

Профилактика зависимости от гаджетов.

Гаджет – это техническая новинка, любое миниатюрное электронное устройство: мобильный телефон, планшет, плеер и т.д.

Виды зависимости от гаджетов:

1. Игровая

2. Мобильная

3. Телевизионная зависимость



Признаки гаджет – зависимости у детей дошкольного возраста:

1. Хорошее настроение у ребёнка только тогда, когда он пользуется устройством.
2. Невозможность оторваться от просмотра, частое обращение к гаджету без надобности.
3. Плохой, беспокойный сон, плач во сне, страхи, неустойчивость в проявлении эмоций.

Чем опасна зависимость от мобильных устройств:

1. Отрицательно влияют на здоровье ребёнка: снижается зрение, нарушается осанка, страдает сердечно – сосудистая система и т. д.
2. Вызывает длительные стрессы.
3. Способствует актуализации агрессивности (сцены насилия).
4. Стимулирует другие формы зависимого поведения (например, от еды – во время нахождения за компьютером и телевизором человек не контролирует количество съедаемой пищи).

Профилактика зависимости:

1. Предлагайте ребёнку альтернативу телевизору, компьютеру, телефону: познавательные путешествия, экскурсии, прогулки, чтение, книги, рисование. Помните! Зависимость детей от гаджетов – это проблема родителей, у которых неправильно организован детский досуг. Родители – главный источник формирования интересов своего ребёнка.
2. Больше общайтесь с ребёнком, обсуждайте с ребёнком своего и его чувства. Давайте выход чувствам ребёнка, пусть он побегает, попрыгает, покричит, поплачет, когда это требуется.
3. Не пресекайте и по возможности удовлетворяйте любопытство ребёнка.
4. Учите своё чадо общаться, знакомиться, мириться, договариваться со сверстниками.
5. Не делайте просмотр телевизора, игру на компьютере, планшете или телефоне средством поощрения.