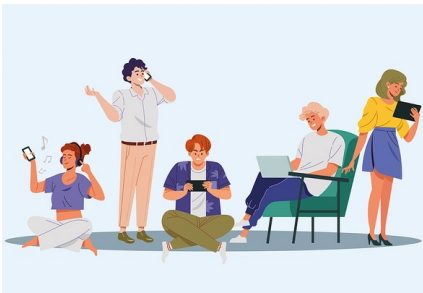


ВАЖНО ЗНАТЬ ВСЕМ!

- ✓ Для детей дошкольного возраста рекомендуется полный запрет на электронные гаджеты.
- ✓ Исследования показывают, что дети до 10 лет особенно восприимчивы к новым технологиям и практически становятся зависимыми от них.
- ✓ Исследователи настаивают, что детям нельзя разрешать пользоваться планшетами больше получаса в день, а смартфонами – дольше 2-х часов в сутки.
- ✓ Для 10-14-летних детей использование ПК допускается только для выполнения школьных заданий.
- ✓ Учёные утверждают, что только по достижении ребёнком 14 лет можно снимать ограничения на использование IT технологий.

Уважаемые родители!

Помните, что организовав разнообразный досуг вашего ребёнка, проведение выходных и каникул вместе с детьми, с друзьями и близкими, вы помогаете своему ребёнку забыть о гаджетах и сделать вывод, что живое общение намного интереснее.



**Горячая линия
«Безопасность детства»
Уполномоченного по правам
ребёнка в Краснодарском крае
(8(861)268-41-17)**

ДЕТИ И ГАДЖЕТЫ



Составила
социальный педагог
Семенчук И.Г.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Жизнь «преподнесла» нам еще одну психологическую проблему — зависимость от гаджетов. Это многие устройства: смартфоны, электронные книги, ноутбуки и ультрабуки, планшеты, музыкальные плееры, игровые консоли и другое. Ситуация сложилась абсурдная: гаджеты созданы, чтобы служить человеку, а на деле они часто подчиняют человека себе. Особенно опасно, когда появляется зависимость от гаджетов у детей.

Как определить зависимость от гаджетов у детей?

Предложите ребёнку честно и откровенно ответить на вопросы теста. Утвердительно («да») или отрицательно («нет»):

- ✓ Не могу день провести без компьютера, смартфона, других технических средств.
- ✓ Когда я не использую гаджет, я начинаю нервничать.
- ✓ Не могу ограничивать время занятий, всегда сижу со смартфоном больше, чем планирую.
- ✓ Вру родителям, сколько времени провожу со своими гаджетами.
- ✓ Мечтаю остаться наедине со своим смартфоном, постоянно хочу его использовать.
- ✓ Откладываю важные дела, уроки, чтобы заняться чем-нибудь на гаджете.
- ✓ Когда я уделяю время компьютеру, смартфону, у меня хорошее настроение.
- ✓ Требую от родителей покупки (установки) новых версий игр, других современных устройств.
- ✓ Иногда после проведенного времени за техническими устройствами у меня болит голова, режут и слезятся глаза, расстраивается сон.
- ✓ Предпочитаю игру на компьютере, прогулке.

Подвести итог просто. Посчитайте ответы «ДА»:

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

ПРИЧИНЫ В СЕМЬЕ

Как покажется странным, но зависимость от гаджетов у детей, начинается с родителей.

Часто того не понимая, родители 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 справиться с зависимостью?

- Установить рамки использования мобильного телефона, планшета и компьютера для всех членов семьи, ввести ограничения и помочь ребёнку соблюдать новые правила.
- Договоритесь, например, о том, что во время приготовления уроков, вечером и ночью мобильник будет находиться у вас, чтобы не отвлекать ребенка.
- Важно помнить: все эти шаги будут эффективны только при двух условиях:
 1. Сами родители тоже должны быть больше «в реальности», а не в интернете.
 2. Договоритесь, что телефон вы будете использовать по назначению, а не для игр, а за компьютер садиться, например, после 22.00, когда дети отправляются спать.
- Разговаривайте с ребёнком! Объясните ребёнку, что с ним происходит, что для того чтобы зависимость уменьшилась, понадобится и время, и его силы.