**Как бороться с детской гаджет-зависимостью**

Ребенок с утра до ночи сидит либо в компьютере, либо в телефоне. Делать ничего не хочет. С учебой беда! – родители жалуются на своих детей-школьников. Есть ли возможность изменить ситуацию, вернуть ребенка в реальную жизнь, заставить учиться?

В последние годы проблема гаджет-зависимости среди детей стоит наиболее остро. Причем, если раньше в фокусе внимания были компьютеры, то теперь, основным «злом» стал сотовый телефон, который находится в руках ребенка почти круглосуточно. Родители бьют тревогу - успеваемость в школе падает, заброшены кружки и секции, реальные друзья трансформировались в виртуальную реальность. Что делать? Никакие разговоры, жесткие требования и даже угрозы не помогают. Ребенок с утра до ночи «висит» в телефоне.

 Проблема гаджет-зависимости среди подростков усугубляется с каждым годом. С одной стороны, это тенденция современной реальности, а с другой стороны это путь деградации, «клипового мышления», невроза, который не сделает человека счастливым.

* Если ребенок предпочитает телефон и социальные сети, живому общению, то логично предположить, что в виртуальной реальности ему находиться комфортнее. Это повод проанализировать ситуацию в семье, а также детско-родительские отношения. Насколько ребенок доверяет родителям, как часто они проводят время вместе и разговаривают друг с другом, какая атмосфера дома – конфликтная, напряженная или, напротив, спокойная и дружелюбная.
* Также необходимо проанализировать ситуацию в школе. Есть ли в классе у ребенка друзья, как складываются взаимоотношения с учителями, сложно или легко дается ему обучение.
* На основании наблюдений и анализа среды, в которой находится ребенок, выстроить стратегию дальнейших действий. Либо собственными силами откорректировать негативные факторы (отсутствие полноценного общения внутри семьи, напряженная обстановка дома или в школе, конфликтные ситуации и т.д.), либо обратиться за помощью к специалисту – семейному или детскому психологу.
* Для ребенка гаджет – это способ расслабиться, отвлечься, получить удовольствие. И если забрать у него этот «ресурс», то необходимо найти ему подходящую замену. Это может быть творческая деятельность, которая заинтересует ребенка: робототехника, поделки из дерева, рукоделие, конструкторы, рисование, игровые виды спорта, кукольный театр… Сегодня не проблема найти занятие по вкусу. Задача родителей, показать ребенку огромный спектр возможных направлений его деятельности. Пусть выбирает сам.
* Если родители объявили «войну» гаджет-зависимости, то необходимо стать для ребенка примером для подражания. Очень часто взрослые сами не выпускают телефон из рук, демонстрируя деструктивную модель поведения. Начинать нужна с изменения себя, своих привычек, своего отношения к проблеме.
* И последняя рекомендация – это дать ребенку возможность быть ответственным. Не нужно «обслуживать» своих детей, оправдывать их во всех ситуациях, бесконечно «стелить солому», решая проблемы. Процесс взросления в первую очередь характеризуется умением отвечать за свои поступки и за свою жизнь, а это в свою очередь способность находиться здесь и сейчас, в реальной жизни.