

КАК СМАРТФОНЫ ВЛИЯЮТ НА НАШИ ОТНОШЕНИЯ?

В последнее время все больше и больше людей становятся активными пользователями смартфонов. Уже известно, что в среднем мы прикасаемся (нажимаем и прокручиваем изображения на экране) к нашим телефонам около 2500 раз в день. Каждый раз, когда это происходит, мы, в той или иной степени, подвергаемся фаббингу и отдаляемся от семьи, друзей, коллег по работе и др.

Что такое фаббинг?

Фаббинг («телефонное пренебрежение») – это разновидность интернет-зависимости. Если говорить просто, то это привычка отвлекаться на мобильное устройство, вместо того, чтобы поддерживать беседу с другим человеком лицом к лицу.

Кто может быть подвержен фаббингу?

Фаббингу наиболее подвержены дети подросткового возраста. Одной из ценностей данного возрастного периода является общение. Современные подростки находят это общение в сети Интернет. Всё чаще и чаще современный подросток предпочитает личному общению – виртуальное с использованием подручных коммуникаторов и прочих гаджетов. Ребенок постепенно разучивается общаться через реальный диалог и теряет навык «живого» общения. Даже находясь в условиях реальной коммуникации, они постоянно отвлекаются на телефон.

Взрослые также подвержены фаббингу. Уже мало кто из взрослых может длительное время обходиться без телефона: нам необходимо просматривать соцсети, видео от малознакомых людей, читать новостную ленту, бесцельно листать картинки, проверять телефон во время паузы в разговоре, да и просто держать телефон постоянно в руках.

Как понять, что Вы подвержены фаббингу?

Нет ничего плохого в том, чтобы взять смартфон и что-то посмотреть или ответить на сообщение. Этим мы занимаемся постоянно. Проблема возникает, когда мы бездумно по привычке хватаем наши телефоны и позволяем себе быть затянутыми в привлекающий внимание калейдоскоп картинок, видео и прочего контента без определенной цели и ограничений.

Основными признаками фаббинга могут служить следующие изменения в поведении человека:

- Не может оторваться от гаджета: не выпускает из рук смартфон во время ходьбы, в транспорте, в магазине и т.д.
- Часто отвлекается на смартфон при звуковых оповещениях, несмотря на беседу с другим человеком.

- Во время отдыха (день рождения, мероприятие, прогулка) такой человек большую часть времени проводит в гаджете.
- Боится пропустить что-нибудь важное в социальных сетях, сильно переживает из-за этого.
- Бесцельно листает ранее увиденное в сети, перечитывает прошлую переписку, постоянно просматривает фотографии и короткие видео.
- Проявляет желание проводить в компании смартфона большую часть своего времени, выражает бурное недовольство, когда по каким-то причинам доступ к гаджету или его функциям ограничен.

Как справиться с фоббингом?

Один из самых действенных способов: повысить самоконтроль и определить рамки пользования гаджетами. Ниже приводим ряд рекомендаций по профилактике фоббинга у подростков:

1. Общайтесь на жизненные значимые темы для подростка. В реальной жизни это может быть именно тем, что нужно вам обоим.

2. В момент общения со своим ребенком, будьте готовы уделить ему все свое время. Переведите гаджеты в беззвучный режим, уберите их туда, где они не будут отвлекать. Дети, особенно подростки, достаточно остро реагируют на формальное отношение к ним и их проблемам.

3. Определите время, место, ситуации и пр., в которых взаимодействие со смартфоном как для вас, так и для вашего ребенка требует переосмысления (например, отключайте или переводите телефон в беззвучный режим во время приема пищи; отключайте смартфоны во время сна; делайте перерывы в использовании гаджетов на сутки— «цифровой детокс» и т.д.).

4. Начните вырабатывать позитивные привычки по использованию смартфона (например, использовать смартфон в качестве средства, а не цели, т. е. смартфон — это рабочий инструмент, а не только игрушка и развлечение).

5. Практикуйте осознанность и внимание при использовании гаджетов, а также в целом цифровую гигиену (например, учитесь отслеживать состояние бессмысленного «залипания» в гаджете у себя, а также научите этому своего ребенка).

6. Показывайте ребенку на личном примере, что вы контролируете свой смартфон, а не он вас (культивируйте отсроченные реакции на сообщения, звонки и т.д., если это не так важно, особенно в ходе беседы с другим человеком).

7. Важно спокойно объяснить ребенку, склонному к фоббингу, что его поведение в ходе беседы с вами или с другими людьми заставляет чувствовать себя ущемленным и незначительным.

Уважаемые родители, без сомнения фоббинг оказывает огромное

влияние на наши отношения, а также меняет социальную ситуацию в целом. И не последняя роль в решение данного вопроса принадлежит самим родителям, т.к. только установив определенные рамки и правила в использовании гаджетов в собственной семье, у родителей есть возможность повлиять на ситуацию в целом, а именно: сделать личное общение без телефона нормой.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Сирица Сергей Юрьевич