**ПАМЯТКА**

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***«РЕБЕНОК и ГАДЖЕТ»***

***Как быть, когда***

***телефон, планшет и***

***ноутбук стали новыми членами вашей семьи***

Составила педагог-психолог Лютова Е.В

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



Смартфоны, планшеты и другие гаджеты стали неотъемлемой частью жизни как взрослых, так и детей. 90 % детей пользуются ежедневно электронными **гаджетами**. Но помимо пользы они приносят и вред в любом возрасте.

***10  ПРИЧИН ОГРАДИТЬ***

***«ОБЩЕНИЕ» РЕБЕНКА***

***С ГАДЖЕТАМИ***

* Вредит физическому здоровью
* Влияет на отношения между   ребенком и **родителями**
* Может вызвать зависимость
* Учащает детские истерики
* Ухудшает сон
* Вызывает трудности в учебе
* **НЕ** развивает умение общаться
* Может вызвать психические отклонения
* Увеличивает детскую агрессивность
* Приводит к социальной тревожности

Многие родители, чтобы отвлечь и занять ребенка, включают мультфильм или игру в смартфоне, планшете. Однако цена лишних минут свободного времени слишком высока.

***ВНИМАНИЕ!!!***

***Это  приводит к***

***гаджет-зависимости.***



***Признаки гаджет - зависимости у  дошкольников:***

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

***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.

***КОНТРОЛИРУЙТЕ ВРЕМЯ!***

**Рекомендуемые нормы экранного времени детей дошкольного возраста:**

* 1. **года** **10-15 мин (*1-3 раза в неделю*)**
  2. **лет**  **15 мин непрерывно (*1 раз в день*)**

**7-8 лет**  **30 мин (*1 раз в день*)**

***Помните!***

***Будущее детей во многом зависит от родителей.***