КГКОУ Школа 4, г. Амурск

Материал подготовлен
педагогом-психологом
Никоненко Н.П.

КАК ВЫСТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ «РЕБЁНОК-ГАДЖЕТ-РОДИТЕЛЬ»?

ГАДжет = *польза или вред???*

А вы знали, что предрасположенность к зависимостям (любым) запрограммирована в мозге человека? У кого-то она сильнее, у кого-то слабее.

И если знать физиологические особенности ребенка, можно помочь ему обойти опасные соблазны и не «залипнуть».

К примеру, **гиперактивные** дети просто созданы для гаджетозависимости.

Не намного отстают **левши**, дети с **нестабильной нервной системой**, минимальной мозговой дисфункцией.

Меланхоличные дети, а также **подростки**, склонные **к острым ощущениям**, также достаточно быстро оказываются во власти игр.

Давайте разбираться вместе, **как выстроить отношения «РЕБЁНОК-ГАДЖЕТ-РОДИТЕЛИ».**

Поведением человека управляют два дирижера: гормон близости, благодаря которому мы чувствуем себя нужными и гормон удовольствия, удовлетворения собой и своей жизнью.

Гаджеты нами управляют, предоставляя **доступный и бесконечный источник радостей**. Все игры строятся по **принципу вознаграждения**: что-то сделал – тут же увидел результат, порадовался, **какой я молодец.**

В соцсетях кто-то поставит лайк под твоим фото или оставит комментарий – и на душе потеплело. «Социальное поглаживание» такое же **приятное**, как и физическое.

Но если мозг поощрять слишком часто, он избалуется и начнет требовать все большей и большей дозы. Так **возникает зависимость:** снижается мотивация, теряется интерес ко всему, кроме телефона или компьютера.

Понятное желание родителей – отобрать, **запретить**. Но это **большая ошибка**. Ведь мозг будет **искать новый источник стимуляции** и найдет радость во вредной еде, азартных играх, бездумных покупках, психоактивных веществах.

Нет пользы и в установлении лимитов, ведь они порождают стресс и тревожность.

Как по поведению определить, что ваш ребёнок склонен к гаджетозависимости?

- Ребенок так увлекается телефоном, что забывает об учебе, обязанностях по дому, плохо спит, у него нет аппетита, предпочитает сидеть дома, не выгонишь гулять, вечно опаздывает, нервничает, считает себя неудачником («я плохой, никакой»).

- Он сосредоточен на чём-то одном, что хорошо получается, нет желания пробовать что-то новое.

- А как у него с самокритичностью, самоконтролем, умением видеть и исправлять свои ошибки.

- Он не выполняет обещаний: сейчас поиграю, а потом сделаю уроки, как обещал маме.

- Способен он ли тормозить свои импульсы: хочу поиграть, но не сейчас.

Пригляделись!? Что делать?

Эту особенность, можно превратить в плюс. Из таких детей, например, получаются айтишники и аналитики. Так что вникайте в то, чем занимается в гаджете ребенок, направляйте, подсказывайте, вовремя усложняйте задачи, чтобы ***развивался****, а не «залипал».*

Ключевая задача современных родителей - не пытаться определить: гаджеты – это хорошо или плохо, а **формировать культуру пользования** ими, **подавать личный пример**, вводить **правила**, рассказывать об интересных приложениях, играх, образовательных платформах, электронных учебниках. **Не забывать про спорт, книги и семейные выходные!!**

Будем «лечиться» от гаджетозависимости всей семьей!

А ПРАВИЛА и способы придумывать ВМЕСТЕ и ВЫПОЛНЯТЬ!