**Мой ребёнок постоянно в телефоне.**  
  
 Планшеты, телефоны и прочие гаджеты настолько вошли в нашу жизнь, что мы уже не помним, как было раньше. А дети –просто этого не знают. Что делать, если ребенок постоянно зависает в телефоне?  
  
 Зависимость от телефона молодеет с огромной скоростью. У детей привыкание возникает гораздо быстрее, чем у взрослых!  
Номофобия- болезнь 21века, это страх остаться без мобильного телефона или вдалеке от него.  
  
 Признаки номофобии:  
  
➡Человек раздражен, если у него нет доступа к гаджету, он постоянно рядом  
➡Проверка уведомлений сразу после оповещения  
➡Трансляция всех действий в соц. сетях и постоянное отслеживание реакции  
➡Сильное раздражение при просьбе выключить телефон и частое игнорирование такой просьбы  
➡Эйфория от пребывания в интернет. Всегда хочется полистать ленту в интернете  
➡Потеря контакта с окружающими людьми  
➡Ухудшение общего психического состояния, агрессивность, раздражительность  
  
 Почему дети не могут отказаться от смартфона?  
Причин может быть много.  
  
🟣Так привык. С детства, чтобы малыш не плакал, его руки занимали гаджетом.  
  
🟣Как родители. Копирование поведения мамы и папы – стандартная причина проблемы.  
  
🟣Боюсь или не умею общаться. А в сети – не страшно. Там общение другое, более безопасное. Так кажется детям.  
  
 Так что же делать с зависимостью?  
 Конечно, совсем запретить мобильники не выйдет, да это и не надо. Стоит работать над тем, чтобы подросток верно использовал его. И не допустить развитие зависимости. А если заметили проблему, постараться её исправить.  
  
⚠Плох не гаджет сам по себе, а тотальное увлечением.  
  
 Важно не запретить, а научить распоряжаться. Чтобы гаджет был на службе у ребенка, а не наоборот.  
  
 Есть строгие правила, которые необходимо соблюдать:  
  
✅Перед сном (хотя бы за 2 часа) не пользоваться гаджетом. Это поможет ребенку восстановить нервную систему и обеспечит нормальный, а также полноценный сон;  
  
✅Ограничить от гаджета за едой. Можно просто общаться. Полезно и приятно.  
Эти правила полезны для детей и взрослых. Ваш пример - важен.