

Как часто вы можете увидеть на улице, в магазине, в любом другом общественном месте подростка или ребёнка с гаджетом в руках? А как часто вы встречаете детей с книгой или просто общающихся между собой без гаджетов? Как часто ваши собственные дети проводят время с гаджетами, предпочитая их обществу общению с вами, друзьями, чтению книг и пр.? Вопрос взаимодействия детей и подростков с гаджетами далеко не праздный. С каждым годом их контакт становится всё прочнее, в то время как контакт с реальным миром ослабевает. Почему так происходит и что с этим делать?

Современных подростков, тех кто родился после 2000 года, часто называют поколением Z. У поколения Z, или как его ещё называют – поколения iGen), много особенностей, основными из которых являются:

- повышенная лабильность в получении и добывании информации;
- разница в восприятии информации (эти дети и подростки не умеют читать тексты, особенно длинные, и предпочитает короткие тексты, видеоролики и картинки).

Поколение Z – первое поколение, выросшее в эпоху онлайн трансляции, не знающее жизни без сотовых телефонов, смартфонов и прочих гаджетов. Даже

компьютерная мышка для многих из них – анахронизм. iГены не мыслят себя без Интернета. Подростки не готовы подолгу концентрировать внимание на чём-либо. Средний максимальный период концентрации на одном объекте подростка из поколения Z – 8 секунд, информация потребляется маленькими порциями, как бы “перекусами”. В идеале информация должна быть наглядной – иконки, смайлики и картинки. Зачастую наглядная информация заменяет текст. При этом нельзя говорить о том, что подростки сейчас глупее, чем раньше, – напротив, сейчас модно быть умным и развивать свой интеллект.

Чем опасна зависимость от гаджетов?

Вроде бы не всё так страшно. Да, подростки живут с гаджетами, но сейчас такое время. Так чем же опасна зависимость ребёнка от гаджетов?

Основные опасности можно разделить на 2 группы: опасность для здоровья и опасность социально-психологическая.

Опасность для здоровья заключается в непосредственном воздействии гаджетов на организм. Работа гаджетов меняет работу мозга и сам мозг. При постоянном взаимодействии с гаджетами происходит рассосредоточенность внимания, снижается объём памяти, так как

отпадает необходимость удерживать в голове постоянно большие (а иногда уже и небольшие) объёмы информации. Зачем что-то запоминать, если это можно узнать в интернете за несколько секунд?

Помимо беспокойного и неполноценного сна здесь таится ещё одна опасность. Воздействие света от экрана гаджета воспринимается нашим мозгом как продолжение светового дня: это приводит к изменению циркадных ритмов организма (внутренних часов), изменению в выработке мелатонина и бессоннице. Также, как оказалось, наши глаза особенно чувствительны к синему свету, который излучают экраны современных устройств. Поэтому после использования гаджетов перед сном человеку (а подростку особенно) сложно уснуть, а если он и засыпает, то сон его очень беспокойный.

Опасность социально-психологическая заключается в том, что в сети вы не можете защитить своего ребёнка от нежелательных контактов, не можете проконтролировать получаемую им информацию и не знаете точно с кем именно общается подросток. Благодаря анонимности в социальных сетях и интернете в целом, общение там в основном идёт инкогнито. В социальных сетях, на форумах подростки могут подвергаться кибербуллингу. Не

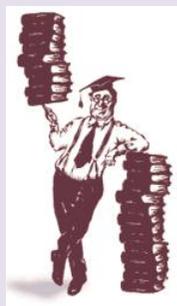
Информационно-библио графический сектор

предоставляет **бесплатные** услуги:

Поиск и подбор правовой, деловой, социально значимой информации из печатных источников и электронных баз данных.

Доступ к **справочно-правовой системе «Консультант Плюс»** с предоставлением печатной /электронной копии документов.

СПС «Консультант Плюс» - это:



χ Кодексы и наиболее востребованные законы;

χ Тексты законодательных актов федерального и регионального значения;

χ Актуальная справочная информация.

* * * * *

График работы:

ежедневно с 11.00 до 18.00

без перерыва,

выходной – суббота, воскресенье.

Последний рабочий день месяца -

санитарный.

* * * * *

*Макет и оформление: Г.А.Артемова, заведующий
информационно-библиографическим сектором
МКУ г. Лермонтова ЦБС*

Информационно-библиографический сектор

МКУ города Лермонтова ЦБС,

Ленина ул., д. 20, г. Лермонтов,

Ставропольский край, 357342,

тел. 8(87935)3-12-03

Гаджет - зависимость у подростков



все могут адекватно противостоять такому агрессивному воздействию и защищать себя в сети. Зачастую подростки беззащитны перед оценкой окружающих, которая выливается на их страницы и комментарии к их фото, постам, блогам, заметкам и пр.

Так можно ли избежать зависимости от гаджета? Ответ очевиден – избежать гаджетов невозможно. А вот минимизировать возникновение зависимости от них и их воздействие – можно. Используйте гаджеты в качестве помощников!

Для начала родителям нужно понять, что гаджеты в жизни их ребёнка - такое же естественное явление, как телевидение или радио в мире родителей.

Подростки болезненно отреагируют на запрет гаджета, но на аргументированное ограничение времени использования могут пойти весьма спокойно.

Предложите ребёнку обучающие программы, которые можно проходить онлайн, используя гаджет. Покажите ему возможности персональных когнитивных онлайн тренировок, повышающих внимание и развивающих интеллект. На сайте CogniFit вы найдёте множество игр, способных увлечь как ребёнка, так и подростка.