

## Тема номера: «Как помочь подростку сохранить баланс в цифровом мире»

Современные цифровые технологии стали естественной частью жизни подростков. Интернет помогает им учиться, общаться и получать информацию. Однако при чрезмерном использовании цифровая среда может формировать устойчивые модели поведения, которые психологи относят к нехимическим формам зависимости. Они не связаны с употреблением веществ, но воздействуют на те же механизмы вознаграждения в мозге, что и химические зависимости. Именно поэтому важно вовремя заметить тревожные сигналы и помочь ребёнку восстановить здоровый баланс.



**Подростковый возраст** – период активного формирования личности, самооценки и социальных связей. В это время цифровая среда может выполнять сразу несколько психологических функций: давать чувство принадлежности к группе, обеспечивать быстрое получение признания и одобрения, помогать уйти от стресса или трудных переживаний. Механизмы мгновенного вознаграждения (лайки, сообщения, игровые достижения) стимулируют выброс дофамина – нейромедиатора удовольствия. Это усиливает желание снова и снова возвращаться к цифровой активности и может приводить к

потере контроля над временем, проведённым в сети.

### ***На что обратить внимание: симптомы потери контроля:***

1. плохая успеваемость в школе, неудачи на работе или дома из-за чрезмерного увлечения видеоиграми;
2. печаль, тревога или раздражительность, когда отбирают возможность играть или играть становится невозможно;
3. отказ от других видов деятельности или социальных отношений ради игры;
4. сокрытие от семьи или других людей факта проведения большого количества времени за видеоиграми;
5. снижение уровня личной гигиены или ухоженности из-за чрезмерного увлечения видеоиграми;
6. использование видеоигр для снятия негативных эмоций, таких как, чувство вины или безнадежности.

Обнаружение одного или нескольких из этих признаков не является окончательным диагнозом, но служит достаточным основанием для того, чтобы уделить ситуации повышенное внимание и начать действовать.

***Как определить степень влияния игр и интернета на жизнь ребёнка?*** Задайте себе и ребёнку следующие вопросы:

- Сколько часов в день он проводит за игрой или в интернете?
- Часто ли он гуляет в выходные?
- Когда он в последний раз занимался другими хобби?

Ответы на эти вопросы помогут понять, не уходит ли ребёнок в цифровой мир от реальных проблем и не теряет ли он связь с живым общением и другими интересами.

### **Что делать, если вы заметили тревожные сигналы?**

**1. Установите чёткие, но разумные границы.** Договоритесь о времени, когда гаджеты выключаются – например, за час до сна. Обсудите, какие приложения можно использовать и сколько времени в день.

**2. Обсуждайте риски цифровой среды.** Открыто говорите с ребёнком о том, какие опасности могут подстерегать его в интернете: мошенничество, манипуляции, деструктивный контент, утечка личных данных. Обсуждайте реальные случаи из новостей или жизни знакомых, чтобы ребёнок учился распознавать угрозы. Важно делать это спокойно, без запугивания – чтобы подросток воспринимал вас как советчика, а не как контролёра.

**3. Найдите альтернативу.** Помогите ребёнку вернуться к активностям вне экрана: кружки, спорт, прогулки, настольные игры. Совместные дела укрепляют связь и отвлекают от потребности «залипать» в телефоне.

**4. Учите осознанности.** Объясните, как работают алгоритмы – почему ленты затягивают, как реклама играет на эмоциях. Научите ставить напоминания, ограничивать уведомления и анализировать свои привычки.

**5. Развивайте критическое мышление и умение анализировать информацию.** Подросток, который умеет задавать вопросы и не верит всему подряд, реже попадает под влияние.

**6. Подавайте личный пример.** Если родители сами не расстаются с телефоном, ребёнок вряд ли будет слушать их запреты. Начните с себя: отложите гаджет за обеденным столом, читайте бумажную книгу, гуляйте без телефона.

**7. Обращайтесь за поддержкой.** Иногда зависимость носит психологический характер: она помогает уйти от тревог, одиночества или проблем в семье. Если справиться самостоятельно не получается – не бойтесь обратиться к психологу.

Дети и подростки нуждаются не столько в запретах, сколько во внимании и понимании. Вместо «нельзя» – «давай вместе попробуем по-другому». Если интернет стал единственным источником радости – значит чего-то не хватает. И ваша задача – помочь это восполнить.

Интернет – отличный инструмент, если использовать его разумно. Главное – не позволять ему заменять реальную жизнь. Баланс, открытость и вовлечённость всей семьи – лучший рецепт цифрового здоровья.

**Если ваш ребенок часто сидит в интернете, и вы не знаете, что с этим делать, позвоните на линию Детского телефона доверия 8-800-2000-122 (или 124 с мобильного телефона). Звонок бесплатный, анонимный, круглосуточный.**

### **Источники:**

1. Официальный сайт «ЦИФРАтека» – <https://clck.ru/3Uy6bk>, <https://clck.ru/3Uy6nJ>.

2. Фото взяты с сайта – <https://www.magnific.com/app>.