

**« Информационная безопасность детей»
(Телефонная зависимость у детей и подростков: причины
возникновения и пути преодоления)**

Мобильный телефон с недавних времен стал незаменимым атрибутом повседневной жизни, которым пользуются как взрослые люди, так и дети.

Благодаря устройству они общаются в соцсетях, играют в различные игры, готовятся к урокам и не только.

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 нарушение внимания, снижается объём памяти, нарушается сон. Подростки спят со своими телефонами рядом с подушкой практически все, без исключения.

Использование соцсетей, мессенджеров и прочего вызывает страх пропустить что-то “важное” или не увидеть чью-то “важную” новость. Это заставляет проверять сообщения и свои страницы в соцсетях постоянно, даже ночью. Постоянное внутреннее напряжение мешает полноценному сну и не даёт возможность заснуть вовремя.

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 ребенок**. Зачастую подростки беззащитны перед оценкой окружающих, которая выливается на их страницы и комментарии к их фото, постам, блогам, заметкам.

Подросток может подвергаться воздействию жестокой и агрессивной рекламы в интернете, рассылкам разного рода, просмотру видео, фото или получению иной информации нежелательного содержания.

Необдуманно размещённая личная фотография, необдуманный комментарий легко могут привести в шантажу автора.

Доверчивые дети и подростки могут вступать в разные группы, известные среди взрослых как “группы смерти”. В этих группах дети играют в некие “игры”, в которых им “куратор” даёт разные задания, а ребёнок их выполняет и отчитывается. Для ребёнка эта игра, которая зачастую может привести к необратимым последствиям.

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

Если вы хотите оторвать ребёнка от телефона, то вам нужно самому стать своеобразным оффлайн другом, собеседником, с которым ребенок будет общаться.

Подводя итог можно сказать: телефоны – не враги, телефоны – не друзья. Они – часть мира ваших детей.

Примите их и обратите себе на пользу. Станьте другом и собеседником своему ребёнку, и вы увидите, что общение с телефоном станет меньше.