



«Мобільна залежність у підлітковому віці»

Останнім часом мобільні пристрої відіграють величезну роль у житті підлітків. Мобільний телефон й планшет стають для них джерелом розваг, дають відчуття себе супергероями, підвищують рівень адреналіну. У той же час підліток стає Найнебезпечніше в такій ситуації – несерйозне ставлення батьків до цієї проблеми, які починають звертати на неї увагу тільки тоді, коли в дитини з'являються явні ознаки залежності, як при алкоголізмі й наркоманії.

Симптоми мобільної залежності

- Крім мобільних пристроїв у підлітка немає інших інтересів, а ті заняття, які йому подобалися раніше (наприклад, ходити в кіно або грати у футбол), більше не викликають інтерес.
- Він постійно сперечається, щоб довше пограти на смартфоні або планшеті. У суперечках підліток завзято відстоює свою позицію й не може об'єктивно дивитися на ситуацію.
- Дитина виглядає засмученою, коли не має доступу до свого мобільного аккаунту, й радіє, коли отримує доступ.
- Вона обманює про те, скільки часу грала з мобільним пристроєм.

Побічні ефекти мобільної залежності

- **Ожиріння.** Підлітки днями безперервно сидять на дивані, харчуючись фаст-фудом у перервах між іграми. У довгостроковій перспективі це призводить до нестачі фізичної активності та ожиріння. У свою чергу, ожиріння може стати причиною серцево-судинних захворювань, цукрового діабету або артриту.
- **Агресивність.** Недавні дослідження показали, що підлітки, які багато грають у жорстокі, агресивні ігри на мобільних пристроях, схильні проявляти агресію у ставленні до однолітків. Також вони схильні до грубого й неввічливого ставлення до вчителів.
- **Проблеми з поведінкою.** Батьки дітей з мобільною залежністю часто зіштовхуються з безліччю неприємних ситуацій: діти ображають один одного, підглядають паролі батьків й таємно їх використовують. Щоб отримати доступ до комп'ютера, брешуть батькам, що їм потрібен Інтернет для підготовки до уроків. Замість цього вони грають у комп'ютерні ігри.
- **Порушення сну.** Мобільні пристрої заважають нормальному режиму сну в дітей. Постійне смс-листування займає в них частину нічного часу. Тому вдень діти можуть відчувати себе втомленими. У них спостерігаються проблеми з концентрацією, через що знижується успішність у школі.
- **Проблеми у стосунках з тими, хто їх оточує.** Стаючи все більш залежними від мобільних пристроїв, підлітки прагнуть володіти найсучаснішим гаджетом, незалежно від його вартості. У суспільстві, де цінується взаємодопомога й безкорисливість, він часто відчуває себе самотнім. Йому важко заводити нових друзів, він віддаляється від сім'ї та близьких людей.



Як подолати мобільну залежність

- Не вступайте з підлітком у суперечку, чітко встановіть часові межі, коли він може користуватися гаджетом. Якщо підліток просить посидіти за комп'ютером на годину довше – скажіть йому, що завтра він зможе грати на годину менше. Слідкуйте, щоб установлені обмеження чітко виконувалися.
- Проводьте час із дитиною. Якщо ви бачите, що вона відчуває себе самотньою або нудьгує, запропонуйте їй разом погуляти в парку. Під час прогулянки вимкніть свої мобільні пристрої та приділіть увагу дитині.
- Якщо в результаті всі докладені зусилля не принесуть належного результату, зверніться до психолога, який зможе запропонувати більш професійний підхід до вирішення проблеми. Зазвичай робота психолога з мобільною залежністю дитини складається з трьох складових: навчання здорового використання мобільних пристроїв, розвиток життєво важливих навичок та здоровий спосіб життя.

Якщо ви хочете відучити дитину від пристрасті до мобільних пристроїв – придивіться до власної поведінки. Можливо, ви побачите причину, через яку дитина втікає у віртуальний світ. Покажіть дитині світ, який існує за межами монітора її планшета. Дозвольте їй відчувати радість й задоволення від простих речей.