Причины мобильной зависимости у подростков и как от нее избавиться

Содержание

* [1 Причины возникновения](https://psycho4you.ru/zavisimosti/mobilnaya-zavisimost-u-podrostkov#i)
* [2 Характерные признаки](https://psycho4you.ru/zavisimosti/mobilnaya-zavisimost-u-podrostkov#i-2)
* [3 Возможные последствия](https://psycho4you.ru/zavisimosti/mobilnaya-zavisimost-u-podrostkov#i-3)
* [4 Как побороть](https://psycho4you.ru/zavisimosti/mobilnaya-zavisimost-u-podrostkov#i-4)
* [5 Советы](https://psycho4you.ru/zavisimosti/mobilnaya-zavisimost-u-podrostkov#i-5)

## Причины возникновения

[[](https://psycho4you.ru/wp-content/uploads/2018/03/Untitled-2-12.jpg)](#<img class="size-full wp-image-866" src="https://psycho4you.ru/wp-content/uploads/2018/03/Untitled-2-12.jpg" alt="Девочка сидит на возвышенности возле моря с мобильником в руках" width="600" height="399" srcset="https://psycho4you.ru/wp-content/uploads/20)

Изолирование от внешнего мира

Если верить статистике, то каждый седьмой человек в стране, имеющей развитую цивилизацию, зависим от мобильных телефонов. Для многих людей катастрофа забыть мобильник дома. Большой [стресс](https://psycho4you.ru/rasstrroystva/sostoyanie-postoyannogo-stressa) вызывает разряженный телефон или отсутствие связи.

Давайте рассмотрим, что собой представляют причины мобильной зависимости в подростковом возрасте.

1. Изолирование от внешнего мира, страх беспомощности. Благодаря мобильнику человек имеет связь с друзьями и близкими. Есть возможность при необходимости вызвать помощь.
2. Наличие календаря, часов, калькулятора и других опций в телефоне.
3. Влияние рекламы. Детская психика очень подвержена тому, что показывают по телевизору. Они стремятся заполучить все, что видят в рекламе.
4. Страх одиночества. Мобильник позволяет общаться с множеством людей посредством звонка или отправлением сообщений, узнавать новости из их жизни.
5. Иллюзия безнаказанности, социальности. В смартфонах можно сидеть на форумах, общаться в соцсетях, несмотря на свои комплексы и проблемы, находить много друзей.

В классе моего сына, наверное, практически у всех детей наблюдается мобильная зависимость. Они не расстаются с телефонами даже на уроках. Вместо того, чтобы слушать учителя, играют или сидят в соцсетях.

## Характерные признаки

[[](https://psycho4you.ru/wp-content/uploads/2018/03/Untitled-1-10.jpg)](#tent/uploads/2018/03/Untitled-1-10.jpg" alt="Четыре ребенка сидят и смотрят в свои телефоны" width="600" height="363" srcset="https://psycho4you.ru/wp-content/uploads/2018/03/Untitled-1-10.jpg 600w, https://psycho4you.ru/wp-content/uploads/2018/03/Untitle)

Если у подростка зависимость от мобильного телефона, то это можно выявить по наличию следующих симптомов.

1. Отсутствие других интересов. Вся жизнь вокруг девайса.
2. Потеря интереса к любимым занятиям, например, к игре в футбол.
3. Постоянное желание держать в руке мобильный телефон, спор с родителями, если его отнимают или не дают.
4. Подросток выглядит угнетенным, когда не имеет возможности прикоснуться к телефону и счастливым, когда ему его дают.
5. Может обманывать родителей о количестве времени, просиженного в телефоне.
6. При потере мобильника ребенка охватывает паника, [злость](https://psycho4you.ru/zavisimosti/kak-izbavitsya-ot-zlosti), приближающаяся истерика.
7. Чувство тревоги возникает уже через десять минут без телефона. Ведь, за это время кто-то мог позвонить, написать SMS.
8. Человек постоянно проверяет свои сообщения, даже находясь на уроках или в кинотеатре.
9. Подросток постоянно обновляет контент на своем девайсе.
10. Ребенок звонит чаще пяти раз в день. Разговоры длятся более 15 минут.

## Возможные последствия

Нарушение режима сна — возможное последствие мобильной зависимости

Ребенок изолируется от внешнего мира, что может приводить к развитию ряда отклонений в здоровье и психике.

1. Ожирение. Ребенок ведет сидячий образ жизни вместо того, чтоб активно двигаться, например, играть с детьми в футбол. Ожирение, в свою очередь, может приводить к проблемам сердечно-сосудистой системы, артриту и сахарному диабету.
2. Агрессивность. Дети, играющие часто в жестокие игры на телефонах, начинают вести себя агрессивно по отношению к сверстникам, невежливо относится к учителям.
3. Нарушение режима сна. Дети даже ночью могут обмениваться СМС-ками под одеялом. Недосып приводит к нарушению концентрации, ухудшению памяти, снижению успеваемости в школе.
4. Проблемы в отношениях со сверстниками. Подросток начинает отдаляться от семьи и родственников, друзей, не может заводить новые знакомства.

Кроме этого, необходимо также учитывать влияние электромагнитного излучения:

* проблемы с памятью;
* ухудшение иммунитета;
* раздражительность;
* головные боли;
* ухудшение зрения;
* перепады давления;
* нарушение сна.

## Как побороть

[[](https://psycho4you.ru/wp-content/uploads/2018/03/Untitled-7-16.jpg) />](https://psycho4you.ru/wp-content/uploads/2018/03/Untitled-7-16.jpg)

Приучить подростка к тому, что нужно выключать мобильник во время активного отдыха

1. Не разрешайте подростку носить с собой телефон, когда он передвигается по квартире.
2. Не допускайте того, чтобы ребенок брал с собой мобильник, когда ложиться спать, клал его под подушку.
3. Пусть все новости подросток узнает при личном общении с друзьями, мобильник использует только в редких случаях, когда нужно узнать что-то срочное, например, спросить, какие уроки задавали.
4. На время активного отдыха, например игры с мячом, нужно, чтобы телефон был отключен, позволял расслабиться.
5. Почаще отправляться с ребенком в какие-то путешествия в места, где отсутствует мобильная связь.
6. Если подростку жизненно необходимо быть постоянно на связи, важно, чтобы он делал перерывы на активный отдых.

## Советы

[[](https://psycho4you.ru/wp-content/uploads/2018/03/Untitled-8-16.jpg) />](https://psycho4you.ru/wp-content/uploads/2018/03/Untitled-8-16.jpg)

Больше времени проводите с ребенком, он не должен чувствовать себя одиноким

1. Четко контролируйте временные рамки сидения в телефоне. Поощряйте ребенка, если он слушается и вовремя отдает телефон.
2. Как можно больше проводите время со своим подростком, возможно, вся причина в его одиночестве.
3. Отправьтесь с ним на прогулку в парк или в кино, не забудьте перед этим отключить мобильные телефоны.
4. Не забудьте посмотреть на себя, не продаете ли Вы ребенку плохой пример. Если это так, начните и сами изменяться.
5. Если самостоятельно не удается побороть детскую зависимость, необходимо обратиться за помощью к психологу. Специалист сможет подобрать свой подход к решению проблемы.