

Как побороть зависимость?



1. Не разрешайте подростку носить с собой телефон, когда он передвигается по квартире.

2. Не допускайте того, чтобы ребенок брал с собой мобильник, когда ложиться спать, клал его под подушку. Пусть все новости подросток узнает при личном общении с друзьями, мобильник использует только в редких случаях, когда нужно узнать что-то срочное, например, спросить, какие уроки задавали.

3. На время активного отдыха, например игры с мячом, нужно, чтобы телефон был отключен, позволял расслабиться.

4. Почаще отправляться с ребенком в какие-то путешествия в места, где отсутствует мобильная связь.

5. Если подростку жизненно необходимо быть постоянно на связи, важно, чтобы он делал перерывы на активный отдых.

Советы

1. Четко контролируйте временные рамки сидения в телефоне.

2. Поощряйте ребенка, если он слушается и вовремя отдает телефон. Как можно больше проводите время со своим подростком, возможно, вся причина в его одиночестве.

3. Отправьтесь с ним на прогулку в парк или в кино, не забудьте перед этим отключить мобильные телефоны.

4. Не забудьте посмотреть на себя, не продаете ли Вы ребенку плохой пример. Если это так, начните и сами изменяться.

5. Если самостоятельно не удастся побороть детскую зависимость, необходимо обратиться за помощью к психологу. Специалист сможет подобрать свой подход к решению проблемы. Как правило, он будет состоять из: обучения правильному использованию мобильных телефонов; развитие жизненно необходимых навыков; соблюдение здорового образа жизни.

Теперь Вам известно, как избавиться от мобильной зависимости. При выявлении этого состояния необходимо сразу действовать, искать способы борьбы, не ожидая наступления серьезных последствий для детского организма.

МОУ ООШ № 1 п. Спирово

Причины мобильной зависимости у подростков и как от нее избавиться.



Если верить статистике, то каждый седьмой человек в стране, имеющей развитую цивилизацию, зависим от мобильных телефонов. Для многих людей катастрофа забыть мобильник дома. Большой стресс вызывает разряженный телефон или отсутствие связи.

Давайте рассмотрим, что собой представляют причины мобильной зависимости в подростковом возрасте

1. **Изолирование от внешнего мира, страх беспомощности.** Благодаря мобильнику человек имеет связь с друзьями и близкими. Есть возможность при необходимости вызвать помощь.

2. **Наличие календаря, часов, калькулятора и других опций в телефоне.**

Влияние рекламы. Детская психика очень подвержена тому, что показывают по телевизору. Они стремятся заполучить все, что видят в рекламе.

3. Страх одиночества. Мобильник позволяет общаться с множеством людей посредством звонка или отправлением сообщений, узнавать новости из их жизни.

4. Иллюзия безнаказанности, социальности. В смартфонах можно сидеть на форумах, общаться в соцсетях, несмотря на свои комплексы и проблемы, находить много друзей.

Характерные признаки



1.Отсутствие других интересов. Вся жизнь вокруг девайса.

2. Потеря интереса к любимым занятиям, например, к игре в футбол.

3. Постоянное желание держать в руке мобильный телефон, спор с родителями, если его отнимают или не дают.

4.Подросток выглядит угнетенным, когда не имеет возможности прикоснуться к телефону и счастливым, когда ему его дают.

5. Может обманывать родителей о количестве времени, просиженного в телефоне.

6. При потере мобильного ребенка охватывает паника, злость, приближающаяся истерика.

7. Чувство тревоги возникает уже через десять минут без телефона. Ведь, за это время кто-то мог позвонить, написать SMS.

8. Человек постоянно проверяет свои сообщения, даже находясь на уроках или в кинотеатре. Подросток постоянно обновляет контент на своем девайсе.

9.Ребенок звонит чаще пяти раз в день. Разговоры длятся более 15 минут.

Возможные последствия

Ребенок изолируется от внешнего мира, что может приводить к развитию ряда отклонений в здоровье и психике.

1.Ожирение. Ребенок ведет сидячий образ жизни вместо того, чтоб активно двигаться, например, играть с детьми в футбол. Ожирение, в свою очередь, может приводить к проблемам сердечно-сосудистой системы, артриту и сахарному диабету.

2. Агрессивность. Дети, играющие часто в жестокие игры на телефонах, начинают вести себя агрессивно по отношению к сверстникам, невежливо относятся к учителям.

3. Нарушение режима сна. Дети даже ночью могут обмениваться СМС-ками под одеялом. Недосып приводит к нарушению концентрации, ухудшению памяти, снижению успеваемости в школе.

4. Проблемы в отношениях со сверстниками. Подросток начинает отдаляться от семьи и родственников, друзей, не может заводить новые знакомства.

Кроме этого, необходимо также учитывать влияние электромагнитного излучения: проблемы с памятью;

- ухудшение иммунитета;
- раздражительность;
- головные боли;
- ухудшение зрения;
- перепады давления;
- нарушение сна.



