



***Круглый стол на тему :
Зависимость от гаджетов у детей***

г. Грозный, 2022г.

**ГБУ
«РЦППМС»**

Экранная зависимость

Опрос родителей показал, что их дети проводят у экрана по несколько часов в день. В дошкольном возрасте родители сами дают ребенку гаджеты, чтобы занять его и он им не мешал, родителям становится удобно! А в подростковом возрасте, когда не могут ребенка оторвать от экрана компьютера – начинают бить тревогу. Родители не очень часто задумываются над тем, что это «безопасное» занятие таит в себе разные опасности не только для физического здоровья детей (нарушение зрения, дефицит движений, искривление позвоночника и пр.), но и для их психического развития.



Причины возникновения экранной зависимости

Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно играть;

Дефицит общения в семье.

Родители не осознают взросление ребенка и не изменяют стиль общения с ним.;

Ребенку не комфортно дома, у него нет личного пространства;

Низкая самооценка и неуверенность в своих силах;

Замкнутость ребенка, его неприятие сверстниками;

Незнание правил психогигиены при взаимодействии с компьютером.

Стоит обратить внимание!



- ребенок много времени проводит за экраном компьютера, телевизора и других электронных устройств, поглощен этим занятием.
- Постоянно требует поставить ему мультики или смотрит все подряд.



Постоянно просит скачать новые игры или делает это сам.

- Перестает проявлять интерес к обычным играм, прогулкам, творческим занятиям.
- Отказывается от приема пищи, чтобы не отрываться от компьютера, телевизора



- Постоянно старается улучшить момент, чтобы включить компьютер, планшет или телевизор.
- перестает слушаться родителей (напряжение между ребенком и родителями нарастет)



Влияние гаджетов на здоровье детей



А также имеют место:



-Проблемы эмоциональной сферы

- появляются различные виды
навязчивых действий

-психофизиологические реакции

- социальные проблемы



Что делать?



1. Введите четкий режим
2. Поощряйте и хвалите детей
3. Родители - образец для подражания
4. Контролируйте занятость ребенка



Как правильно воспитать ребенка?

Независимость и ответственность

У ребенка должны быть домашние обязанности

Семейный ужин без гаджетов

Тщательно следите за питанием ребенка

Почаще гуляйте на свежем воздухе

Давайте детям то, что им реально нужно

Самостоятельность

Не забывайте о настольных играх

Здоровый и полноценный сон

Спасибо за внимание

