|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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).jpg  использования 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*** |