

## **Советы родителям**

### **«Что делать, если ребёнок постоянно зависает в телефоне»**

Эта проблема становится очень актуальной в наше время. Зависимость от гаджетов набирает обороты по всему миру и уже все чаще поражает детей младшего и среднего возраста.

Мира без гаджетов уже не будет. Он изменился навсегда, и сделал это быстро. И как бы мы ни сопротивлялись, гаджеты прочно вошли в нашу жизнь — и странно накладывать на них мораторий, когда речь идет об их использовании детьми.

С другой стороны, интернет, телефон и скайп отняли у нас и наших детей возможность живого общения. Отсюда — огромное количество нервных расстройств, депрессий среди подростков и молодых людей. Многие из них не просто одиноки — они вообще не научились коммуникации.

Поэтому, что бы ни говорили про наступление эпохи гаджетов, про то, что «дети теперь другие», стоит все же понимать: здорового общения с семьей, обретения реальных друзей и социальных связей, познания мира через визуальное и сенсорное восприятие никто не отменял. И в связи с этой проблемой нужно знать:

- причины;
- признаки гаджет-зависимости;
- ее последствия;
- что можно с этим сделать.

**Зависимость — это не плохая привычка, это опасное заболевание, которое может привести к необратимым последствиям**

#### **Какие причины приводят к зависимости.**

- Синдром дефицита внимания: неважно, сколько времени вы уделяете ребенку, важно качество включения по чувствам и эмоциям. Именно взрослые развивают эмоциональный интеллект своего ребенка, показывая пример, называя свои чувства, которые испытывают в разных ситуациях.
- Напряженная обстановка в доме: трудоголизм родителей, «молчание» в семье, ссоры, состояние развода.
- Потеря семейных традиций: когда не приняты совместные ужины, посещение культурных мероприятий, проведение выходных и праздников, встреча с старшими членами семьи, передача истории семьи молодому поколению. Материальное ценится выше духовного (когда забота выражается в покупке одежды, аксессуаров, поездок, и т.д.), а времени на разговоры не хватает, и эмоциональное включение в жизнь друг друга не считается важным.
- Психические заболевания.

#### **Признаки гаджетозависимости:**

- Ребенок агрессивно реагирует на попытки отобрать планшет, телефон и проводит с гаджетами все больше времени;
- Отказывается по утрам идти в школу или детский сад без гаджетов;
- Не спит по ночам;
- Эмоционально нестабилен;
- Долго не удерживается в контакте и спешит выйти из него, чтобы взять в руки гаджет;
- Не хочет играть со сверстниками или членами семьи;
- В школе получает плохие отметки или нарекания от учителей за невнимательность или прогулы;

- Не хочет гулять, потому что не доиграл в игру;
- «Хороший ребенок» (не мешает, сидит в комнате, не гуляет с плохой компанией, всегда дома)

### **Последствия**

#### Для тела:

- Сколиоз
- Потеря зрения
- Ожирение
- Потеря веса
- Сердечно-сосудистые заболевания

#### Для психики:

- Зависимость
- Депрессия
- Нарушение мышления
- Агрессивное поведение
- Потеря реальности
- Одиночество

### **Что следует предпринять.**

В первую очередь вам следует обратить внимание на себя, свой образ жизни, духовную сферу. Проанализировать, как часто вы общаетесь с сыном (дочерью), сколько совместных вылазок и куда вы делали за последние полгода с ребенком. Не напоминает ли ваша жизнь гонку за выживание, где нет времени для остановок? Когда последний раз вы разговаривали с ребёнком по душам? Что, кроме школы и телефона, есть в жизни ребенка?

Ответив на эти вопросы, начинайте менять свою жизнь и взаимоотношения с ребёнком. Верните традиции в свой дом и создайте новые: совместные поездки, прогулки, творчество, помощь нуждающимся. Путь будет трудным и долгим. Но самое главное, что это вас тревожит и вы готовы к переменам. Значит, и результат тоже будет.

Обратитесь к клиническому психологу и детскому психиатру за советом и рекомендациям по лечению. Зависимость — это не плохая привычка, это опасное заболевание, которое может привести к необратимым последствиям, поэтому помощь специалистов вам будет обязательно нужна. Сил и терпения на этом пути!



**Просим также ознакомиться с ограничениями использования устройств мобильной связи в лицее**

[http://licei373.ru/pravila-isp-mob\\_svyazi\\_ecp.pdf](http://licei373.ru/pravila-isp-mob_svyazi_ecp.pdf)