

Есть ли зависимость от гаджетов у вашего ребенка?

Зачастую мы называем зависимостью то, что ею не является. Ребенок может много сидеть в телефоне, но это еще не зависимость. Главный признак зависимости- это пренебрежение базовыми потребностями: сном, едой, отдыхом.

Проявления:

Экранное время (не связанное у учебной) составляет 3 часа и более.

Ребёнок скучает и не знает, чем заняться, если нет возможности погрузиться в экран.

Ваши попытки ограничить контакты с гаджетами всегда заканчиваются сильными ссорами.

Ребенок пытается обманным или нелегальным путем завладеть гаджетами.

У ребенка узкий круг общения в реальной жизни.
Ребенок не имеет ни одного увлечения, связанного с физической активностью.

Что делать:

Начните с себя. Прежде чем запрещать ребенку, посмотрите на себя. Сколько времени вы проводите, сидя с телефоном?



Ограничение во времени. Договоритесь с ребенком о том, через какое время гаджет убирается. Помогите ребенку найти другие интересные занятия.

Просматривайте интересный контент вместе с ребенком

Следите за качеством контента.

Создайте дома зоны свободные от гаджетов.

Используйте потенциал социальных сетей для социального развития ребенка.

Родителям важно:

Осознавать и понимать свою собственную роль в создании баланса между временем с использованием гаджетов и другими видами деятельности.