

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад комбинированного вида №15 «Пчёлка» станицы Пшехской
муниципальное образование
Белореченский район

Консультация для родителей на тему: «Зависимость от гаджетов у детей».

Мигарева М.В.
Воспитатель МАДОУ Д/С15

Зависимость от гаджетов у детей — серьезная проблема

Специалисты разных стран, изучая **гаджет-зависимость у детей**, проводили эксперименты, ограничив определенные возрастные группы школьников и молодежи в использовании любых технических устройств на разный период (*от 8 до 24 часов*). Выяснилось, что подавляющее большинство не смогли провести время без своих **гаджетов**. Более того, у них наблюдались тревожные симптомы: растерянность, депрессия, агрессия. Некоторые испытывали состояние сродни ломке. Об этом говорят опыты, проведенные учеными Америки, Великобритании, Китая, России. Психологи утверждают, что **зависимость от гаджетов** может превратиться в серьезную проблему.

Зависимость от гаджетов начинается с родителей

Родители, часто того не понимая, сами увлекают ребёнка виртуальным миром, покупая ему разные модные штучки. Они искренне считают, что это необходимо. И забывают о том, чтобы увеличивать круг других интересов **детей**, не ищут ресурс в интеллектуальных, творческих занятиях, не учат получать от жизни разные впечатления. Попросту **гаджет-зависимость у детей начинается с того, что родители себя заменяют гаджетом**. Многие предпочитают видеть своего ребёнка удобным, не отвлекающим от взрослых дел. А в итоге вырастает подросток, у которого неверно расставлены приоритеты: сначала виртуальный мир, а затем реальная жизнь. Производители же **гаджетов** постоянно поддерживают интерес подростков, используя особенности их психологии. Это замкнутый круг, который разорвать смогут только **родители**.

Как определить **зависимость от гаджетов у детей**?

Гаджет-зависимость у детей можно определить, проведя маленький тест. Предложите ребёнку честно и откровенно ответить утвердительно («да») или отрицательно («нет») на такие заявления:

1. Не могу день провести без компьютера, смартфона, других технических средств.
2. Когда я не использую **гаджет**, я начинаю нервничать.
3. Не могу ограничивать время занятий, всегда сижу со смартфоном больше, чем планирую.
4. Вру **родителям**, сколько времени провожу со своими **гаджетами**.
5. Мечтаю остаться наедине со своим смартфоном, постоянно хочу его использовать.
6. Откладываю важные дела, уроки, чтобы заняться чем-нибудь на **гаджете**.

Как лечить **зависимость от гаджетов у детей**? Паниковать не следует. Решение проблемы состоит в правильной расстановке приоритетов. Возможны такие варианты: Побеседуйте с ребенком. Сознательно ограничьте время использования любых технических устройств. Будет трудно, но мотивируйте свои действия спокойно. Специалисты рекомендуют отключать **гаджеты 1-2**

раза в неделю, а в году — на две недели (*можно во время совместного отпуска*). Заставьте своего ребёнка отложить **гаджет**. Выберетесь с ним куда-то вместе: кататься на велосипедах, на прогулку в лес, в парк, в кино, в театр — куда угодно... Такие мероприятия помогут вам выстроить другие отношения, дадут возможность вернуть ребёнка к нормальной жизни. Но помните, что процесс этот не бывает быстрым. Он будет сопровождаться ссорами, недовольством со стороны **детей**. Но это, честно говоря, единственный путь.

7. Когда я уделяю время компьютеру, смартфону, у меня хорошее настроение, испытываю чувство эйфории.

8. Требую от **родителей покупки** (*установки*) новых версий игр, других современных устройств.

9. Иногда после проведенного времени за техническими устройствами у меня болит голова, режут и слезятся глаза, расстраивается сон (*отвечать утвердительно, если есть хотя бы один признак*).

10. Предпочитаю игру на компьютере, смартфоне встрече с друзьями, прогулке.

Подвести итог просто. Посчитайте ответы «**ДА**» :

- 1-4 — нет поводов для беспокойства;
- 5-6 — тенденция к **зависимости**;
- 7-10 — наблюдается **зависимость от гаджетов**