

7. У школьников падает успеваемость, они не стремятся общаться с друзьями, проводить время с семьей. Все их желания сводятся к тому, чтобы уединиться с гаджетом.

Как преодолеть зависимость?

1. **Поговорить с ребенком.** Стоит сказать честно, что будет лучше, если у него будет еще жизнь, кроме компьютера или телефона. Вы, как родители, хотите, чтобы он получил образование, нашел дело жизни и достиг успеха. Обязательно нужно объяснить ребенку, что такое зависимость и что для преодоления ее понадобятся силы и время. А родители ему в этом помогут.
2. **Занятость.** Каждый день ребенка должен быть строго расписан. Нужно придумать для него полезные и интересные активности — записать на кружки, которые ему понравятся. У него должно быть время на прогулки, выполнение уроков и отдых. Вот в период отдыха он сможет пользоваться гаджетом, но только строго оговоренное время.
3. **Личный пример.** Дети всегда копируют родителей. И если взрослые проводят свободное время в сети, то ребенок поступает так же. 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.

4. **Полезьа.** Мир интернета открывает огромные возможности для того, кто хочет развиваться, а не только развлекаться. Родители должны показать ребенку варианты полезного проведения времени в сети.

Если ребенок бесконтрольно «зависает» с планшетом и компьютер становится лучшим другом, если образ жизни семьи позволяет компьютеру интегрироваться в семейную систему, если время, проведенное с гаджетом, имеет большую ценность, чем совместное общение с родителями, сверстниками, чтение книг, прогулки и занятия спортом, значит, нарушился эволюционно-цивилизационный алгоритм жизни семей и воспитания детей. Безответственное пользование достижениями цивилизации становится фактором риска дезинтеграции и деградации психических функций и поведения детей, семей и общества

Материал подготовила Киселёва Т.Ю.

Дети и гаджеты



*«В каждом доме нужен гаджет,
Можно с ним и есть, и спать...
Только гаджет не подскажет,
Как тебе счастливым стать.»
Сергей Боровец*

Влияние на здоровье

1. Электромагнитное излучение современных гаджетов негативно влияет на незрелую нервную систему детей.
2. При чрезмерном увлечении ими у детей наблюдается проблемы с координацией действий руками, страдает мелкая моторика.
3. Пристальное всматривание в небольшие объекты на экранах телефонов и планшетов развивает близорукость.
4. Вредно увлечение гаджетами и для детского позвоночника. Ребенок долго сидит в одной позе, а его голова неестественно наклонена.

Сколько времени ребенку можно пользоваться гаджетами?

Рекомендации педиатров, неврологов, психологов относительно времени, которое дети разных возрастов могут проводить за гаджетами, следующие:

- детям 10-13 лет — 2 часа в день;
- детям 14-16 лет допустимо использовать гаджеты до 3 часов в день.

Признаки зависимости от гаджетов у детей

Психологи различают три вида компьютерной зависимости: игровая, сетевая и серфинговая.

1. **Игровая** — это болезненная тяга к компьютерным играм.
2. **Сетевая** — это зависимость от соцсетей, желание проводить в них много времени. Соцсети чаще привлекают детей с заниженной самооценкой, которые боятся проявить себя в обществе.
3. **Серфинговая** — эта зависимость самая сложная: дети часами просматривают познавательные и развлекательные ролики, читают информацию, но не применяют в жизни. Кажется, что они занимаются полезными делами, развиваются, но на самом деле это не так. Ничто не может заменить личного опыта.

Существуют модели поведения, обнаружив которые родители настораживаются. Это:

1. Ребенок теряет интерес к реальной жизни. Он не хочет гулять, играть в подвижные или настольные игры, рисовать, читать. Эти

занятия кажутся скучными и неинтересными в сравнении с впечатляющим виртуальным миром.

2. Ребенка не интересуют разговоры и обсуждение того, что не связано с гаджетами. Оживляется только при разговорах об играх, в которые он играет на своем девайсе.
3. Ребенок испытывает беспокойство, становится нервным и раздраженным, если приходится провести день без гаджета, не может себя ничем занять.
4. Агрессия, ярость, истерики у ребенка при попытках забрать гаджет или ограничить время, которое он проводит в сети. Такое неконтролируемое проявление эмоций в течение продолжительного времени — прямое свидетельство проблем в эмоционально-волевой сфере.
5. Ребенок теряет чувство времени и чувство меры, когда проводит время за гаджетом, не соблюдает оговоренные условия и всеми силами стремится быть в сети как можно больше.
6. Ребенок скрывает то, что он играет. Встает ночью, чтобы играть, а днем в школе чувствует себя уставшим и сонным.