



ЗАВИСИМОСТЬ ДЕТЕЙ ОТ ГАДЖЕТОВ

Рекомендации педагога-психолога

Современным людям трудно представить свою жизнь без гаджетов. Смартфоны и планшеты прочно вошли в нашу жизнь.

Участились случаи зависимости детей от игр в планшетах, телефонах, компьютерах. Каковы же **признаки зависимости**?

- Ребёнок не может остановиться самостоятельно. Агрессия, ярость, истерики у ребенка при попытках забрать гаджет или ограничить время, которое он проводит в сети.
- Ребенок теряет интерес к реальной жизни.
- Ребенка не интересуют разговоры и обсуждение того, что не связано с гаджетами.
- Ребенок испытывает беспокойство, становится нервным и раздраженным, если приходится провести день без гаджета, не может себя ничем занять.
- Ребенок теряет чувство времени и чувство меры, когда проводит время за гаджетом, не соблюдает оговоренные условия и всеми силами стремится быть в гаджете как можно больше.

Что же делать?

- ✓ Важно **поговорить с ребенком**. Обращать внимание на те трудности, которые возникают у него из-за непреодолимого желания играть.
- ✓ **Устанавливать правила**. Их можно вводить последовательно по одному. Взрослым важно помогать ребёнку в соблюдении этих правил. Не контролировать и наказывать, а занять поддерживающую и помогающую позицию. Признать, что ему тяжело, быть готовыми его отвлечь, стерпеть его капризы в период избавления от зависимости. И, разумеется, самим соблюдать установленные правила.
- ✓ Важно **показывать личный пример**. Дети всегда копируют родителей. И если взрослые проводят свободное время в сети, то ребенок поступает так же. Он не видит, как может быть по-другому. Хорошо ввести в жизнь семьи ритуалы и традиции, планировать, как будете отдыхать все вместе. Это могут быть путешествия, прогулки, посещения интересных мест, настольные игры, совместные проекты, поделки, рукоделия, кулинарное творчество. Дети будут в восторге от такого времяпрепровождения, и гаджеты отойдут на второй план.

Список использованных источников

<https://myhandbook.com/deti-i-gadzhet/>

<https://umnazia.ru/blog/all-articles/sovremennye-deti-i-gadzhet/>