

Региональная служба психолого-педагогической, методической
 и консультативной помощи гражданам, имеющим детей и (или) желающим
принять их на воспитание, «Точка опоры»

|  |
| --- |
|  |

***Консультация для родителей «Гаджетозависимость».***

 Телевидение, телефон, планшет и другие изобретения в жизни детей. Что же такое гаджет? Гаджет в переводе с английского обозначает («техническая новинка»). Это многие устройства: смартфоны, электронные книги, ноутбуки и ультрабуки, планшеты, музыкальные плееры, игровые консоли и другое.

***Выделяют следующие формы зависимости:***

* Зависимость от Интернета (сетеголизм),
* Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция),

***Причины компьютерной зависимости:***

* Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.
* Недостаток внимания со стороны родителей.
* Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
* Желание ребенка быть «как все» его сверстники.
* Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

***Общие признаки зависимости:***

* пренебрежение важными вещами в жизни из-за зависимого поведения,
* раздражение или разочарование по отношению к значимым для него людям,
* безуспешные попытки сокращать время, проводимое за играми.

***Симптомы психологической зависимости от гаджетов:***

* Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером Невозможность остановиться.
* Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
* Проблемы с учебой.

***Симптомы физической зависимости от компьютера:***

* Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи,
* Головные боли по типу мигрени,
* Боли в спине,
* Сухость в глазах,
* Пренебрежение личной гигиеной,
* Расстройства сна, изменение режима сна.

***Опасности компьютерной зависимости:***

* Компьютер, становится главным объектом для общения,
* В процессе игр или нахождения в интернете, ребенок теряет контроль над временем,
* Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм,
* Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов,
* Непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу,
* Взрослым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами.

***Вот некоторые рекомендации, соблюдая которые Вы обезопасите своего ребенка:***

* Создайте список домашних правил посещения интернета при участии детей и требуйте его выполнения;
* Установите временное ограничение на Интернет для детей, следите за его соблюдением;
* Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому, что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь;
* Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет;
* Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернет;
* Позволяйте детям заходить только на сайты из «белого» списка, который создайте вместе с ними;
* Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернет;
* Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения.
* Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.

 И самое главное, всегда ли вы знаете, с кем общается ваш ребенок? Не вербуют ли его в группировки или секты? Возьмите на личный контроль вопрос посещения интернета Вашим ребенком. И тогда Вам не придется задавать этих вопросов.

 В заключении хочу сказать следующее: «Оберегайте Ваших детей, несите за них ответственность. Забудьте хотя бы на час о проблемах и хлопотах и посвятите его Вашему ребенку. Ведь для него нет ничего дороже Вашего внимания. А он в свою очередь научит Вас радоваться жизни, улыбаться прохожим и видеть прекрасное в мелочах. Чего в нашей жизни так порой не хватает».

Консультант ТО: Рахматуллина Л.М.