**Об использовании гаджетов и их влиянии**

**на здоровье несовершеннолетних**

Гаджеты стали неотъемлемым атрибутом жизни современного человека. Различные устройства, вроде компьютеров, планшетов и телефонов, «умных» часов, портативных игровых консолей, очень помогают человеку в повседневной жизни. И, тем не менее, при всей их полезности и удобстве, гаджеты не так безобидны, как это может показаться на первый взгляд.

**Влияние на физическое здоровье:**

- электромагнитное излучение;

- ухудшение зрения и слуха;

- искривление позвоночника;

- головные боли и нарушение сна;

- нарушение речи, питания и пищевых привычек;

- нарушение мелкой моторики и повреждение связок запястья. «Большой палец BlackBerry» – так неофициально названо новое заболевание, связанное с частым использованием портативных беспроводных коммуникаторов и продвинутых сотовых телефонов (воспаление больших пальцев).

 **Влияние на психическое здоровье.**

*Нарциссические расстройства.* Исследования показывают, что у людей, зависящих от социальных сетей, проявляются нарциссические расстройства личности: человеку необходимо постоянно говорить о себе и слышать чужое одобрение и восхищение. В социальных сетях это расстройство выражается в зависимости человека от лайков, восхищенных комментариев. В жизни же практически всегда у таких людей имеется множество комплексов и заниженная самооценка, поэтому они особенно подвержены стрессам и депрессиям.

*Синдром фантомного звонка* – это когда человек слышит звонок или чувствует вибрацию от мобильного телефона, даже когда телефон отсутствует или отключен. Согласно исследованию доктора Лари Розена, 70% людей, которые не представляют своей жизни без мобильного телефона, время от времени действительно слышат сигнал или вибрацию своего устройства, даже при том, что никакого сигнала в этот момент нет.

*Номофобия.* Суть болезни заключается в том, что человек боится оказаться без интернета или без мобильной связи. Опасность болезни: стираются грани личного пространства, ведь звонок может раздаться в любой момент. Результат – раздражительность, тревожность, плохой сон, галлюцинации.

***Синдром дефицита внимания*** *и гиперактивности*. Этот диагноз все чаще и чаще ставят детям. Постоянное использование мобильных устройств вносит изменения в мозг. Избыток информации, потребляемой каждый день в интернете, приводит к невозможности ее охватить, выделить нечто важное. Усвоение информации становится все более фрагментарным и обрывочным. Это приводит к тому, что в повседневной жизни пользователь страдает от рассеянного внимания и неспособности к концентрации на одном занятии в течение длительного времени.

*Снижение умственных способностей.* При регулярном использовании интернета у человека возникает потребность в постоянном уточнении любой информации, свои знания и память подменяются на компьютерные. Главная опасность заключается в том, что человек прочитывает много, но практически ничего не запоминает. В пример можно привести водителей, которые постоянно пользуются GPS-навигаторами, со временем у них пропадают навыки ориентации в пространстве. Так же, как и ученики, ищущие ответ на каждый вопрос в «Google, снижают свою способность к обучаемости.

*Шизоидные расстройства.* Очень часто зависимость от интернета, социальных сетей и оnline-игр связана с развитием шизоидных расстройств личности. Для этого вида психопатии характерны значительное снижение социальных контактов и низкий уровень эмоциональности. Молодые люди погружаются в виртуальные миры, полностью изолируясь от реальности. Последние исследования доказывают, что, чем больше человек сидит в интернете, тем выше у него риск проявления шизоидных симптомов.

***Зависимость*** (аддикция) – это внутреннее состояние человека, проявляющееся в навязчивом стремлении выполнять определенные действия, которые ведут к болезни и разрушают личность индивида. Компьютерной зависимости подвержены и дети, и взрослые, однако у детей зависимость формируется значительно быстрее. Чем раньше ребенок познакомился с компьютером, тем более вероятно, что компьютер будет вытеснять реальную жизнь.

Зависимость может быть двух видов: **игровая зависимость** (кибераддикция) – зависимость от компьютерных игр. Некоторые игры персонализированы, то есть человек играет от лица конкретного героя, наращивая могущество, завоевывая города, приобретая сверхспособности. В этом случае можно говорить о ролевой зависимости. В других играх как такового персонажа нет, но суть игры – в наборе очков, получении выигрыша. В этом случае зависимость неролевая. **Сетевая зависимость** (сетеголизм) – зависимость от Интернета, которая может проявляться в разных формах, но в глобальном смысле суть одна – человек не мыслит своей жизни без выхода в Сеть. Просиживание времени в соцсетях, чатах, за прослушиванием музыки, серфинг – это варианты сетевой зависимости.

**Возникновение компьютерной и игровой зависимости характеризуется следующими стадиями:**

**1. Увлеченность на стадии освоения.**

Она свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это необычно, забавно и чрезвычайно интересно. В этот период долгое сидение за компьютером не превышает одного месяца, а затем интерес идет на убыль. Может произойти нормализация режима, при котором возникают паузы, когда ребенок переключается на что-то более для него интересное. Но если выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую стадию.

**2. Состояние возможной зависимости.**

Сильная погруженность в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, снижение уровня учебной мотивации, падение успеваемости, повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре. В общении любимой темой становиться обсуждение компьютерной игры, происходит сужение круга общения, иногда нарушение сна и прочее.

**3. Выраженная зависимость.**

Ребенок не контролирует себя, становиться эмоционально неустойчивым, в случае необходимости прервать игру начинает сильно нервничать, реагирует эмоционально или никак.

В случае насильственного вмешательства в процесс игры, подросток может уйти из дома, много времени проводить в игровых клубах или у друзей. Неряшливость в одежде, безразличие ко всему, что не касается его увлечения, пропуски уроков, снижение успеваемости. Также становятся характерными тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Очень сильно заметно угасание интереса к общению, происходит полная замена друзей компьютером.

Если ребенок не получает квалифицированной помощи на данной стадии, есть опасность перейти на 4-ю стадию.

**4. Клиническая зависимость.**

Пребывание за компьютером до 16-18 часов в сутки. Периодическое расстройство желудка (без каких-либо диагностируемых диагнозов). Вероятнее всего, что молодой организм, таким образом, проявляет защитные реакции – боли и проблемы с желудочнокишечным трактом. Наблюдаются серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность либо заторможенность. Наличие импульсивности в поведении, истеричность, резкая смена эмоций в их крайнем проявлении. Отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля.

Подросток начинает слышать голоса, команды, взгляд отсутствующий, пустой, потухший, потеря аппетита и интереса к жизни. Наступают необратимые изменения в мозге подростка. Нередко необходима изоляция и лечение, как при шизофрении. На данной стадии подростку необходима помощь квалифицированного психиатра.

**Кто больше зависим от игр на компьютере?**

* Дети тех родителей, которые мало бывают дома, дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты.
* Самый зависимый возраст – 12-15 лет.
* Мальчики. По статистике на одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков. Связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше.

**Когда нужно бить тревогу?**

Распознать зависимость у ребенка можно по следующим признакам:

- ребенок не может использовать компьютер в рамках установленных границ. Даже если есть предварительная договоренность, он не может вовремя оторваться от компьютера, а попытки навести порядок и отстранить его от компьютера заканчиваются истерикой;

- не выполняет порученные домашние дела. Обычно у детей всегда есть обязанности по дому: помыть посуду, прибрать свои вещи, погулять с собакой. Зависимый ребенок не может планировать свое время и пропускает домашнюю работу, засиживаясь за компьютером;

- побыть за компьютером становится более предпочтительным занятием, нежели пообщаться с близкими или друзьями. Даже семейные праздники и походы в гости не становятся исключением. Даже естественные нужды не могут заставить ребенка отвлечься от сети, поэтому он не расстается с телефоном/планшетом ни за едой, ни в ванне;

- постоянно находится в поиске устройств, с которых можно выйти в сеть или поиграть. Если забрать у него планшет или компьютер – он тут же возьмет в руки телефон;

- общается преимущественно в сети, постоянно заводит там новые знакомства, которые так и остаются в виртуальном мире. Даже с реальными знакомыми (одноклассниками, друзьями) ребенок предпочитает общаться в интернете. Реальное общение становится формальным и поверхностным;

- пренебрегает учебой: не выполняет домашние задания, становится рассеянным, неряшливым, снижается успеваемость. Лишение компьютера вызывает «ломку»: ребенок становится агрессивным, раздражительным. В отсутствие компьютера не знает, чем себя занять, его ничем невозможно заинтересовать;

- не посвящает родителей в то, чем он занимается в сети. Любые расспросы вызывают негативную реакцию. Начинает обманывать, скрывает, сколько на самом деле времени провел за компьютером или в телефоне;

- на любые ограничения, связанные с компьютером, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать.

**Причины возникновения компьютерной зависимости:**

* отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно организовать свой досуг;
* дефицит общения в семье, т.е. стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;
* родители не осознают взросления ребенка и не изменяют стиль общения с ним;
* ребенку дома не комфортно, т.к. у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином;
* низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих;
* замкнутость ребенка, его неприятие сверстниками;
* незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.

**Как избежать компьютерной зависимости**

Для профилактики компьютерной зависимости родителям нужно выполнять ряд четких правил:

1. *Ввести четкий режим.*

* Для детей 7-12 лет компьютерная норма составляет 30-40 минут в день, не чаще чем 1 раз в два дня.
* Для подростков 12-14 лет – 1 час в день.
* От 14 до 17 лет максимальное время, проводимое за компьютером – 1,5 часа в день.
* Взрослым нежелательно работать за компьютером более 4-5 часов в день.
* Необходимо иметь выходной день один раз в неделю, когда за компьютер не садишься вообще.

2. *Поощрять и хвалить ребенка.* Именно в этом скрыт один из волшебных ключей, открывающих дверь во внутренний мир наших детей. В компьютерных играх заложено очень много поощрений, которые дети, к сожалению, не слышат от большинства родителей. Компьютер не устает хвалить ребенка, подчеркивает его способности, ум, ловкость, необыкновенность, позитивно реагирует даже на проигрыш и ошибки, в то время как взрослые часто относятся к промахам ребенка противоположным образом – раздражаются, срываются на крик.

3. *Родители должны стать образцом для подражания.*

4. *Организовать разнообразную занятость ребенка:* посещение кружков и секций, приобщение детей к домашним обязанностям, семейный досуг (настольные и спортивные игры, чтение, походы в театр, поездки за город и проч.).

5. *Ежедневно общаться с ребенком, контролировать его круг общения и времяпрепровождение.*

6. *Осуществлять регулярную цензуру компьютерных игр* *и программ*, контролировать выход в интернет.

7. *Научить своего ребенка способам снятия эмоционального напряжения*, выхода из стрессовых ситуаций.

8. *Обсуждать с ребенком отрицательные явления жизни, вырабатывать устойчивое отношение к злу*, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

**Важно знать:**

Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся – нельзя. Делать это стоит последовательно. Для начала необходимо оценить степень зависимости.

Существуют различные тесты для оценки компьютерной зависимости, например, т**ест на детскую интернет-зависимость (С.А. Кулаков).**

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда.

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенного Вашим ребенком в сети?
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто Вы заставали своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?
14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?
15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?
16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?
17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам нахождение в сети?
18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?
19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

*Подготовила:*

*Е.А. Тюкова, методист Государственного*

 *учреждения по научно-методическому*

*обеспечению учреждений образования*

 *города Могилева*