

**ПАМЯТКА для родителей**  
**«Опасен, вызывает зависимость, может привести к смерти:  
нужен ли смартфон вашему ребенку»**

**Эксперты уверены, что на упаковке мобильных телефонов должны быть яркие предупреждения об опасности — такие же, как на пачках сигарет.**

Детям младше 16 лет следует запретить пользоваться смартфонами, считают эксперты и родители. Исследования показывают, что они правы - всё больше малышей и школьников становятся буквально зависимыми от гаджетов и приложений. Кроме того, юные пользователи забывают о личных данных и приватности.

В Британии призывают правительство принять меры по борьбе с цифровой зависимостью детей. Местные эксперты уверены, что некоторые приложения вызывают привыкание, делают детей более замкнутыми и могут привести к депрессии. А на упаковке мобильных телефонов должны быть яркие предупреждения об этом, такие же, как на пачках сигарет.

«Мы запрещаем практически всё детям младше 16 лет: секс, сигареты, алкоголь, вождение, даже некоторые фильмы. Однако, они получают доступ к гораздо более худшему – смартфонам».

**Множество исследований давно указывают на то, что гаджеты негативно влияют на ментальное здоровье детей.**

По данным медицинских специалистов, смартфоны очень плохо влияют на социальное и эмоциональное развитие ребенка. Телефоны просто отвлекают детей от их эмоций, а те в будущем не могут самостоятельно справиться с ними.

Кроме того, гаджеты приводят к зависимостям - за счет того, что при просмотре соцсетей или во время игр у человека выбрасывается дофамин (гормон радости). А если альтернативных источников удовольствия нет, то может развиться зависимость и проявляться агрессия при попытке забрать телефон.

Всё больше подростков становятся отчужденными - как раз из-за смартфонов. Исследователи выяснили, что психологическое благополучие молодых людей во всём мире начало снижаться после 2012 года - как раз тогда, когда смартфоны стали доступны большинству, а выход в интернет подешевел.

**В России** ситуация ненамного лучше, цифры говорят о детской зависимости от смартфонов. Так, 88% детей в возрасте от 7 до 10 лет имеют собственный смартфон или планшет, а родители не во всех случаях интересуются, как именно использует его ребенок.

По данным исследования «Лаборатории Касперского» и компании Online Interviewer, 92% родителей используют гаджеты, чтобы занять ребенка в свободное время или отвлечь его.

Как используют смартфоны российские дети?

Более 74% — для игр,

71% — для просмотра фото и видео,

68% — для коммуникаций и общения с друзьями.

53% детей смотрят на смартфонах фильмы и сериалы, а также слушают музыку.

46% учатся или делают уроки

41% — смотрят или читают посты блогеров,

всего 35% ищут информацию,

34% — смотрят игровые стримы,

20% — читают новости.

Также выяснилось, что у 52% школьников есть чат с одноклассниками, о котором не знают учителя или родители. А у 31% такой чат есть с друзьями не из школы. Кроме того, дети активно проводят время в соцсетях: 58% сидят во «ВКонтакте», 53% смотрят ролики на Youtube, 47% — в TikTok.

Другой опрос показал, что 79% детей в России смотрят и читают блогеров, а часть - хотят ими стать. Причем, зачастую такое желание идет вразрез с желанием учиться и получать нормальную профессию.

Дети часто не задумываются о личных данных и приватности в сети - юные пользователи размещают в сети много личных данных, не думая о том, что этим могут воспользоваться злоумышленники. Это и данные об увлечениях, номера школ, обстановка в квартире, имена родственников и даже номера мобильных телефонов. Треть родителей даже не знают о том, что такая информация находится в открытом доступе.

Ну и в целом, соцсети не очень позитивно влияют на детскую психику. У некоторых пользователей чувство неполноценности из-за того, что они недостаточно привлекательны или богаты. Почти треть всех опрошенных девочек-подростков сообщила, что если они испытывали негативные чувства из-за своего внешнего вида, то соцсети делали эти чувства сильнее. А сравнения себя с другими меняли самооценку и восприятие себя. Кроме того, с соцсетями связывали рост тревоги и депрессии. Под влиянием просмотра чужих постов и видео у них появлялись суицидальные мысли.

Да и у взрослых россиян есть проблемы с гаджетами. Опрос ВЦИОМ (Всероссийский центр изучения общественного мнения) ранее показал, что почти половина жителей нашей страны не представляют свою жизнь без стиральной машины и смартфона. Причем, прослеживается мировая тенденция — всё больше людей считают смартфон одним из самых необходимых предметов.