***Профилактика*** *зависимости от гаджетов.*

***Гаджет*** – это техническая новинка, любое миниатюрное электронное устройство: мобильный телефон, планшет, плеер и т.д. 

*Виды зависимости от гаджетов:*

1. Игровая
2. Мобильная
3. Телевизионная зависимость

***Признаки гаджет - зависимости у детей дошкольного возраста:***

1. Хорошее настроение у ребёнка только тогда, когда он пользуется устройством.
2. Невозможность оторваться от просмотра, частое обращение к гаджету без надобности.
3. Плохой, неспокойный сон, плач во сне, страхи, неустойчивость в проявлении эмоций.

***Чем опасна зависимость от мобильных устройств:***

1. Отрицательно влияют на здоровье ребёнка: снижается зрение, нарушается осанка, страдает сердечно - сосудистая система и т. д.
2. Вызывает длительные стрессы.
3. Способствует актуализации агрессивности (сцены насилия).
4. Стимулирует другие формы зависимого поведения (например, от еды – во время нахождения за компьютером и телевизором человек не контролирует количество съедаемой пищи).

***Профилактика зависимости:***

1. Предлагайте ребёнку альтернативу телевизору, компьютеру, телефону: познавательные путешествия, экскурсии, прогулки, чтение, книги, рисование. **Помните!** Зависимость детей от гаджетов – это проблема родителей, у которых неправильно организован детский досуг. Родители – главный источник формирования интересов своего ребёнка.
2. Больше общайтесь с ребёнком, обсуждайте с ребёнком своего и его чувства. Давайте выход чувствам ребёнка, пусть он побегает, попрыгает, покричит, поплачет, когда это требуется.
3. Не пресекайте и по возможности удовлетворяйте любопытство ребёнка.
4. Учите своё чадо общаться, знакомиться, мириться, договариваться со сверстниками.
5. Повышайте самооценку ребёнка.
6. Не делайте просмотр телевизора, игру на компьютере, планшете или телефоне средством поощрения.

***Источник организации совместного досуга родителей и детей книга – Стив и Рут Беннетт «365 способов отвлечь ребёнка от телевизора»***