

БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНОЙ  
ИНФОРМАЦИИ О ПОДРОСТКАХ  
– В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ  
**ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ПОДРОСТКОВОГО ЦЕНТРА**



ВКонтакте



Telegram-канал



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПОДРОСТКОВЫЙ  
ЦЕНТР



ВКонтакте



Telegram-канал

**НАЗВАНИЕ ЦЕНТРА**



<https://ссылка на центр в ВКонтакте>



адрес центра



<https://ссылка на сайте центра>



<https://ссылка на телеграм-канал>



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ПОДРОСТКОВЫЙ  
ЦЕНТР

**СПОСОБЫ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
ЗАВИСИМОСТИ  
ОТ ГАДЖЕТОВ**

РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Гаджетозависимость (электронная зависимость) — зависимость от использования всевозможных электронных устройств, смартфонов, Интернета, социальных сетей и онлайн-игр.

Изолировать подростка от гаджетов в современном мире практически невозможно, но можно снизить риск возникновения зависимости от них и отрицательное воздействие гаджетов на ребенка.

## **ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ МИНИМИЗИРОВАТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ, ПОПРОБУЙТЕ СЛЕДОВАТЬ НЕСКОЛЬКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ**

### **1 ПРИМИТЕ, ЧТО ПОДРОСТОК ЖИВЕТ В СМЕШАННОЙ РЕАЛЬНОСТИ**

Для подростка гаджеты — такое же естественное явление, как радио или телевизор для взрослого. Поэтому изъятие у подростка гаджетов воспринимается им как изоляция от общества и лишение общения.

### **2 НАЙДИТЕ ПОЛЬЗУ В КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГРАХ**

Любая игра — это компьютерная программа. Играя в игру, изучая ее возможности и настройки, ребенок получает опыт взаимодействия с компьютером. Предложите пользоваться английским интерфейсом, изучая меню и настройки игр, и тогда подросток будет еще и практиковать иностранный язык.

### **3 УСТАНОВИТЕ ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТАМИ**

Подростки болезненно реагируют на запрет гаджетов, но на аргументированное ограничение времени их использования могут пойти достаточно спокойно. Стоит ограничить использование гаджета во время еды, так как существует риск развития расстройства пищевого поведения, снижается чувство насыщения. Также рекомендуется ограничить использование гаджетов перед сном, чтобы у мозга была возможность успокоиться и настроиться на отдых.

### **4 ЗАРАНЕЕ ОБСУДИТЕ ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЯ ДОГОВОРА ИЛИ ПРАВИЛ**

Важно отличать наказание от последствий нарушения договора. В первом случае у подростка не формируется причинно-следственная связь, ему непонятно, как исправить ситуацию. В случае нарушения договоренностей постарайтесь сохранить диалог с подростком и сообщить о последствиях через лишение взрослости: «Мне тоже очень жаль, я тоже хотела с тобой съездить в кино, но договор дороже денег» вместо «Ты плохой, я тебе сейчас...». Не стоит разговаривать с подростком в эмоциональном состоянии, вырывая телефон у него из рук. Такое общение не будет эффективным, а приведет к двусторонней агрессии и обострению конфликта.

### **5 ПЕРЕКЛЮЧАЙТЕ ВНИМАНИЕ ПОДРОСТКА НА ДРУГИЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Помогите подростку разнообразить досуг: сходить на концерт, поиграть в настольные игры и конструкторы, выбрать спортивные активности или творческие направления, где у ребенка будет живое общение со сверстниками.

### **6 СОЗДАЙТЕ ПОВОД ДЛЯ СОВМЕСТНЫХ ЭМОЦИЙ**

Придумайте повод для совместных видов деятельности и попробуйте стать собеседником и партнером для ребенка в этих офлайн-активностях.

### **7 ПОМОГАЙТЕ ПОДРОСТКУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГАДЖЕТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ**

Метод «Создай свое»: покажите подростку, как еще можно использовать гаджеты и развивать новые навыки по созданию своего контента. Например, писать ролики в Тик-Ток, клеить и монтировать видео, вести блог.

### **8 ПОДАВАЙТЕ ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР**

Покажите, что вы тоже следуете правилам использования гаджетов, особенно когда подросток предъявляет встречную претензию про телефон. Если вы сами сидите в телефоне за едой, старайтесь этого не делать. Если вы используете гаджеты как инструмент работы, покажите этот процесс и результат работы ребенку, чтобы сформировалась связь «Гаджет — работа — деньги — блага».