**У ребенка зависимость от гаджета: алгоритм, который поможет.**

**Диагностика:** **ПРИЗНАКИ ГАДЖЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ДОШКОЛЬНИКА**

* Ребенок регулярно играет с гаджетом, по возможности- ежедневно.
* Время игры с гаджетом возрастает.
* Ребенок регулярно скачивает себе еще игры или приложения либо просит взрослого скачать.
* Ребенок играет или занимается чем-то еще в гаджете параллельно с другими занятиями: едой, живой игрой.
* Ребенок предпочитает виртуальный мир, например игру или блуждание в сети, любому другому занятию.
* Ребенок испытывает больше позитивных чувств и внимания к виртуальному миру, чем к реальному миру.
* Ребенок не хочет и не может самостоятельно отказаться от игры и прервать ее.
* Ребенок не может сам прогнозировать, когда закончит заниматься с гаджетом; говорит о времени с гаджетом «сейчас», «еще», «ну скоро»; в целом не хочет думать об этом завершении.
* Запрет или невозможность играть с гаджетом вызывают у ребенка негативные чувства.
* Ребенок обсуждает виртуальные игры, героев, ролики и играет в них в реальности: персонаж игры или ролика становится персонажем живой игры.
* Ребенок врет, чтобы скрыть , насколько много или часто он играет.
* Ребенок может использовать гаджет тайком от родителей.
* Без гаджета ребенок томится, скучает, в другом настроении.
* Ребенок готов на жертвы ради возможности играть: например, не пойдет гулять, уберет в комнате.
* Ребенок готов конфликтовать ради возможности заниматься с гаджетом.

Даже один из признаков указывает на риск того, что гаджет-зависимость может сформироваться. Пять и более признаков- зависимость сформирована.

**СЕМЕЙНЫЕ УСЛОВИЯ ГАДЖЕТ – ЗАВИСИМОСТИ**

**РОДИТИЕЛЯМ УДОБНО, КОГДА РЕБЕНОК ЗАНЯТ ГАДЖЕТОМ**

Когда ребенок «в смартфоне», родителям легче найти время на себя, уменьшить шум или грязь от детских занятий. Сравнительно легко перенести поход в поликлинику или поездку на транспорте. Как только родителю удобнее занять ребенка гаджетом, чем живой игрой, общением или выдерживать его скуку, нытье, неидеальное поведение в общественном месте или дома-предрасположенность к гаджет-зависимости готова.

**РЕБЕНКУ НЕ ХВАТАЕТ ЖИВЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ**

Жизнь ребенка с гаджет-зависимостью часто слишком регламентирована. Живой игры мало. Взрослые предпочитают занимать его нешумными, малоподвижными занятиями типо «развивашек». Ему запрещено играть с шумом, беготней, рисками упасть, бардаком. В детском саду приоритет тихих игр и занятий, которые так или иначе готовят к школе. Ребенку скучно: нет пространства. Где он может быть живым, спонтанным, эмоциональным, разным.

**РЕБЕНКУ ЗАПРЕЩЕНО ПРОЯВЛЯТЬ АГРЕССИЮ**

Ребенок знает, что «хорошие мальчики не дерутся, хорошие девочки не кричат». Запрет на агрессию не означает, что ребенок не будет злиться. Он означает, что ребенок должен найти сферу, в которой он может проявить агрессию.

**ДОМА ЭМОЦИОНАЛЬНО НЕБЕЗОПАСНО**

Когда ребенку хочется спрятаться, у него будут проявляться не только симптомы зависимости от гаджета, но и симптоматика эмоционального неблагополучия-невротические черты, страхи, коммуникативные сложности. Если ребенку плохо дома, он будет искать мир, в котором получше, и у виртуальног о мира много шансов стать таким.

**РОДИТЕЛИ ВЕДУТ СЕБЯ НЕПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО**

Родители поощряют гаджетом: «сделаешь-тогда можно поиграть»», значит, гаджет -награда, желанное, хорошее. Гаджетом наказывают: «не сделаешь- не получишь», снова механизм превращения гаджета в награду. Неясно, можно ли играть: в зависимости от собственной занятости и настроения родитель то запрещает, то разрешает возиться с гаджетом. Наконец , сами родители не расстаются с гаджетом, тем самым провоцируют латентное обучение такой же привязанности к гаджету.

**КРАТКИЕ ПРАВИЛА, ЧТОБЫ ПРЕОДОЛЕТЬ ГАДЖЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ У РЕБЕНКА**

**Помогайте 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.

**Установите четкие правила относительно гаджетов**

Обдумайте и решите, на какое время и при каких условиях вы считаете занятия с гаджетом возможными. Запишите для себя эти правила, прочитайте их и убедитесь, что они понятны и непротиворечивы. Сообщите ребенку о своем решений. Не пытайтесь добиться согласия или избежать негативных эмоций. Придерживайтесь этого решения.

**Будьте последовательны**

**Как можно меньше используйте гаджеты сами. Развлекайтесь 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 скажите, что это школа или больница. Не поддавайтесь соблазну успокоить и занять ребенка гаджетом.**

**Меняйте свое поведение.**

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

**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 ним, 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 ребенка.**

**Помните: задача семьи и детского сада не в том, чтобы оградить детей от гаджетов вообще, иначе мы бы пытались искусственно отсечь часть культуры. Цель-помочь дошкольникам состояться в реальном мире, несмотря на привлекательность мира виртуального.**

Педагог-психолог Н.А.Старикова