

## Консультация «Спасите детей от гаджет зависимости»

### МОЙ РЕБЕНОК НЕ ОТЛИПАЕТ ОТ ТЕЛЕФОНА. ЧТО ДЕЛАТЬ?

#### Или как выстраивать здоровые отношения с детьми и подростками.

Риск и опасности. Проблемы современных детей и подростков с чем сталкиваются родители. Распространённые чувства, которые испытывают родители (практика) Как восстановить интерес ребенка к самостоятельной игре, учебе и живому общению?

Как договорится с детьми о правилах и ограничениях в гаджетах? Помните, плохих детей не бывает и если они не так себя ведут, то они просто вам что-то показывают. Что-то что есть именно в вас. Дети - это наше зеркало. Гаджеты - не зло, просто инструмент Как мы его используем зависит от нас.

Задача родителя – научить ребенка правильно пользоваться гаджетом, чтобы он не зависал там сутки, не удовлетворял там все свои потребности в отдыхе, общении и развлечении. Чаще родители думают, что гаджеты это о силе воли. Гаджеты вызывают сильную зависимость, точно такую же, как и наркотическая. Они превращаются в потребность, без которой ребенок не может жить.

Подростки стали менее самостоятельными и более зависимыми от родителей. Независимость от родителей, которая так сильно привлекала предыдущее поколение, не так важна для сегодняшних подростков. Многие вообще редко выходят из дома без родителей. Проблемы современных детей и подростков с чем сталкиваются родители. Много гаджетов и компьютерных игр - но именно там ребёнок может быть самим собой.

Увеличивается риск депрессии и суицидального поведения.

У восьмиклассников, которые являются заядлыми пользователями социальных сетей, риск депрессии на 27% выше чем у тех, кто занимается спортом, участвует в религиозных службах или даже просто больше обычного занимается домашней работой.

Снижается уровень удовлетворенности жизнью  
(СЧАСТЬЯ)

Вероятность того, что восьмиклассник скажет, что он несчастлив, повышается на 56%, если он проводит больше 10 часов в неделю в соцсетях.

Как определить что у ребенка цифровая зависимость?

*Эксперимент Мурашовой*

1. Задание: провести 8 часов без гаджета
2. Из 68 подростков смогли трое
3. У 27 детей начались соматические проявления тревоги (головокружение, тошнота, озноб)
4. У 5 дошло до состояния панической атаки

Что происходило с подростками без гаджета?

«Я больше не мог»

«Мне казалось, что я сейчас взорвусь»

«У меня голова лопнет»

Навязчивые мысли

Тревога, беспокойство, ломка

Суицидальные наклонности

Почему гаджеты так привлекательны?

Привычка к легкому дофамину

Ситуация успеха

Все ярко и динамично

Меньше рисков

Не развития силы воли

Способ уйти от проблем

Сложные отношения с родителями.

Чем гаджеты привлекают родителя?

50% родителей используют гаджеты в поездке, чтобы занять ребенка (прибавьте сюда: поликлиники, маму на удаленке, просто уставшую маму, цифра реально может вырасти)

У 54 % детей к 4-6 годам есть свой планшет или телефон

Исследование лаб. Касперского

При этом активность родителя относительно ребенка НЕ требуется.

ЭТО УДОБНО

Распространённые чувства, которые испытывают родители.

Задание: Возьмите лист бумаги и пропишите Ваши ответы. Одно условие, будьте честны с собой. Почувствуйте свои истинные чувства и страхи.

1) Важно ли Вам быть другом для ребенка?

2) Для чего вам это?

3) Из-за какого чувства вы хотите быть другом для ребёнка?

4) Как вы видите эту дружбу?

5) Нужно ли это вашему ребёнку? (только не спрашивайте его, это ваш ответ). Если да, то для чего

6) Вы были друзьями с вашими родителями?

### Распространенные чувства, которые испытывают родители:

Я хочу, чтобы ребёнок ко мне приходил и рассказывал то, что происходит у него в жизни. Мне так будет спокойнее, потому что наркотики, алкоголь и т. д. сейчас столько всего. Знакомо?

Это ничто иное как чувство вашего контроля. Вам нужно контролировать ситуацию.

Чувство страха. Это вы боитесь, что ваш ребёнок попадёт в дурную компанию. А почему они туда попадают, задумайтесь? Воспитание здесь не причём. Чувство вины. Я не видела как растёт мой ребёнок, как делал первые шаги и сейчас я хочу быть в его жизни.

Вы спросили вашему ребёнку это нужно? Если да, то почему? Эти отношения не должны быть токсичны для обеих сторон.

## ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

### До 7 лет

Много внимание игре: показываем, обучаем, играем вместе. Совместная бытовая деятельность. Показываем личный пример: время с ребенком без гаджета. Контролируем свой ресурс, чтобы была возможность и силы проводить время с ребенком.

### 7 – 13 лет

Контроль контент и время. Вводим культуру использования гаджета: зачем он необходим. Объясняем, когда его использование неуместно. Правило безопасности интернета: если что -то странное идем к родителям и обсуждаем.

### После 13 лет

Просто забрать телефон или компьютер не решит проблему, а только испортит отношения. Решаем проблему через теплые отношения и родительский авторитет. Предлагаем другие интересные активности вместо гаджета. Если родители сами зависают в телефоне допоздна, а ребенку уже 14-15 лет, то придется менять правила для всех. Тогда это будет работать. За 1-2 часа до сна не пользоваться гаджетами. Никаких гаджетов за едой. Устраиваем семейные дни без гаджетов

### Задача родителей:

Организовать жизнь без смартфона досугом, секциями, настольными играми, прогулками. Дать поскучать ребенку, это полезно. Показать, что реальная жизнь интереснее виртуальной.

### Как решить проблему с гаджетами?

1. Понять глубинные причины зависимости
  2. Научиться вводить правила пользования гаджетами так, чтобы ребенок хотел их соблюдать
  3. Вернуть интерес ребенка к реальной жизни
- И все без конфликтов и споров!