

## Кочки на дорогах гаджеты.

Сегодня мы поговорим о превентивных мерах к гаджет зависимости ребенка. Наш цифровой мир устроен так, что гаджеты окружают нас повсюду. Естественно, ребенок столкнется в плотную с гаджетом в своей жизни, наша задача научить его культуре экологичного использования.

Проводилось исследование, которое указывало, мозг ребенка одержимого видеоиграми, похож на снимок мозга взрослого наркомана. Тот и другой жаждали быстрого получения гормонов радости, дофамина и серотонина. Иногда это становится причиной того, что люди не хотят развиваться, учиться чему-то новому. Гармоны вырабатываются в процессе предвкушения или получения желаемого продукта. Роль дофамина состоит в том, что он формирует зависимость от удовольствия и стимулирует человека к воспроизведению ранее полученных комфортных ощущений.

Гаджеты становятся опасными только тогда, когда они превращаются в **похитителей реальности**. Если виртуальная игра вытеснила реальную игру, общение, а виртуальный мир стал главным источником эмоций, то это **проблема**. **На телесном уровне** происходит деформация тела, сколиоз, формируется близорукость, гиподинамия, рассеянное внимание. **На социально – коммуникативном уровне** – нарушается коммуникация, ребенок не может получать удовольствие от окружающего мира, от взаимодействия с ним.

### Для ребенка основные причины зависимости.

Негативные эмоции, которые ребенок переживает дома, или в социуме. Страшно, скучно, непредсказуемо, обидно, чувство одиночества, ненужности.

### Рекомендации:

Нам необходимо обращать внимание, как ребенку живется в эмоциональном смысле: **счастлив ли он, часто ли радуется, смеется**. Чаще хвалить ребенка, поощрять, выражать интерес. Достаточно хотя бы пять минут в день на то, чтобы пообщаться с ребенком: говорить только с ним о том, что интересно ему. Мы взрослые, личным примером показываем, как культурно использовать гаджеты. Необходимо создавать положительные эмоции для себя и для ребенка. **Помните, чтобы избавиться от зависимости, ребенку нужна не сила воли, а благополучное эмоциональное состояние.**

Источник: Морин Хилли «Детские истерики, гнев, обиды»