

## **Гаджет-зависимость как семейная проблема**

(информационно-просветительская работа с родителями)

Цифровые технологии, несомненно, делают нашу жизнь комфортнее, но всё чаще мы слышим о гаджет-зависимости как у детей, так и у взрослых. Мы с легкостью подсаживаемся на крючки цифровых технологий: стремимся в виртуальный мир за новыми яркими впечатлениями, публикуем свои фотографии, посты, ищем поддержку, признание, реальные и символические награды. Нам, взрослым, трудно отказаться от гаджетов, даже осознавая негативные последствия своих цифровых увлечений – бесполезную трату времени, подмену реального мира виртуальным и т.д. А детям – без посторонней помощи это и вовсе невозможно.

Проведенные исследования Лаборатории Касперский в 2020 году показывают, что дети чаще всего проводят время за просмотром видео и прослушиванием музыки. За прошедший год почти 40% всех уведомлений Safe Kids приходилось на категорию «ПО, аудио, видео». Следом за ней идет категория «Общение в сети» (24,16%), а третье место занимают компьютерные игры — доля этой категории составила 15,98%. Онлайн-магазины находятся на четвертом месте по популярности (11%,) а новости — на пятом (5,54%) [1].

Современные дети учатся управлять гаджетами с ранних лет. Хотя одним из важнейших процессов развития ребенка является социализация. Первичная социализация происходит именно в семье. Эмоциональный микроклимат семьи – главная составляющая семейного воспитания. Взаимоотношения с родителями закладывают самооценку ребенка, формируют ценные ориентации и мировоззрение.

Мы, как родители, всегда хотим дать своим детям самое лучшее, оградить их от того, что считаем вредным, в том числе ограничить пребывание в Сети. Ведь чувство самоконтроля над собственными

действиями у ребенка еще не сформировалось, а быть постоянно рядом с детьми мы не можем.

Защитить детей от нежелательной информации на любых современных гаджетах и ограничить пребывание детей в Интернете родителям помогают веб-продукты:

- родительский контроль операционной системы;
- антивирусная программа;
- специально разработанные программы для компьютера и смартфона;
- настройки маршрутизатора (роутера).

Любым из этих способов можно отключить определенные сайты или сделать доступ только в нужное место (например, обучающие платформы, доступ к отдельным безопасным играм), можно настроить включение и выключение Интернета по часам, отследить местоположение ребенка, увидеть с кем переписывается, разговаривает ребенок, установить в операционную систему сигнал SOS. С помощью такого сигнала ребенок сообщит родителям, что попал в беду. И о своём местонахождении.

Родителям стоит посвятить вечер, другой для изучения настроек приложений родительского контроля, подбора оптимального варианта для себя и полностью разобраться в функционале программы, чтобы обезопасить своих детей.

Объясните своему ребёнку, что вы не запрещаете пользоваться Интернетом, а просто ограничиваете доступ к сомнительной информации. Будьте осторожны и с контролем! Ребёнок должен чувствовать заботу, а не ежеминутную слежку, где шаг влево, шаг вправо запрещён и строго наказывается.

Помимо угрозы нежелательной информации для детей, еще одной важной проблемой является негативный пример родителей.

Как часто и надолго вы сами «зависаете» в гаджетах, вместо того чтобы уделить ребенку внимание? Это вопрос для серьезных размышлений. Родители не спешат ограничивать себя использованием гаджетов, а ребенку,

чаще всего авторитарным способом, запрещают. В этой ситуации дети замечают лицемерную позицию родителей «мне можно, тебе нельзя» и начинают пользоваться гаджетами тайком.

Настоящая забота о детях проявляется, когда родители на собственном примере показывают, что реальная жизнь интересна, активна, насыщена, разнообразна и без постоянного доступа к Интернету.

Осознанный отказ от использования гаджетов, Интернета и мобильной сети называют цифровой детокс (digital detox). Цифровой детокс освобождает разум от информационного шума [2].

С каждым годом популярность цифрового детокса нарастает. Так, школьники активно участвуют в челленджах, ориентированных на здоровый образ жизни. А разработчики программного обеспечения изначально закладывают в гаджеты временное ограничение использования Интернета и пребывания в социальных сетях либо закладывают возможность устанавливать лимит, сверх которого взимается дополнительная плата.

Развивается модное направление туризма – digital-free tourism. Во время такого отдыха Интернет- и мобильное соединение отсутствуют или разрешаются на 1 час в день. Создаются специальные детские оффлайн-лагеря, где можно отдохнуть на природе или заняться спортом.

Вот несколько шагов, которые помогут Вам вместе с детьми отвлечься от гаджетов:

1. Выделите время, в которое можно свободно пользоваться гаджетами в личных целях. Установите лимиты по пользованию гаджетами, используя таймеры (будильник или же специальное приложение).
2. Всей семьей обсудите и запишите список дел, которыми могли бы заниматься вместо бесцельного пользования гаджетами. Это могут быть как индивидуальные занятия, так и семейные (совместные игры, чтение, прогулка, выезд на природу, занятие спортом, посещение музеев, выставок, рисование, ручные поделки или же просто сидение в тишине).

3. Выделите несколько часов (ежедневно), вечер или целый день без гаджетов для общения друг с другом. Например, начать можно с семейного ужина, в процессе которого родные делятся новостями, настроением, успехами, поддержкой друг друга.
4. Заведите семейный календарь, в котором будут отмечены существующие и вновь появившиеся семейные традиции, семейные праздники, семейные ритуалы. Семейные ритуалы поможет сформировать еженедельный календарь осознанности (Приложение 1). С недавнего времени 5 марта отмечается как День выключенных гаджетов. В этот день предлагают отказаться от цифровых технологий на сутки.
5. Разбирайте на примерах причинно-следственные связи («Какие последствия будут, если делать ...?», «Что будет, если не выполнять...?», «Будет ли проще, если сделать дело сразу?»). Отмечайте, насколько улучшилось эмоциональное состояние, общение с близкими, качество сна и т.п. Формируйте устойчивый образ своего будущего.

В современных условиях жизни невозможно полностью отказаться от Интернета, социальных сетей и других цифровых инструментов. Стоит ограничить их использование разумной альтернативой. Личное общение родителей с ребенком, родительская поддержка и признание ребенка, совместная семейная деятельность, ведение здорового образа жизни сформируют у детей настоящие жизненные ценности, откроют удивительный реальный мир и научат жить в нём.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Дети в интернете 2020 [Электронный ресурс] // Kaspersky Lab. [сайт] // Режим доступа: <https://securelist.ru/children-report-2020/97018/>
2. Цифровой детокс: как победить зависимость от гаджетов [Электронный ресурс] // Mentamore [сайт] // Режим доступа: <https://mentamore.com/socium/digital-detox.html>