***Семейные условия гаджет - зависимости***

***Родителям удобно, когда ребенок занят гаджетом***

Когда ребенок «в смартфоне», родителям легче найти время на себя, уменьшить шум или грязь от детских занятий, сравнитель­но легко перенести поход в поликлинику или поездку на транспор­те. Как только родителю удобнее занять ребенка гаджетом, чем живой игрой, общением или выдерживать его скуку, нытье, неиде­альное поведение в общественном месте или дома - предрасполо­женность к гаджет-зависимости ребенка готова.

**Ребенку не хватает живых впечатлений**

Жизнь ребенка с гаджет-зависимостью часто слишком регламентирована. Живой игры мало. Взрослые предпочитают занимать его нешумными, малоподвижными занятиями типа «развива­шек». Ему запрещено играть с шумом, беготней, рисками упасть, бардаком. В детском саду приоритет тихих игр и занятий, которые так или иначе готовят к школе. Ребенку скучно: нет пространства, где он может быть живым, спонтанным, эмоциональным, разным.

**Ребенку запрещено проявлять агрессию**

Ребенок знает, что «хорошие мальчики не дерутся, хорошие девоч­ки не кричат». Запрет на агрессию не означает, что ребенок не бу­дет злиться. Он означает, что ребенок должен будет найти сферу, в которой он может проявить агрессию.

**Дома эмоционально небезопасно**

Когда ребенку хочется спрятаться, у него будут проявляться не только симптомы зависимости от гаджета, но и симптоматика эмоционального неблагополучия - невротические черты, страхи, коммуникативные сложности. Если ребенку плохо дома, он будет искать мир, в котором получше, и у виртуального мира много шан­сов стать таким.

**Родители ведут себя непоследовательно**

Родители поощряют гаджетом: «сделаешь - тогда можно поиграть», значит, гаджет - награда, желанное, хорошее. Гаджетом наказывают: «не сделаешь - не получишь», снова механизм превращения гаджета в награду. Неясно, можно ли играть: в зависимости от соб­ственной занятости и настроения родитель то запрещает, то разре­шает возиться с гаджетом. Наконец, сами родители не расстаются с гаджетами, тем самым провоцируют латентное обучение такой же привязанности к гаджету.

В первую очередь выясните, какие эмоциональные проблемы беспокоят ребенка, каким эмоциям он ищет выход.

**Меняйте свое поведение**

Чтобы ребенок избавился от зависимости, меняйте свое поведе­ние, а не поведение ребенка. Его изменения последуют за вашими.

**Создавайте впечатления**

Всегда предлагайте приятную альтернативу занятиям с гаджетом. Увеличивайте количество впечатлений и эмоций в жизни ребенка. Больше гуляйте, общайтесь, читайте, исследуйте, рисуйте, ищите, экспериментируйте. Чаще выражайте любовь к ребенку, интерес к нему, живите с ним, а не воспитывайте его.

**Не увеличивайте ценность гаджета**

Не используйте разрешение или запрет на гаджет в качестве по­ощрения или наказания. Уменьшите количество и репертуар элек­тронных игр на гаджете ребенка.