



Мобильная зависимость
у детей младшего
школьного возраста



Многообразии приложений, невероятно удобные приложения и сайты онлайн-магазинов, а также возможности безграничного общения стремительно ворвались в жизнь современного общества. Несмотря на все преимущества технического прогресса, существует и обратная сторона – зависимость от телефона.


Номофобия – страх остаться без телефона. Так принято называть болезнь, зависимость от телефона в современном обществе. Термин был придуман в 2010 году и является аббревиатурой англоязычной фразы «NO MOBILE PHONE PHOBIA».

Согласно статистическим данным, около 10% людей испытывают зависимость от телефона, при этом 70% жителей нашей планеты, у которых есть смартфон – не расстанутся с ними вовсе.


Подавляющее большинство попросту не может обходиться без гаджетов. Все это приводит к повсеместному образованию зависимости от телефона.

Согласно статистическим данным, около 10% людей испытывают зависимость от телефона, при этом 70% жителей нашей планеты, у которых есть смартфон – не расстанутся с ними вовсе.

Подавляющее большинство попросту не может обходиться без гаджетов. Все это приводит к повсеместному образованию зависимости от телефона.



Как возникает зависимость
от телефонов, планшетов и
прочих гаджетов?




Смартфон – это современный и весьма эффективный метод контроля собственной повседневной жизни. С его помощью можно оставаться на связи с близкими круглосуточно. Удивительным является тот факт, что гаджет может не улучшить качество жизни, а наоборот, навредить человеку, став причиной постоянных беспокойств.


Несобранность, чувство повышенной тревожности, беспомощность и иные негативные переживания – все это происходит с нами во время использования гаджетов. Сильнее всего такого рода переживаниям подвержены дети и подростки. Именно они быстрее всего становятся жертвами зависимости от телефона.

Сама по себе зависимость от телефонов и планшетов, а также других гаджетов – это ничто иное, как их неконтролируемое использование, злоупотребление, которое способно привести к ухудшению психического и физического состояния человека, а также негативно отразиться на его социальной жизни.

Постоянно отвлекаясь на сообщения и звонки, изучение новостной ленты и, конечно, просмотр забавных видео и изображений, человек невольно теряет интерес к окружающему миру. Зависимость от телефона буквально рушит жизнь, оставляя на ее месте лишь пустоту и одиночество, ведь друзья и близкие люди могут постепенно отдалиться.



Насколько опасна для
детей зависимость от
телефона?



Зависимость детей и подростков от телефона, а также планшета и иных гаджетов – распространенное явление. К сожалению, не каждый понимает, насколько она опасна.

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.



Признаки мобильной зависимости

Зависимость от телефона у детей и взрослых – излечима. Избавиться от нее гораздо проще, чем от иных пагубных привычек. Гораздо труднее ее обнаружить.

Прежде чем понять, как избавиться от зависимости телефона, стоит научиться ее выявлять. Среди признаков зависимости от телефона и иных гаджетов стоит выделить:


- снижение способности концентрироваться;
- возникновение проблем с когнитивными способностями, среди которых – память;
- трудности, возникающие в процессе принятия решений;

- периодические головные боли, ухудшение зрения, боли в шейном отделе позвоночника;
- нарушения сна, бессонница;
- низкий уровень социализации.

Игнорирование признаков зависимости от телефона и иных гаджетов может стать причиной ухудшения здоровья и привести к цифровой деменции, что подразумевает расстройство памяти.


- периодические головные боли, ухудшение зрения, боли в шейном отделе позвоночника;
- нарушения сна, бессонница;
- низкий уровень социализации.


Игнорирование признаков зависимости от телефона и иных гаджетов может стать причиной ухудшения здоровья и привести к цифровой деменции, что подразумевает расстройство памяти.




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. Ребенок в любом случае сможет найти выход из ситуации и при необходимости воспользуется гаджетом друзей по школе.





Что делать, если ребенок
зависим от телефона?



Как избавиться от зависимости телефона? Можно ли избежать возникновения зависимости от телефона? Однозначного ответа на эти вопросы, конечно, нет. А вот минимизировать вероятность ее появления и наметить пути искоренения – определенно можно.

Рассмотрим наиболее действенные методы борьбы с зависимостью от телефона и Интернета у детей и подростков.

Личный пример родителей

У ребенка зависимость от телефона, что делать?

Прежде всего важно понять, что гаджеты – неотъемлемая часть повседневной жизни современного человека. 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 ребенку 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

Чрезмерное увлечение гаджетами говорит о том, что ребенок находится в поиске интересного занятия, которое сможет принести пользу и подарить положительные эмоции.

Альтернативой и отличным методом борьбы с зависимостью от телефона может стать посещение различного рода секций или же организация досуга, с учетом особых предпочтений и пожеланий ребенка. Так, отвлекаться от гаджетов может помочь обычный конструктор, настольные игры или наборы для творчества, способные подарить массу незабываемых впечатлений.

Сделать мобильный телефон полезным

Не хочется, чтобы ребенок тратил время впустую? Не знаете, что предпринять при зависимости от телефона? Попробуйте обратить ситуацию в лучшую сторону, сделайте так, чтобы гаджет стал полезнее

При зависимости от телефона у детей, большее количество свободного времени тратится на посиделки в социальных сетях, изучение новостной ленты и, конечно, использование различного рода программ и приложений. Отличной возможностью сделать времяпровождение ребенка полезнее является установка обучающих программ. Отдельное внимание при этом стоит уделить играм для развития умственных способностей.

Ограничьте время использования телефона

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.