

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Факторы риска для формирования зависимости от гаджетов:

- родители мало общаются, играют с детьми;
- насилие и непонимание в семье (ребенок убегает в игру или общение в соцсетях);
- нахождение с гаджетами более 2 часов до 12 лет;
- подростковый кризис, гормональная перестройка, эмоциональные травмы + факторы выше.

Признаки зависимости ребенка от гаджетов:

- отстранение, переживание негативных эмоций при отсутствии гаджетов;
- высокая значимость гаджетов: ребенок проверяет, здесь ли он, включен он или выключен, хватит ли зарядки, боится забыть, не выпускает из рук (кушает с ним и т.д.);
- нарушение внутрисемейного функционирования: ребенок все время в смартфоне, при общении с родителями в том числе, старается быстрее уйти от общения в свою комнату с гаджетом и т.д.;
- фантомные телефонные сигналы (кажется, что телефон вибрирует в кармане, звонит где-то в комнате и т.д.).

Что делать?! Рекомендации ВОЗ:

1. Не давать ребенку гаджеты 2 – 4 месяца.
2. Режим взаимодействия с гаджетами. Детям от 3 до 6 лет – не более 1 часа в день вместе с родителями, с перерывами по 10 минут. Детям от 6 до 12 лет – не более 2 часов в день с перерывами.
3. Физическая активность: физические упражнения, подвижные игры, спортивные секции.
4. При появлении у ребенка (при отказе от гаджетов) депрессивного состояния, снижения аппетита, нарушений сна, сильных эмоциональных перепадов, обратиться к психиатру за медикаментозной поддержкой.