Родители в смартфоне: влияние на детей

В последнее время мы часто слышим, что цифровые технологии разрушают связи между людьми и способствуют социальной изоляции. По злой иронии, социальные сети позволяют нам виртуально общаться с людьми практически круглосуточно. Но, если мы проводим в виртуальном мире слишком много времени, мы попадаем в социальную изоляцию.

Если родители слишком увлечены электронными устройствами, это может плохо сказаться на их взаимоотношениях с детьми. Такие дети впоследствии тоже будут страдать от недостатка социальных навыков.

**Одиночество и изоляция создают риск для здоровья**

Чувство одиночества возникает вследствие нереализованной эмоциональной потребности. Оно отражает отсутствие эмоциональной связи, а не отсутствие других людей рядом. Именно поэтому мы можем чувствовать себя одинокими, даже находясь в толпе.

На самом деле, находясь среди людей, мы можем чувствовать одиночество в двух случаях. Во-первых, если мы находимся среди незнакомых людей и не склонны спонтанно общаться с людьми. В таком случае мы чувствуем одиночество, а не просто волнение, потому что ищем эмоциональной связи и не находим ее.

Во-вторых, мы можем чувствовать одиночество, если находимся рядом с семьей или друзьями, и все заняты своими мобильными телефонами, а не общением друг с другом.

Действительно, чрезмерная увлеченность электронными гаджетами может приводить к тому, что люди, даже находясь в компании, чувствуют себя одинокими. Сильнее всего это проявляется, когда на семейном празднике в честь дня рождения кого-то из членов семьи или по другому важному поводу все смотрят в свои смартфоны.

Чувство одиночества может быть реакцией на социальную изоляцию. Когда мы лишены возможности взаимодействовать с другими людьми, мы чувствуем себя одинокими. Раньше ребенок, чувствуя одиночество, выходил из своей комнаты и играл с другими детьми во дворе, в крайнем случае – дразнил брата или сестру или донимал родителей своими капризами. Ни у кого не было мобильных телефонов, а компьютеры использовались только для игр.

В последние годы пользователи смартфонов не только разучились мыслить самостоятельно, во всем полагаясь на мобильный Интернет, но и потеряли свои социальные навыки. С каждым годом дети все реже играют и спонтанно общаются с родителями. Это связано с тем, что и те, и другие все больше времени проводят за своими смартфонами. Современные дети с ранних лет знают, какие возможности для общения дает мобильный Интернет. Они восхищаются новыми технологиями и не понимают опасностей, которые они влекут за собой.

**Современная молодежь – поколение одиноких?**

Многие из нас чувствовали одиночество в определенный момент своей жизни, некоторые склонны к такому чувству больше, чем остальные. Однако в результате недавних исследований ученые пришли к выводу, что молодые люди чаще чувствуют себя одинокими, чем люди среднего и старшего возраста. Они недостаточно играли и общались со сверстниками в детстве, будучи слишком увлеченными своими смартфонами. Кроме того, их родители тоже водили их на прогулки и на детские праздники, одновременно пролистывая ленту в социальных сетях.

Сегодня родители все чаще покупают электронные игрушки даже младенцам и дошкольникам. Это свидетельствует об их собственной одержимости электронными устройствами. Пока дети развлекаются нажатием кнопок, у родителей больше времени остается на свои смартфоны. Исследователи обнаружили, что ситуации, когда родители учат уроки вместе с ребенком, и при этом отвлекаются на мобильные телефоны (например, отвлекаются на звонки), отрицательно влияют на успеваемость ребенка в школе.

Разумеется, в современном мире полностью игнорировать электронные устройства неразумно. Однако необходимо больше внимания уделять социальным потребностям каждого – от детей до людей пожилого возраста.

Возможно, одна из причин одиночества, которое испытывает современная молодежь, это то, что они – первое поколение, чьи родители не уделяли им должного внимания из-за электронных устройств.

До появления электронной почты и Интернет-форумов молодые мамы общались друг с другом по телефону. Однако они быстро понимали, что пока они разговаривают, могут случиться неприятности: ребенок может украсть конфеты со стола, смотреть телевизор, если ему это запрещено, устроить драку с братом и т. д. Так или иначе, разговоры по телефону не могли быть длинными, потому что собеседнице на другом конце провода тоже нужно было отходить от телефона.

Однако Интернет-технологии проникли в жизнь современных родителей так сильно, что отказаться от них стало сложнее. Чаты, форумы, интернет-магазины, социальные сети – все это отнимает у родителей много времени. Если ребенку нужен родительский контроль, он может чувствовать себя одиноким, даже если родители находятся с ним в одной комнате и заняты своими смартфонами.

Недостаток контакта с родителями – главная причина одиночества, которую испытывает современная молодежь (так называемое поколение миллениалов). Они не общались со своими родителями столько, сколько предыдущие поколения. Поэтому и в общении со сверстниками они полагаются на электронные устройства вместо того, чтобы научиться реальному общению. Родителям стоит самим ограничить свое время, которое они проводят за экранами смартфонов, вместо того, чтобы запрещать смартфоны своим детям.

**Стоит ли во всем винить интернет?**

Влияние цифровых технологий на взаимодействие между людьми – это одна из причин «эпидемии одиночества». Но нельзя винить в ней только смартфоны или социальные сети. Мы много времени проводим, читая, комментируя или публикуя сообщения в социальных сетях. Наше мышление стало более быстрым, но при этом мы стали забывать об эмоциональной стороне общения.

Сегодня мы видим фотографию в профиле соцсети и решаем, хотим ли мы узнать этого человека лучше. Мы читаем информацию профиля (часто – поданную в лучшем свете) и предполагаем, каков этот человек в реальной жизни. Однако мы забываем, что отношения между людьми часто возникают по непостижимым причинам, когда мы встречаем кого-то в самых неожиданных местах (на вечеринке, в поезде и т. д.).

Социальные сети могут познакомить нас с миллионами новых людей, но только общение в реальной жизни позволяет знакомствам перерасти в дружбу или отношения. Никакие социальные сети этого дать не могут.

Интернет-ресурс: https://childdevelop.ru/worksheets/tag-klas2-sortpop/