег, и не убегая в виртуальный мир.

Симптомы зависимости:

- ребенок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры и становится тревожным;
- большую часть свободного времени (6-10 часов) проводит за электронными устройствами;
- у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
- расходует (или требует) значительные суммы денег на постоянное обновление как программного обеспечения (в том числе игр), так и электронные устройства;
- забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры с электронными устройствами;
- пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за электронными устройствами;
- ему все равно, что есть, лишь бы не отрываться от монитора, он вообще часто забывает о еде;
- ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за электронным устройством, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам;
- во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;
- ребенок становится более агрессивным;
- трудно встает по утрам, в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за электронное устройство;