ДИТЯЧА ПСИХОЛОГІЯ

Залежність від ґаджетів у дітей

ПРИЧИНИ:

1. Відсутність захоплень, не пов'язаних із комп'ютером.

2. Приклад дорослих та ровесників.

3. Недостатній контроль із боку батьків.

4. Формальне ставлення батьків до дітей.

5. Відсутність чи брак спілкування у сім'ї.

6. Не вміють або не бажають проводити вільний час по-іншому.

7. Невміння налагоджувати соціальні зв'язки.

8, Бажання бути схожим на однолітків.

9. Конфлікти у родині.

ОЗНАКИ:

* Поступова втрата контакту з батьками та оточуючими – поверхневе спілкування.

* Проведення всього вільного часу перед монітором, втрата інтересу до інших занять.

* Відчуття емоційного підйому під час використання комп'ютера/смартфона.

* Відсутність прагнення спілкування з однолітками та потреби у нових знайомствах.

* Приховування дитиною реального часу, проведеного перед монітором.

* Негативна, у деяких випадках агресивна реакція на обмеження у використанні комп'ютера/смартфона.

* Втрата контролю над часом, який проводиться перед монітором.

РЕКОМЕНДАЦІЇ:

- створити дитині альтернативу – спорт, хобі, гуртки;
- розвивати таланти і здібності дитини;

- поцікавитися стосунками у школі та наявністю друзів, запрошувати цих друзів у гості, тобто заохочувати живе спілкування;
- поцікавитися у класного керівника та вчителів успішністю в навчанні, адже діти можуть приховувати «погані» оцінки;
- привчати дитину до суспільно корисної праці – допомоги по господарству, допомоги бабусям і дідусям, волонтерства, соціальних проектів для молоді;
- обмежувати час використання та доступ до комп'ютера, планшета;
- розвивати в дитини уяву і силу волі: складати разом історії та казки, обговорювати фільми, регулярно разом з дитиною займатися фізичними вправами, дбати про режим;
- знизити власну взаємодію з гаджетами;
- налагодити гармонічну обстановку у родині.