

Влияние нереализованности родителей на зависимость детей от гаджетов

The influence of parents non-self-realization on the children addiction to gadgets

DOI: 10.12737/2500-3305-2023-8-5-153-165

УДК: 37.00

Левицкая Н.В.

Преподаватель психологии, участник Комитета по вопросам семьи, женщин и детей Межрегионального общественного движения "Суверенный курс"

Levitskaya N.V.

Teacher of psychology, member of the Family, Women, and Children Affairs Committee of the Interregional social movement for the development of legislation and new strategies "Sovereign course"

Коношенко К.Н.

Учитель истории и социальных наук, участник Комитета по вопросам семьи, женщин и детей Межрегионального общественного движения "Суверенный курс", учитель английского языка ГБОУ СОШ ?86 г. Санкт-Петербурга

Konoshenko K.N.

Teacher and psychologist, member of the Family, Women, and Children Affairs Committee of the Interregional social movement for the development of legislation and new strategies "Sovereign course", teacher of English, School N86

Беликова Т.Н.

Логопед-дефектолог, участник Комитета по вопросам семьи, женщин и детей Межрегионального общественного движения "Суверенный курс"

Belikova T.N.

Speech therapist, member of the Family, Women, and Children Affairs Committee of the Interregional social movement for the development of legislation and new strategies "Sovereign course"

Котова М.С.

Преподаватель технологии и предпринимательства, участник Комитета по вопросам семьи, женщин и детей Межрегионального общественного движения "Суверенный курс"

Kotova M.S.

Teacher of technology and entrepreneurship, member of the Family, Women, and Children Affairs Committee of the Interregional social movement for the development of legislation and new strategies "Sovereign course"

Гультяева А.В.

Участник Комитета по вопросам семьи, женщин и детей Межрегионального общественного движения "Суверенный курс"

Gultyayeva A.V.

Member of the Family, Women, and Children Affairs Committee of the Interregional social movement for the development of legislation and new strategies "Sovereign course"

Фахриева О.Н.

Преподаватель психологии, участник Комитета по вопросам семьи, женщин и детей Межрегионального общественного движения "Суверенный курс".

Fakhrieva O.N.

Teacher and psychologists, member of the Family, Women, and Children Affairs Committee of the Interregional social movement for the development of legislation and new strategies "Sovereign course"

Аннотация

В статье исследуются причины формирования зависимости подростков 11-14 лет от гаджетов, и показаны механизмы ее формирования.

Примерно 9% детей и молодых людей во всем мире, которые играют в компьютерные игры или выходят в интернет, получают официальный диагноз "зависимость".

Исследовательская работа и выборка проведены в рамках просветительской деятельности Комитета по вопросам семьи, женщин детей и Комитета по образованию и науки общественной организации «Суверенный курс» с участием педагогов-психологов Левицкой Н.В., Фроловой О.С., Фахриевой О.Н., Коношенко К.Н., логопеда-дефектолога Беликовой Т.Н., преподавателя технологии и предпринимательства Котовой М.С., Гультяевой А.В.

В рамках исследования были проведены опросы и беседы с 30 группами:

учащимися общеобразовательной школы в возрасте от 11 до 14 лет и их семьями (родителями, братьями сестрами и ближайшими родственниками). В общеобразовательной школе было проведено наблюдение среди 5-х и 8-х классов в течение 3 месяцев с целью выявления зависимости подростков от телефонов. По итогам всех видов исследований была выявлена проблематика по зависимости от гаджетов, ее причины и разработаны шаги по ее преодолению.

Было выявлено, что отсутствие качественных взаимоотношений родителей с детьми привело к тому, что дети уходят в виртуальный мир гаджетов, компенсируя нехватку любви и внимания.

В статье подробно анализируются данные опроса и наблюдений с подростками 11-14 лет и их родителями.

По итогам наблюдений на основе практического опыта педагогов-психологов даются рекомендации по преодолению зависимости подростков от гаджетов.

Ключевые слова: зависимость, гаджеты, причины, подростки, родители, нереализованность, рекомендации, преодоление, механизмы, эксперимент.

Abstract

The article is devoted to the research of the reasons for the formation of teenagers aged from 11 to 14 years old addiction to gadgets and describes the mechanism of this formation.

Approximately 9% of children and young people all over the world who play computer games or go online are officially diagnosed with addiction.

The research methods and sampling were held as part of the educational activities of the Family, Women, and Children Affairs Committee and the Committee on Education and Science of the public organization “The sovereign course” with participation of teachers and psychologists: Levitskaya N.V., Frolova O.S., Fakhrieva O.N., Konoshenko K.N., speech therapist Belikova T. N., teacher of technology and entrepreneurship Kotova M.S., Gulyaeva A. V.

As part of the research surveys and interviews were conducted with 30 groups: students of a general education school aged from 12 to 14 and their families (parents, siblings and immediate family members). In a secondary school, an observation was made among 5th and 8th grades for 3 months in order to identify adolescents' dependence on the phones. Based on the results of all types of research, the problem of addiction to gadgets and its reasons were identified, and steps to overcome this addiction were developed.

It was revealed that the lack of quality relationships between parents and children has led children escaping into the virtual world of the gadgets, compensating the lack of love and attention

The surveys and observations data of the teenagers aged 11-14 years old and their parents are analyzed in detail in the article.

The recommendations on how to overcome teenagers' addiction to gadgets are given based on the observation, analysis and practical experience of teachers and psychologists.

Keywords: addiction, gadgets, reasons, teenagers, parents, non realisation, recommendations, overcoming, mechanisms, experiment.

В данной статье предпринята попытка рассмотреть ключевые причины формирования зависимости детей от гаджетов.

В статье рассмотрены пути решения данной проблемы, которые могут лечь в основу материалов для родительских собраний, семинаров для учителей и родителей.

Примерно 9% детей и молодых людей во всем мире, которые играют в компьютерные игры или выходят в интернет, получают официальный диагноз "зависимость".

Зависимость детей от интернета и гаджетов — становится актуальной проблемой для многих родителей. Заинтересовавшись информацией о пользе и вреде планшетов и мобильных устройств для детей, мы начали изучать существующую до сегодняшнего времени информацию.

Нереализованность взрослых в своей жизни и нежелание заниматься решением своих проблем и уделять время и внимание детям приводят к формированию различных зависимостей у самих взрослых и служит почвой для формирования зависимости от гаджетов у детей.

Наша практика показывает, что решение проблемы не в полном запрете телефона, планшета и доступа в интернет или, наоборот, в полном доступе к ним, а в том, чтобы давать информацию, необходимую ребёнку, дозированно, чтобы она соответствовала его возрасту.

У каждого родителя своё мнение на пользование детьми гаджетов: либо категорическое ограничение или полный запрет на использование.

Дети используют гаджеты, в основном, для:

- игр;
- просмотра видео;

- для получения информации в интернете;
- загрузки различных приложений;
- общения в социальных сетях;
- фотографирования и съёмки видео;
- просмотра ТВ [1].

На сегодняшний день зависимость определяют как одну из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью.

Как же проблематика родительской семьи влияет на зависимости детей?

В последнее время, в связи с повсеместным распространением компьютерных игр и отсутствием контроля их содержания, в частности, возрастного, практически во всех возрастных группах началась своеобразная гемблинг-эпидемия. Подростки не остались в стороне от нее. У последних имеются свои особенности гемблинг-зависимости. Исследование особенностей гемблинга среди подростковой популяции в 10000 человек в возрасте от 12 до 13 лет из 114 школ в Англии и Уэльсе показало, что подростки играют практически в те же игры, что и взрослые. По данным австралийских исследователей, более 5% подростков могут быть отнесены к проблемным гемблерам. [2]

П. Дельфабро и Л. Трапп, рассматривая социальные детерминанты, способствующие возникновению подросткового гемблинга, указывают на факт гемблинга среди родителей, а также положительное отношение к игре в семье. За двадцать с лишним лет игры перешли в онлайн формат и стали доступными из любой точки мира, что привело к увеличению игровой зависимости и зависимости от гаджетов, как взрослых, так и детей [2].

По данным Джерей Б. Уайнхолд и Берри К. Уайнхолд, более 99% взрослых людей в Соединенных Штатах испытывают функциональные нарушения в отношениях, вызванные незавершенными процессами развития и неудовлетворенными потребностями раннего детства.

Эти нарушения находятся в диапазоне от «слабо выраженных» (например, неумение прямо сказать, что вы хотите, что вам нужно) до достаточно серьезных (например, пристрастие к алкоголю, наркотикам, работе или чему-либо иному, препятствующему созданию устойчивых отношений). По данным авторов, по крайней мере, 75% взрослых людей имеет умеренно выраженные нарушения, ведущие к продолжительным конфликтам или отсутствию устойчивой близости.

Со всей очевидностью доказано, что на нарушения, вызванные контрзависимыми и созависимыми привычками, оказывают влияние переживания, полученные в родительской семье. Большинство структур общества неосознанно поддерживает контрзависимые и созависимые модели поведения, а также сознание жертвы. Более того, эти личностные, социальные и культурные признаки показывают, что наше развитие как рода затормозилось и способствует воспроизводству того стиля воспитания, который мы получили от своих родителей — который мы, в свою очередь, передаем потом своим детям. [3]

Таким образом, можно сделать вывод, что семья и отношение ее членов к играм и цифровым устройствам напрямую влияет на наличие или отсутствие зависимости ребенка от игр и гаджетов.

Как формируется зависимость от гаджетов в семье?

Родители начинают давать мобильные или планшеты маленькому ребенку, чтобы занять его, отвлечь или помочь успокоиться во время сильных эмоций. Если родители так поступают постоянно, не выясняя причин плача ребенка, и не уделяя ему времени и внимания, ребенок привыкает к цифровым устройствам и начинает требовать у родителей включить ему мультфильм или дать поиграть в игру на устройстве. У детей формируется ощущение отвержения, понимание, что эмоции выражать может быть опасно и желание уйти от реальности - своих переживаний и проблем, которые их вызвали, в виртуальный мир. Не желая решать проблемы детей, не прислушиваясь к ним, родители формируют почву для зарождения зависимости от гаджетов у своих детей.

Ключевым фактором, который влияет на такое поведение родителей, является то, что они сами не научились реализовываться, многим недовольны и не имеют сил и желания изменить сферы жизни, которыми они недовольны к лучшему. Родители предпочитают уходить с головой в работу (что также является одним из видов зависимости) и не могут уделять детям достаточно времени и внимания.

Как следствие, дети в поисках ложной самореализации: найти друзей, получить поддержку, проявить себя уходят в виртуальный мир и перестают решать проблемы в реальном мире.

Это может приводить к проблемам в учебе, трудностям в общении, ухудшению здоровья.

Еще одним корнем будущей зависимости может стать следующая модель поведения в семье: родители испытывают страх, что ребенок совершит ошибку или столкнется с болью, ограждают детей от активных самостоятельных действий, от их личного опыта. Это приводит к тому, что ребенок боится жить в реальном мире и уходит в мир гаджетов. В виртуальном мире он проживает все эмоции, создает ситуации успеха и получает признание, то есть реализует потребности, которые не может удовлетворить в реальной жизни.

Отсутствие качественных взаимоотношений родителей с детьми привело к тому, что дети уходят в виртуальный мир гаджетов, компенсируя нехватку любви и внимания.

Основными признаками интернет-зависимости являются:

- отстранение от друзей и семьи;
- отказ от другого рода деятельности, кроме компьютерных игр;
- постоянные боли в спине, шеи, голове;
- бессонница;
- потеря аппетита, нерегулярное питание, пропуск приемов пищи (нехватка времени на приемы пищи);
- настроение напрямую зависит от скорости интернета;
- бесконтрольное, агрессивное поведение. [4]

Последствия интернет-зависимости.

Основными последствиями интернет-зависимости можно выделить:

- ухудшение социальных навыков;
- проблемы со здоровьем (сколиоз, невроз, ожирение и т.д.);
- развитие депрессии;
- проблемы в учёбе, работе;
- проблемы и недопонимания в семье;
- проблемы с осанкой;
- ухудшение зрения [5].

Изучение проявления зависимости от гаджетов проводилось в рамках просветительской деятельности Комитета по вопросам семьи, женщин детей и

Комитета по образованию и науки общественной организации «Суверенный курс» с участием педагогов-психологов Левицкой Н.В., Фроловой О.С., Фахриевой О.Н., Коношенко К.Н., логопеда-дефектолога Беликовой Т.Н., преподавателя технологии и предпринимательства Котовой М.С., Гультовой А.В.

В рамках исследования были проведены опросы и беседы с 30 группами: учащимися общеобразовательной школы в возрасте от 11 до 14 лет и их семьями (родителями, братьями сестрами и ближайшими родственниками).

В общеобразовательной школе было проведено наблюдение среди пятых и восьмых классов в течение трех месяцев с целью выявления зависимости подростков от телефонов. По итогам всех видов исследований была выявлена проблематика по зависимости от гаджетов, ее причины и разработаны шаги по ее преодолению.

Были проведены анонимные опросы среди школьников 5-11-х классов, а также родителей.

Из 74 опрошенных детей 68 используют гаджеты 2 и более часов в день.

19 опрошенных испытывают сложности в общении лично и предпочитают переписку в мессенджерах живому общению.

У 13 опрошенных из 74 нет лимита на использование телефона или они не играют в игры, остальные 61 чел. либо контролируются родителями, либо сами отмечают свою зависимость от гаджетов.

У 19 опрошенных нет никаких традиций в семье.

9 опрошенных отмечают, что редко общаются с семьей.

13 участников опроса считают, что им проще написать сообщение в мессенджере, чем пообщаться лично.

28% опрошенных отмечают, что используют онлайн игры, чтобы отвлечься от проблем, 31% отмечают, что им больше нечем заняться и что чувствуют себя счастливыми, когда играют. 28% утверждают, что играют, так как все их друзья играют.

25% начали играть с 5-6 лет.

Ограничивается ли время на использование тобой телефона и ин

Есть ли лимиты: например, через два часа блокируются все прил

87 ответов

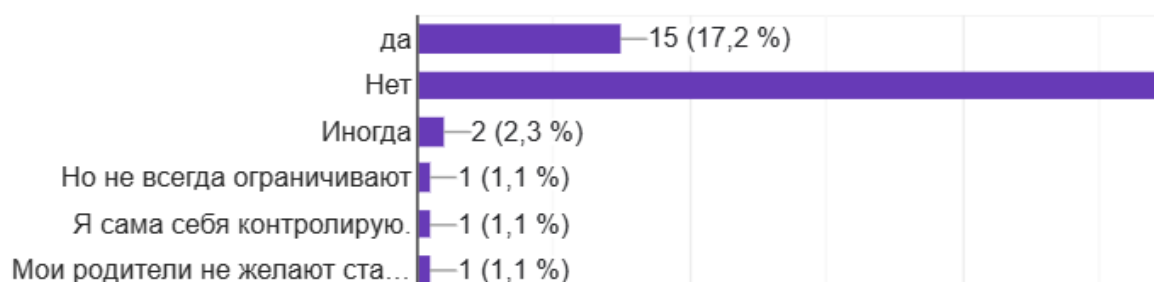


Рис. 1. Опрос подростков 11-14 лет. Вопрос “Есть ли лимиты на телефоне?”

у 17% опрошенных родители ограничивают время на использование телефона и интернета и 75,9% не ограничивают.

Наиболее популярными социальными сетями среди подростков являются

1. Telegram - 75,6%
2. Tik-tok 64%
3. VK - 53%

Наиболее распространенные игры среди подростков

1. Minecraft - 33,7%
2. Roblox - 30,2%
3. Клуб романтики - 8,1%

Опрос также показал, что большинство детей хотели бы проводить время в реальном мире и выделяют наиболее популярные для себя занятия, среди которых настольные игры (24%), прогулки (75,9%), общение с друзьями (56,3%), занятие спортом (41%), общение с родителями (35%), выполнение уроков (36%), чтение книг (27,6%).

Чем ты хотел(а) бы в первую очередь заняться без онлайн игр?

87 ответов

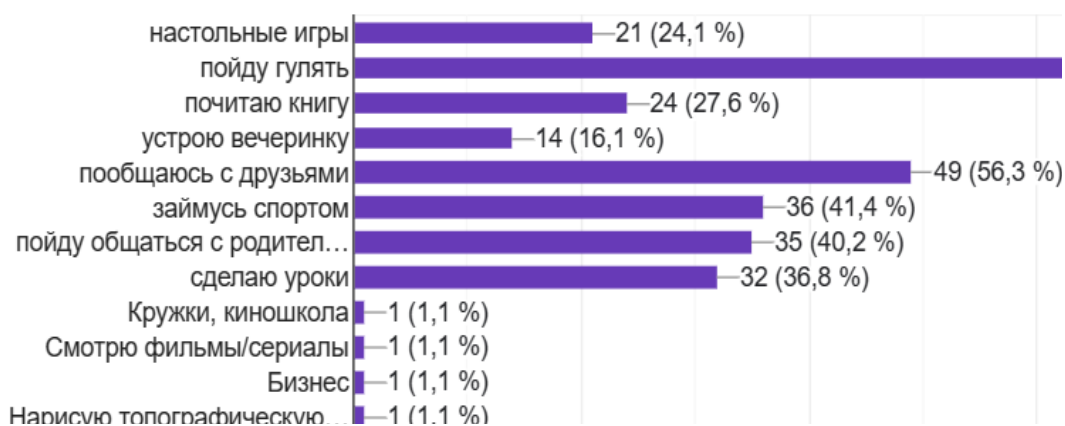


Рис. 2. Опрос подростков 11-14 лет. Вопрос “Чем бы ты хотел(а) в первую очередь заняться без онлайн игр?”

Где тебе самому/ самой интереснее проводить время - в виртуальном и реальном мире?

87 ответов

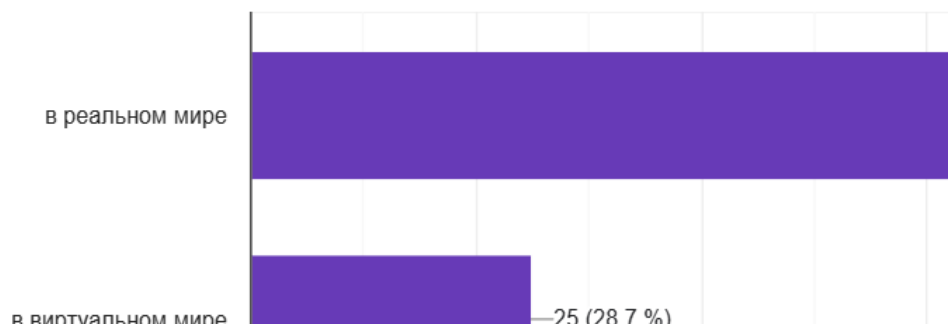


Рис. 3. Опрос подростков 11-14 лет. Вопрос “Где тебе интереснее проводить время - в виртуальном или реальном мире?”

Сами опрошенные выделяют следующие причины зависимости от игр и мобильного телефона у подростков:

- 43,8% - все друзья и одноклассники играют в онлайн-игры;
- 47,1% - с помощью телефона легче общаться со сверстниками;
- 42% - нет друзей;
- 40,2% - удобно и быстро находить в телефоне ответы на все вопросы;
- 37,9% - привыкли использовать телефон с детства;
- 32,2% - все в семье постоянно используют телефон;
- 26,4% - проблемы в учебе;
- 11,5% - сложные отношения с учителями.

Как ты считаешь, в чем причины зависимости от игр и мобильного телефона у подростков?

87 ответов

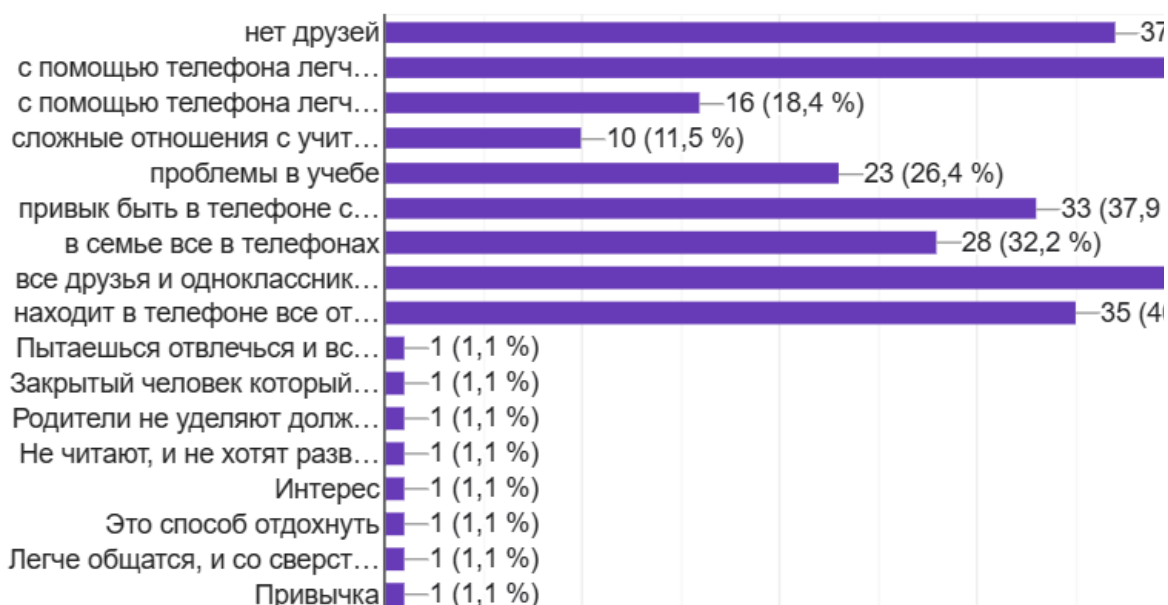


Рис. 4. Опрос подростков 11-14 лет. Вопрос «Как ты считаешь, в чем причины зависимости от игр и мобильного телефона у подростков?»

19 опрошенных отмечают, что в их семье нет традиций и при этом 17 из них не знают, чем заняться в свободное время и отдают предпочтение онлайн-играм.

Как часто вы собираетесь вместе с семьёй и разговариваете?

87 ответов

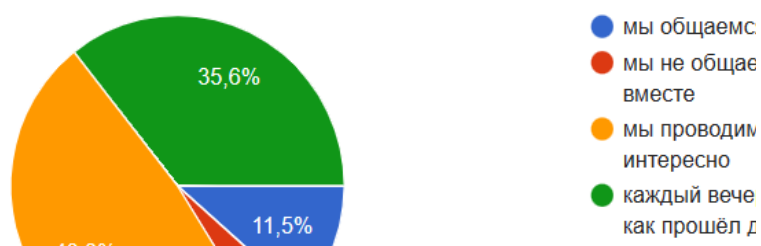


Рис. 5. Вопрос «Как часто вы собираетесь вместе с семьей и разговариваете?»

12% опрошенных общаются с родными редко.

При этом у 32,2% все в семье в телефонах, следовательно, даже если семья общается - это время вместе частично они могут проводить, находясь в устройствах.

64% опрошенных отмечают, что могут поделиться с близкими сложной ситуацией и попросить совета, в то время как 18% предпочитают сначала спросить у друзей, 14,9% не обращаются за советом, так как боятся реакции своих близких.

Можешь ли ты поделиться с близкими (родители, старшие братья, сестры и взрослыми (учителя, тренер, психолог) сложной ситуацией или попросить совета?

87 ответов

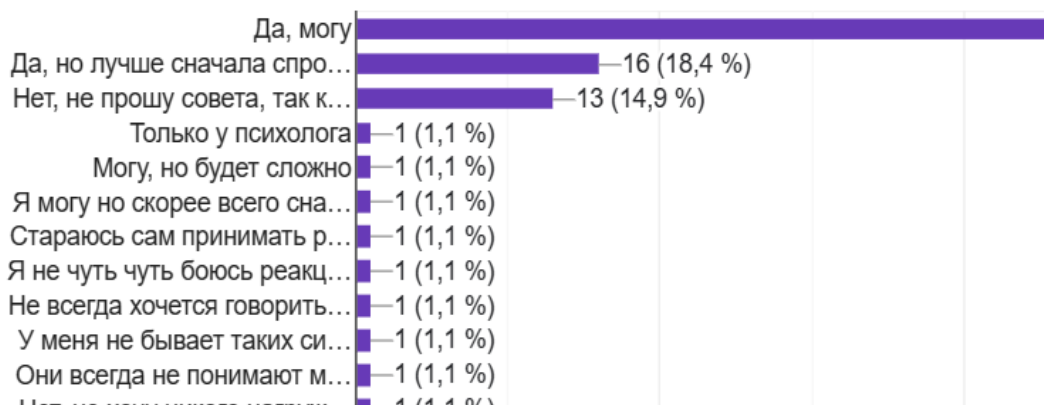


Рис. 6. Вопрос «Можешь ли ты поделиться с близкими (родители, старшие братья и сестры) и взрослыми (учителя, тренер, психолог) в сложной ситуации и попросить совета?»

Дополнительно проводились опросы родителей (выборка 50 чел.).

Согласно данным опроса большинство родителей немного времени проводят в телефоне (не более 3-4 часов в день у 35% опрошенных).

78% опрошенных родителей сталкивались с зависимостью своих детей от гаджетов, 68% чувствуют себя нереализованными в семье, 34% в профессии, 46% опрошенных отмечают, что хотели бы изменить ситуацию к лучшему в таких сферах, как хобби, финансы, путешествия творчество.

Опросы показали, что те родители, кто чувствуют себя нереализованным и не имеют увлечений помимо работы, сами более подвержены зависимости от гаджетов и наблюдают, что такая же зависимость сформировалась и у их ребенка. И в то же время реализованные родители также сталкиваются с зависимостью от гаджетов своих детей.

Проводилось наблюдение на базе общеобразовательной школы среди учащихся пятых и восьмых классов, которое показало, что большую часть времени между уроками учащиеся используют телефон, не переключаются с одного урока на другой и существенно хуже справляются с упражнениями и контрольными тестам в сравнении с учащимися, кто не использует телефон на перемене.

По итогам вышеперечисленных проблемных зон были сформированы меры, которые позволят детям и подросткам справиться с зависимостью от гаджетов и научиться применять их для качественного отдыха или для учебы.

Исследование показало, что если в семье есть понимание целей, традиций, здоровые взаимоотношения между родителями, путешествия, совместный отдых, хобби, то дети не будут уходить в онлайн мир, так как в реальном мире с близкими им будет интереснее, чем в виртуальном.

Зависимость детей от гаджетов формируют сами родители:

- фокусируясь на собственной карьере,
- переставая уделять должное внимание своим детям.

Как следствие, дети в поисках ложной самореализации: найти друзей, получить поддержку, проявить себя уходят в зависимость от гаджетов и интернета.

Как же должны родители относиться к использованию детьми гаджетов?

1. Задача родителей поддерживать интересы ребёнка, помогать детям находить ответы на любые вопросы.

2. Важно учитывать индивидуальность ребёнка, сильные стороны. Родителям важно принять потребность ребёнка узнавать мир через гаджеты и научиться использовать возможности цифрового мира на благо развития ребенка.

Как же помочь родителям справиться с зависимостью детей от гаджетов? Попробуем сформулировать несколько рекомендаций.

1. Не использовать гаджет, чтобы отвлечь ребёнка или успокоить его.

Многие родители по неопределенным причинам стали использовать гаджеты вместо соски или качания на руках.

Кричащий ребенок — это непросто, тогда как яркая картинка на экране становится простейшим способом отвлечь его внимание и успокоить.

2. Пример родителей.

В ситуациях, когда требуется поработать дома, родителям желательно делать это не на виду у детей. Не говоря уже о том, чтобы в их присутствии самим играть в компьютерные игры и просматривать социальные сети.

Если приходится работать дома в присутствии детей, необходимо объяснить ребенку, что сейчас необходимо поработать и обсудить, как и когда вы сможете уделить ему время.

3. Уделять ребёнку больше внимания, чтобы он не искал его в виртуальном мире. Использовать при общении техники активного слушания и “Я-высказывание”, говоря о своих чувствах [6].

4. Отказ от полного запрета. Нужно выяснить, от чего именно ребенок уходит в гаджеты, и помочь с решением этой задачи. И далее совместно выработать план занятий без использования гаджетов.

С ранних лет многие дети чувствуют, что не нужны и неинтересны родителям, которые постоянно им вручают планшет или телефон с мультфильмами или играми. Так телефон начинает заменять ребенку родителя и становится источником связи с внешним миром.

5. Формирование лидерских качеств и самостоятельности в учебе, в быту, финансах и ключевых потребностях ребенка. Поощрять его успехи, не акцентируя внимание на ошибках, мягко указывая на них и обсуждая, как исправить.

Родителям, учителям и родственникам необходимо относиться к детям, как к новому подрастающему поколению, с новыми взглядами на жизнь, со своими потребностями.

Взрослым важно интересоваться потребностями ребенка и его индивидуальными особенностями, спрашивать: “А чего хочет ребенок? Что ему интересно? Что чувствует?”

Взрослым нужно научиться отстаивать свои убеждения перед другими взрослыми и этим показать пример уверенного поведения детям.

6. Установление регламента. Взрослым важно четко обозначать границы в работе и общении с детьми - когда можно и когда нельзя использовать телефон, и не уступать желаниям детей в доступе к гаджетам [7].

7. Поиск новых увлечений. Взрослым, принимающим участие в воспитании детей - учителям и родственникам, - необходимо применить навык сотрудничества, общаться на равных и искать вместе с ними другие варианты времяпрепровождения:

командный спорт, спорт на природе, походы с ребенком в интересные места, в музеи, на концерты, театры, дельфинарии, экскурсии.

8. Рефлексия. Родителям необходимо понять, что, прежде всего, они должны быть честны с самими собой и увидеть, что им не нравится в их жизни. Обратит внимание на свои отношения в семье, на взаимодействие с друзьями. Все ли устраивает? Занимаются ли они любимым делом и получают ли от этого удовольствие?

Написать список, где чувствуют себя неудовлетворенным, и составить план действий. Своим примером показать ребенку, как реализовать свои желания. Важно увидеть и захотеть изменить те стороны жизни, которые не нравятся.

Реализованность родителей будет примером для их детей.

9. Создавать ситуацию успеха. Учить ребенка получать удовольствие от своих действий, показывать, как он меняет мир вокруг себя, внося в него свой вклад и идеи. Когда ребенок позволяет себе почувствовать свои желания и потребности, он учится проявлять себя и верить в свои возможности, и тогда реальное удовольствие от достижения цели не сможет заменить виртуальное вознаграждение. Формировать в ребенке навык достижения желаемых целей, учиться терпению через решение пошаговых задач. Учить верить, что достигнет желаемого со временем. Менять свою жизнь, не боясь нового. Учить детей не ждать одобрения окружающих, а действовать с удовольствием и для своего развития. Вовлекать ребенка в обсуждения актуальных семейных вопросов, мотивировать его высказывать свое мнение и учиться опираться на него.

10. Ставить цели. Важно научиться принимать выбор другого человека без осуждения, без оценки и без критики и не беспокоиться о его решении, понимая, что каждый человек живет так, как он хочет. Ребенку важно позволить прожить свой выбор и помочь ему сделать все необходимые выводы о полученном уроке. Таким образом, он научится видеть последствия своих действий. Взрослым важно научиться видеть свои настоящие цели, так как они ведут их в свою реализацию, и социальный успех. Для этого нужно разбивать их на промежуточные подцели, определить градацию задач, спланировать конкретные шаги и сроки по их достижению и передавать это умение детям.

Чтобы избежать чрезмерного времени в гаджетах, для достижения намеченных целей, важно сначала вносить шаги по достижению приоритетных целей и время их выполнения, не забывая вносить в план отдых в течение дня и в выходные.

Так как гаджеты являются неотъемлемой частью нашей жизни, мы можем научиться использовать их возможности и применять их для поиска и анализа информации, а также для отдыха, контролируя свое время.

Проанализировав имеющиеся источники, проведя опросы и наблюдения, а также опираясь на практику работы с подростками и их семьями мы пришли к следующим выводам.

Зависимость детей от гаджетов формируется в родительской семье и предпосылки к ней закладываются с раннего возраста, когда ребенок впервые берет в руки цифровое устройство.

Наблюдается тренд формирования зависимости с раннего возраста - дети начинают играть в онлайн игры с 5 лет.

Существенное влияние на детей и подростков оказывает пример родителей, ближайших родственников и учителей. Именно поэтому этим группам важно быть примером конструктивного использования гаджетов и самим учиться быть счастливыми и реализованными в жизни.

Родители, кто чувствует себя нереализованным и не имеет увлечений помимо работы, более подвержены зависимости от гаджетов.

Влияние окружения и сверстников также существенно влияет на детей. Если в среде все играют в онлайн игры, ребенок тоже начнет в них играть.

Запрет на использование гаджетов, ограничение доступа в интернет не дают решения проблемы, которая вызвала чрезмерное желание уходить в цифровой и виртуальный мир.

Решение в такой ситуации должно быть комплексным на уровне семьи, класса, школы: важен анализ возможных причин и поиск путей решения, включение конструктивного использования гаджетов в график подростка и совместный поиск в диалоге с ними альтернативных, интересных занятий.

Литература

1. Барсукова, О. В. Ребенок и гаджеты: психологическое исследование мнений современных родителей / О. В. Барсукова, Е. В. Мавлютова, М. А. Савка. — Текст : непосредственный // Вопросы дошкольной педагогики. — 2016. — ? 1 (4). — С. 14-18. [Электронный ресурс] / URL: <https://moluch.ru/th/1/archive/24/719/>

2. Как избавиться от пристрастия к азартным играм : Психотерапевт. программа лечения игровой зависимости / В. В. Зайцев, А. Ф. Шайдулина. - СПб. : Нева, 2003 (М. : ПФ Красный пролетарий). с. 65.

3. Уайнхолд Б. К., Уайнхолд Дж. Б. Бегство от близости. Избавление ваших отношений от контрзависимости — другой стороны созависимости. — СПб.: ИГ «Весь», 2011. с. 23.

4. Руденкова О. В. "Игровая зависимость у подростков: как найти выход?" [Электронный ресурс] / URL: www.b17.ru/blog/238485/

5. Балонов И.М. «Компьютер и подросток» М., 2002 г. стр. 32-58.

6. Гиппенрейтер.Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - Москва: Издательство АСТ, 2020. с.77-98.

7. Сиберг Д. Цифровая диета: Как победить зависимость от гаджетов и технологий / Д. Сиберг — «Альпина Диджитал», 2011 с.34-35.

8. Бурова В. А. Социально-психологические аспекты интернет-зависимости — М., 2002 г. с. 55.