

**КГУ «Общеобразовательная школа**

**села Капитоновка»**

**«Гаджет – МИР ребенка!»**



*Педагог-психолог:*

***Бабенко Лидия Тимофеевна***

*(87024599215)*

*2024г.*



Проблема всего общества сегодня – ребенок все свободное время смотрит в экран гаджета. Родители устали повторять по несколько раз, что бы ребенок услышал просьбу. Для решения этой проблемы взрослому нужно набраться терпения и установить границы ребенок – гаджет.

*Как преодолеть гаджет зависимость:*

1.**Помогите ребенку чувствовать себя хорошо**

Ребенок, зависимый от электронной игры, - это ребенок с эмоциональными проблемами. Не игровая зависимость привела к проблемам, а наоборот. Помогайте ребенку чувствовать себя хорошо, быть счастливым и любимым. Обнимайте, выражайте радость от общения с ним, проводите время вместе.

2.**Установите четкие правила относительно гаджетов**

Обдумайте и решите, на какое время и при каких условиях вы считаете занятия с гаджетами возможными. Запишите для себя эти правила, прочитайте их и убедитесь, что они понятны и непротиворечивы, установите «Родительский контроль». Сообщите ребенку о своем решении.

**! НЕ пытайтесь избежать негативных эмоций.** **Придерживайтесь этого решения**.

3. **Будьте последовательны**

Как можно меньше использовать гаджеты сами. Проводите свободное время и отдыхайте без них. Когда вы заняты, а ребенку нечем заняться, предложите игру и сами покажите начало какой-то игры. Например, рассадите несколько игрушек, и проиграть в детский сад, больницу, школу, настольную игру… Словесные игры: живое – не живое, съедобное – не съедобное, много – мало, назови предметы круглой формы.

**! НЕ поддавайтесь соблазну успокоить и занять ребенка гаджетом.**

4.**Меняйте свое поведение**

Чтобы ребенок избавился от зависимости, меняйте свое поведение, а не поведение ребенка. Его изменения последуют за вашими.

5.**Создавайте впечатления**

Всегда предлагайте приятную альтернативу занятиям с гаджетом. Увеличивайте количество впечатлений и эмоций в жизни ребенка. Больше гуляйте, общайтесь, читайте, исследуйте, рисуйте, ищите, экспериментируйте. Чаще выражайте любовь к ребенку, интерес к нему, живите с ними, а не воспитывайте его.

**! Не увеличивайте ценность гаджета**

Не используйте разрешение или запрет на гаджет в качестве поощрения или наказания. Уменьшите количество и репертуар электронных игр на гаджете.



**Памятка для родителей**



1. Приучите ребенка советоваться со взрослыми и немедленно сообщать о появлении нежелательной информации подобного рода;

2. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в интернете – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены;

3. Старайтесь спрашивать ребенка об увиденном в Интернете. Зачастую, открыв один сайт, ребенок захочет познакомиться и с другими подобными ресурсами;

4. Включите программы родительского контроля и безопасного поиска, которые помогут оградить ребенка от нежелательного контента;

5. Постоянно объясняйте ребенку правила безопасности в Сети.

6. Тем не менее, помните, что невозможно всегда находиться рядом с детьми и постоянно их контролировать. Доверительные отношения с детьми, открытый и доброжелательный диалог зачастую может быть гораздо конструктивнее, чем постоянное отслеживание посещаемых сайтов и блокировка всевозможного контента.

7. Используйте специальные настройки безопасности (инструменты родительского контроля, настройки безопасного поиска и другое). Выработайте «семейные правила» использования Интернета. Ориентируясь на них, ребенок будет знать, как поступать при столкновении с негативным контентом.

**Будьте в курсе того, что ребенок делает в Интернете. Чаще беседуйте с ребенком о том, что он делает в Сети.**

***Дарите своим детям радость своего, родительского, общения. Теплоту своих объятий, как известно ребенку нужно минимум 9 раз в день. Для поддержания здоровья – 4 объятия в день, для нормального личностного роста – 12.***



