

# Определение уровня зависимости от телефона у ребёнка

- Частота использования: ребёнок постоянно, даже без явной причины, проверяет телефон, проводит с гаджетом значительное время, превышающее рекомендованные нормы для его возраста
- Изменения в поведении: становится раздражительным или агрессивным, если его просят отложить телефон, утрачивает интерес к другим видам деятельности, например, спорту или играм с друзьями на свежем воздухе
- Проблемы с концентрацией: трудности с выполнением домашних заданий или других задач из-за постоянного отвлечения на телефон
- Социальная изоляция: отказывается от участия в семейных мероприятиях или социальных событиях, чтобы провести время с телефоном
- Физические симптомы: жалобы на боли в шее, спине или глазах, связанные с длительным использованием телефона, проблемы со сном
- Эмоциональные реакции: тревожится или паникует, если гаджет недоступен или разряжен, настроение сильно зависит от событий и новостей, получаемых через телефон
- Пренебрежение обязанностями: часто забывает или игнорирует обязанности по дому или школе из-за использования телефона, не выполняет обещания или договорённости из-за увлечения телефоном
- Потеря интереса к другим увлечениям: перестал заниматься хобби или увлечениями, которые раньше приносили радость и удовольствие, прекратил посещать спортивные секции или кружки в пользу времени, проведенного с телефоном
- Секретность: скрывает от родителей или близких количество времени, проведенного в телефоне, обманывает или недоговаривает о том, чем занимался в телефоне
- Финансовые затраты: часто просит деньги на покупку приложений, игр или контента для телефона, без разрешения тратит деньги на покупки через телефон или онлайн-игры

## 0 – 2 пункта

Низкий уровень зависимости

## 3 пункта

Средний уровень зависимости

## 4 – 8 пунктов

Повышенный уровень зависимости

Если вы обнаружили повышенный уровень зависимости у ребёнка, обратите внимание на его поведение и установите здоровые границы использования технологий. И не забывайте поощрять разнообразные виды деятельности для полноценного развития. Ваша поддержка поможет ребёнку найти баланс и развиваться гармонично.