

## Внимание родители, опасные зависимости современных детей.

Здравствуйте уважаемые родители, меня зовут Логинова Валерия Николаевна, совсем недавно начала свою педагогическую деятельность в МБОУДО СЮТ. Обучение дети проходят по программе «друг мой лобзик».

За свою недолгую практику, я столкнулась с проблемой, которая знакома и педагогам и родителям. Современные дети, чуть ли ни с пеленок получают смартфоны в руки и познают мир через просторы интернета, но в дальнейшем частое и бесконтрольное общение с телефоном может вызывать у детей зависимость: **номофобия, интернет-зависимость, зависимость от онлайн-игр и др.**

Давайте разберемся, что это за зависимости и чем они опасны. **Номофобия** — фобия эры технологий. Это сильный иррациональный страх остаться без мобильного телефона и связи, заряда аккумулятора, потерять смартфон.

Данная фобия сопровождается целым спектром неприятных ощущений.

**Интернет-зависимость** — это болезненное и постоянное желание получить доступ в Сеть, которое негативно сказывается на других сферах жизни, зачастую полностью вытесняя их. Например, личную жизнь или учебу, теряется интерес ко всему что происходит вокруг.

**Зависимость от игр** — форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми. Зависимость от онлайн-игр. Это более известное и разрушительное заболевание. Нередки случаи, когда игра буквально затягивала человека в виртуальный мир, в результате чего он терял работу, семью, а порой и жизнь. Данное расстройство вызывает тяжелые депрессии и может привести к физическому истощению и даже самоубийству.

Основным фактором развития интернет-зависимости у подростков называют желание сбежать от скуки и проблем реального мира (эскапизм) и найти среду, которая дает ощущение комфорта. Ввиду доступности веб-ресурсов, широкого выбора тематических сообществ в соцсетях, привычки постоянно пользоваться гаджетами интернет становится наиболее подходящим вариантом. Быстрому формированию аддикции способствуют такие факторы:

Потребность в самореализации. В подростковом возрасте обостряется желание самоутвердиться и достичь высокого социального положения. Ребенок использует виртуальную среду, чтобы поделиться истинными или мнимыми достижениями, получить позитивные отклики, ощутить собственную значимость в глазах других людей.

Низкая самооценка. Закомплексованность, чувство неполноценности и неудовлетворенность собой — типичные черты интернет-аддиктов. Обезличенное общение в сети позволяет реализовать любые фантазии и представить себя совершенно другим человеком, на которого подростку хотелось бы быть похожим.

Отсутствие друзей. Многие интернет-зависимые подростки испытывают трудности в реальном общении, вызванные комплексами и другими факторами. В сети они могут получить безопасное и разнообразное общение, без стеснения знакомятся с большим количеством новых людей, что создает иллюзию насыщенной социальной жизни.

Семейные проблемы. Подростки используют сетевые игры и общение в соцсетях как способ снять тревожность и эмоциональное напряжение, найти «понимающих» собеседников. Тяга к интернет-аддикции встречается как в семьях с высоким социальным статусом, где у взрослых нет времени заниматься воспитанием детей, так и в неблагополучных и асоциальных семьях.

Поведение родителей. Привычка с раннего возраста давать ребенку смартфон или планшет, чтобы его быстро успокоить и чем-нибудь занять в очереди или в поездке, имеет негативные последствия в более старшем возрасте. Так формируется привычка использовать гаджет для эмоциональной разгрузки, максимально проявляющаяся в подростковом периоде.

После появления хоть одной из зависимостей, желание посещать какие либо кружки резко пропадает, ведь педагог требует внимание к изучению предмета и выполнения заданий по освоению программы, а ребенок чувствует дискомфорт от отсутствия телефона рядом или считает что намного важнее пройти уровень, где за ошибку его никто не поругает. Если у ребенка единственное и любимое увлечение – компьютер, пора разнообразить его образ жизни, найти альтернативное занятие и увлечение, которое, возможно, затмит любимые компьютерные игры. Запишите его, например, в учреждение дополнительного образования на станцию юных техников. Главное, чтобы занятия приносили ему удовольствие, и ребенок осознал прелесть активного времяпрепровождения, нашел интересную сферу занятий и расширил круг общения.