**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.