**Как преодолеть зависимость ребенка от гаджетов**

Жизнь «преподнесла» нам еще одну психологическую проблему — зависимость от гаджетов (от англ. gadget, что обозначает «техническая новинка»). Ситуация сложилась на самом деле абсурдная: гаджеты созданы, чтобы служить человеку, а на деле они часто подчиняют человека себе. Особенно опасно, когда появляется зависимость от гаджетов у детей. Зависимость от гаджетов у детей — серьезная проблема.

Избавить ребенка от «гаджетозависимости» возможно при соблюдении нескольких элементарных правил:

1. Необходимо проанализировать, как часто и каким образом они проводят время со своим ребенком. А затем, на основе полученных результатов, подумать, а действительно ли такое общение способствует хорошим отношениям в семье?

Откровенные разговоры на разные темы, обмен интересной, ценной информацией, опытом и советами – вот что действительно имеет значение при межличностных контактах внутри семьи.

2. Очень часто взрослые рассчитывают преодолеть зависимость ребенка от гаджетов угрозами, что отнимут их и запретят даже подходить близко. Такая ситуация вызовет у ребенка не только расстройство (ведь многие считают гаджет своим единственным другом), но и протест, а в худшем случае подорвет доверие и уважение к родителям.

Посмотрите те видео или игры, которые смотрит ваш ребенок, чтобы понять, чем их можно заменить и как скорректировать такое времяпрепровождение. Возможно, ребенку просто не хватает настоящего человеческого внимания и общения, а время, совместно проведенное у монитора, позволит узнать друг друга лучше.

3. Возьмите за правило ограничивать в использовании гаджетов не только ребенка, но и самих себя. Дети копируют поведение папы и мамы, поэтому важно делать акцент на живом общении. В воспитании чрезвычайно важен авторитет родителей, старайтесь всегда быть на высоте.

Введите негласное правило, что в вечернее время пользование гаджетами находится под запретом и допустимо лишь в экстренных случаях. Проводите это время всей семьей, общаясь и рассказывая друг другу о том, как прошел ваш день, какие планы на будущие выходные.

4. Полностью исключить гаджеты из жизни невозможно, ведь они приносят и пользу. Договоритесь с ребенком об ограничении – пользоваться техникой можно лишь от 30 мин до 1,5 часов в день при условии, что он сам будет отслеживать время. Таким образом, вы сможете развивать у ребенка чувство самоконтроля, дисциплины и ответственности за свои действия.

В любом возрасте ребенок требует максимум внимания и заинтересованности родителей. Чтобы гаджет не превратился в его друга, советника и не заменил вас и реальную жизнь, будьте чуткими и учитесь терпеливо и грамотно объяснять все минусы подобной зависимости.