**Дети и телефоны.**

Можно ли представить себе сейчас в наше время человека, который не пользуется мобильным устройством; айфоном, смартфоном, и другими средствами мобильной связи?

- Наверняка нет.

Я детский психолог, который очень часто сталкивает с проблемой зависимости от гаджетов у детей и подростков.

Запросы родителей все чаще звучат так: сделайте что-нибудь, с моим ребенком он не выпускает телефон из рук. Проводит в телефоне десять, одиннадцать часов в день. Пропал интерес ко всему кроме телефона, проявляет агрессию, стал хуже учиться и т.д.

Появление гаджетов сильно повлияло на наш мир. Новинки телефонов, новые красочные и удобные приложения забирают внимание и время наших детей.

Да согласна - все это здорово и сильно облегчает жизнь. Но если речь не идет о зависимости, которую уже не в силах контролировать ребенок.

Находясь в виртуальном мире, мы имеем разнообразные возможности и можем ощущать себя супер - героями, которым подвластно всё.

Многообразие приложений, невероятно удобные сайты, онлайн-магазины, а также возможности безграничного общения стремительно ворвались в жизнь. Несмотря на все преимущества технического прогресса, существует и обратная сторона - стойкая зависимость от телефона.

Постоянно отвлекаясь на сообщения, звонки, изучение новостной ленты и конечно просмотр забавных видео, тик тока и изображений, ребенок невольно теряет интерес к окружающему миру.

Прежде чем понять, как избавиться от зависимости телефона, стоит научиться ее увидеть и вовремя распознать.

Среди признаков зависимости от телефона и иных гаджетов стоит выделить

такие симптомы: снижение способности концентрироваться;

возникновение проблем с когнитивными способностями, среди которых - память; трудности возникающие в процессе принятия решений; периодические головные боли, ухудшение зрения, боли в шейном отделе позвоночника; нарушения сна, бессонница; низкий уровень социализации; агрессия и многие другие симптомы.

Игнорирование признаков зависимости от телефона и иных гаджетов может стать причиной ухудшения здоровья и привести к цифровой деменции и дофоминовой зависимости.

Частая ошибка родителей - это попытки пресечь зависимость от телефона и интернета у детей лишив его гаджета.

Лишение подростка возможности использования телефона без альтернативной замены – вызов и стимуляция агрессии. Подросток в любом случае сможет найти выход из ситуации и при необходимости воспользуется гаджетом друзей по школе или найдет другие варианты замены. Это лишь усугубит проблему.

Чтобы пресечь появление или искоренить уже имеющуюся проблему зависимости от телефонов, планшетов у ребенка или подростка, важно подходить к этому вопросу обдуманно.

Зависимость - это то, что нельзя убрать одним жестом запрета. Это серьезная

и длительная работа с психологом.

Существуют разные методы профилактики и борьбы с зависимостью от телефона и интернета у детей и подростков.

### Это и личный пример родителей, досуг, секции, различные увлечения, впечатления, игры, общения с друзьями и близкими. Семейные праздники, традиции, прогулки, подвижные игры и многое другое.

Самое главное помнить о том, что реальный мир ребенка или подростка должен быть интереснее виртуального. Мы не можем полностью запретить или исключить гаджеты они очень прочно вошли в нашу жизнь, но можно сделать их полезными друзьями, а не страшными врагами наших детей.

Когда ребенок сидит в интернете, по двенадцать часов пропуская приемы пищи, утрачивает интерес ко всему и становиться маленьким зомби, тогда уже поздно спасать, там нужно лечить дофаминовую зависимость.

Сейчас самое время обратить внимание на своего сына или дочку чем живет, интересуется, занимается в свободное время. Кто стал близким другом подростку одноклассник или телефон?

Как известно, лучшим лечением любой болезни, в частности и зависимости от телефона, является ее профилактика.

А пока попробуйте такую игру в своей семье «коробка тишины».

Несколько раз в неделю вечером по договоренности отложите ваши телефоны в одну коробку и договоритесь не пользоваться ими вместе ровно один час, если сможете, то постепенно можно увеличивать время нахождения телефонов в коробке. В это время продумайте ваш совместный досуг (настольные игры, аудио рассказы, чтение, беседы). Сначала будет сложно, но потом вы поймете, что это интересно. Вы личным примером покажете, что вы можете обходиться без телефона и вам интересно общение с ребенком.

Помните самый дорогой подарок для ваших детей - это время проведенное вместе.

Очень важно: осознавать и понимать свою собственную роль в создании баланса между временем с использованием гаджетов и другими видами деятельности. Подходить к этому вопросу осознанно, не пускать его на «самотек».

Также  рекомендую индивидуальный план использования телефона для детей, учитывая возраст, здоровье, темперамент и уровень развития каждого ребенка индивидуально. Научите ребенка культуре общения с гаджетом, введите правила пользования и следуйте им самим. Если вы неуверенны, что все идет по плану, не бойтесь вовремя обращаться за квалифицированной помощью к детскому психологу.

Психолог Бауэр В.В.