

*Компьютерное
поколение!*

Введение

- ▶ Каждый десятый житель страны не может обойтись без этих гаджетов. Особого внимания заслуживают дети, они буквально утонули в виртуальном мире. Все интересы, развлечение, общение, и даже обучение - все теперь проходит в мобильном устройстве. По данным сто шестьдесят тысяч корейских деток от пяти до девяти лет находятся в тяжелой зависимости от планшетов и телефонов.



Страх беспомощности и изолированности от внешнего мира.



- ▶ Едва телефонные будки ушли в прошлое, телефоны стали не просто нашими неизменными спутниками – они полностью подчинили нас себе. И если раньше отсутствие связи с миром было вполне естественным явлением, сегодня это приводит к панике – нет возможности вызвать помощь, нет связи с близкими и друзьями, нет даже часов и календаря.

Реклама

- ▶ Взрослые люди еще способны противостоять потоку лишней информации, а вот несформированная психика детей не позволяет им осуществлять отсев ненужного и нужного. Причем, чем более ненавязчива реклама (фильмы, мультфильмы, звезды спорта и шоу-бизнеса и пр.), тем крепче в голове ребенка укрепляется мысль, что жизнь без телефона невозможна, что «кожа да кости» — эталон красоты, что курить - это круто, а бутылочка виски должна всегда стоять в домашнем баре.



Иллюзия социальности и безнаказанности



- ▶ В реальной жизни человек практически не имеет друзей, общается с кем-либо крайне редко, замкнут, немногословен, возможно, имеет чемодан комплексов. Телефон - одна из возможностей почувствовать себя востребованным, игнорируя любые барьеры, свойственные реальной жизни. Форумы, соцсети и пр. В интернете можно быть кем угодно, можно плюнуть на правила приличия, не сдерживать своих эмоций, не ощущать вины. С помощью одних только смс заводят романы, разрывают отношения, переступают те границы, через которые в реальности переступить не хватило бы смелости.

Симптомы зависимости от телефона - проверьте, есть ли у Вас номофобия

- ▶ *Вы возбуждены и нервничаете*, когда не можете найти свой мобильник.
- ▶ *Чувствуете злость, панику и надвигающуюся истерику*, учащенный пульс и головокружение при потере телефона.
- ▶ *Ощущение дискомфорта, дрожи в руках* и потеря контроля над собой не оставляют вас до момента, пока не будет найден телефон.
- ▶ *Чувство тревоги не покидает*, даже если вы проводите без телефона 10 минут.
- ▶ В гостях (на важной встрече, на уроке и пр.) *вы постоянно смотрите в телефон*, проверяете электронную почту и погоду, отмечаете - ловит ли антенна, несмотря на то, что звонить и писать вам сейчас никто не должен.
- ▶ У вас не поднимается рука, *чтобы выключить телефон*, даже в обстановке, требующей этого.
- ▶ *Вы берете с собой телефон на отдых*, на пляж, в огород, в машину (за рулем), в магазин, до которого идти 2 минуты, в ванную, в туалет и на ночь под подушку.
- ▶ Если смс или звонок поступает в момент, когда вы переходите через дорогу, *вы вытаскиваете телефон*, несмотря на опасность.
- ▶ *Вы постоянно проверяете - а не пришло ли новое смс*, письмо и не было ли пропущенных звонков.
- ▶ *Вы боитесь, что внезапно кончатся деньги на счету*. Которые всегда кладете на счет «с запасом».
- ▶ *Вы постоянно следите за всеми новинками* в мире мобильных технологий, обновляете сам телефон, следите за красотой корпуса, приобретаете различные аксессуары (чехольчики, брелочки, веревочки и пр.).
- ▶ *Вы регулярно скачиваете картинки*, игры и программы, меняете мелодии и настройки.

Как избавиться от номофобии?

- ▶ Начните с малого - перестаньте носить с собой телефон по квартире.
- ▶ Категорически запрещено спать с телефоном под подушкой
- ▶ Разговаривайте по телефону только в экстренных случаях
- ▶ Каждый день отключайте телефон на время своего отдыха.
- ▶ Находясь в отпуске, включайте свой телефон только в исключительных случаях
- ▶ Чаще выбирайтесь в места, где отсутствует «зона покрытия»

