

ГАДЖЕТОМАНИЯ



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

*Как помочь ребенку:
тому, кто еще очень мал, для
того чтобы справиться
самостоятельно.*

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
Лохнева Людмила Николаевна

п. Красный

Поколение детей, выросших в эпоху интернета, в начале нового тысячелетия стали называть «цифровыми аборигенами».

*Этот термин впервые ввел
Макс Пренски в 2001 году.*

Ранний опыт

Сейчас можно увидеть малыша на детской площадке или в коляске, который, едва начав говорить, использует планшет или смартфон одного из родителей для просмотра мультиков или сказок. Взрывной рост числа маленьких интернет-пользователей напрямую связан с появлением планшетов и смартфонов – устройств с сенсорными экранами.

Как помочь ребенку!!!

Конечно, все начинается с примера... Кого? Правильно: ВЗРОСЛЫХ. Поэтому прежде, чем принимать драконовские меры проанализируйте свои отношения (и близких) с гаджетами. Не много ли места они сейчас занимают в

жизни? Для начала хорошо бы разобраться самим, если есть проблема внутри семьи.

Следующий шаг – определить риск появления сильной зависимости от чего-либо.

В группу риска входят:

- люди, уже имеющие какой-то вид зависимости (например, от курения; алкоголя);
- те, у кого заниженная самооценка и много психологических проблем («комплексов»);
- все подростки (особенно у кого есть сложности в общении);
- все дети (из-за неразвитой волевой сферы, критичности мышления, быстрого привыкания).



РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Проявите обеспокоенность. Дайте ребенку понять, что вас настораживает длительность его пребывания в сети. Поделитесь с ним своими опасениями. Ребенок должен чувствовать, что вы не осуждаете его, а проявляете заботу (например: «я переживаю, что ты редко видишься с друзьями», «я беспокоюсь, что ты не высыпaeшьcя»);
- Честно признать, что зависимость есть. Главный критерий – она **МЕШАЕТ ЖИТЬ**;
- В экранную зависимость уходят от проблем в реальности, отсутствия ярких эмоций, приятного общения, признания – хорошо бы сначала разобраться с этим;
- Найти специалиста, которому вы доверяете, и разобраться с **ПРИЧИНАМИ** экранной зависимости (телефон, компьютер, соцсети, телевизор);

- Делайте «разгрузочные дни»: день без интернета или телефона;
- Для этого хорошо бы менять привычную обстановку: ходить в гости, путешествовать, посещать выставки, кино, магазины. Все, что вызывает у вас удовольствие в **РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ**;
- Проводите больше времени с семьей, детьми, друзьями. Старайтесь видеться с теми, с кем общение приносит удовольствие;
- Занимайтесь хобби, всем, что нравится. Найдите себя в каком-то деле. Это будет занимать ваши мысли и «окрылять».
- Используйте внешние средства контроля за временем. Если ребенок теряет счет времени в сети, предложите ему использовать таймер или будильник. Дети постарше могут подробно записывать, что они делают в интернете и сколько времени на это

тратится. Это поможет осознать проблему пустой траты времени, избавиться от навязчивых действий.

- «Волшебных таблеток» нет. Поэтому все в ваших руках.



ПОМНИТЕ!!!

**НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ — НОВЫЕ
РИСКИ**

Большой интерес детей к интернету и их увлеченность информационными технологиями не избавляет их от столкновения с онлайн-рисками. Помимо интернет-зависимости существуют и другие виды рисков, с которыми ребенок может столкнуться в сети.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ
ДЕТЕЙ!**