|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  ***Любое пагубное увлечение требует ограничения. Так должно происходить и с зависимостью от телефона. Чтобы ее побороть, необходимо установить временные лимиты использования гаджетов.****C:\Users\1\Desktop\Без названия.jpg**Важно, что в подростковый период сделать это достаточно трудно, однако вполне реально. Отличным помощником в этом может стать приложение родительского контроля.***Номофобия** – страх остаться без телефона. Так принято называть болезнь, зависимость от телефона в современном обществе.**Насколько опасна для детей зависимость от телефона?**Зависимость детей и подростков от телефона, а также планшета и иных гаджетов – вполне себе распространенное явление. Вот только не каждый понимает, насколько она опасна. Попробуем разобраться.На самом же деле, зависимость от телефона кроет в себе две группы опасностей:* физические;
* социально-психологические.

К физическим опасностям зависимости от телефона у детей можно отнести непосредственное влияние гаджетов на растущий организм. Научно доказано, что использование различного рода технологических решений трансформирует мысленные процессы и становится причиной рассредоточенности  | внимания и ухудшения памяти.Кроме того, стоит также отметить, что зависимость от телефона у подростков может стать причиной минимизации общения со сверстниками и к существенному снижению физической активности, что так необходимо растущему организму.Социально-психологическая опасность зависимости от телефона у детей кроется в сложности защиты от нежелательных контактов. Использование социальных сетей и посещение сайтов с вредоносной информацией может серьезно навредить психике подростка.**Ключевая ошибка родителей, кроющаяся в попытках пресечь зависимость от телефона и Интернета у детей**Большое количество родителей обеспокоены вопросом вероятного возникновения зависимости от телефона и Интернета у их ребенка. Среди попыток ее предотвращения наиболее частое решение – запрет на использование гаджетов, что в корне неверно.Лишение подростка возможности  | Зависимость от телефона у детей и подростков C:\Users\1\Desktop\Без названия (1).jpgиспользования гаджета без альтернативной замены – вызов. Подросток в любом случае сможет найти выход из ситуации и при необходимости воспользуется гаджетом друзей по школе.Чтобы пресечь появление или искоренить уже имеющуюся проблему зависимости от телефонов, планшетов и иных гаджетов у любимого ребенка, важно подходить к этому вопросу обдуманно.***Что делать, если ребенок зависим от телефона?****Прежде всего важно понять, что гаджеты – неотъемлемая часть повседневной жизни современного подростка. Исходя из этого, воздействие по минимизации рисков возникновения зависимости от телефона или ее искоренение должно основываться на особых принципах, среди которых – личный пример.**Не стоит навязывать строптивому подростку какие-либо правила и открытые ограничения. Достаточно на опыте показать, что кроме смартфона и Интернета есть еще масса вещей, способных разнообразить повседневную жизнь.** ***Досуг, детские секции***
* ***Ограничьте время использования телефона***
 |