| Прочитай внимательно, возможно тут написано про тебя.  Или кого-то из твоего окружения.  <<< Открой скорее! | «Как побороть зависимость «  Почтовый адрес Город, почтовый индекс | Гаязова Алина  Цыбулевская София  Ромашин Егор | Как побороть зависимость  Вы взрослый, но зависимы от бытовых вещей? Телефон взял Вас в рабство?  Большое здание со стеклянными окнами |
| --- | --- | --- | --- |

| Два женщины и мужчина в офисе Про что идёт речь? «Будь мужиком» (даже если ты девушка!), признай свою слабость нет ли у тебя болезненного пристрастия к какому либо объекту на который ты полагаешься больше чем на близкого, с ним ты уходишь от реальности для получения позитивных эмоций? Я думаю ты понял, это про Зависимость! Какие они бывают? С развитием технологий зависимости сильно поменялись. В настоящем популярны зависимость от социальных-сетей и её поставщик, гаджет-зависимость. И чем больше отдаёшься желанию зависимости, тем тем , тем больше оная заживо | шкалы счастья.Наши исследования В первом опыте наша группа решили отказаться от использования гаджетов и в среднем продержались неделю. После первого опыта у нас появились догадки, и поменяли условия. Вместо того чтобы терпеть, мы попробовали заменить общение с гаджетом чем-то иным (чтением, играми и другим), и дело, пусть медленно и не очень хотеючи, пошло, и общение с электро-другом сократилось. Выводы и борьба с зависимостью На основании опытов мы сделали выводы:  Не нужно терпеть отрубая общение с гаджетом, нужно понять, значимость телефона(гаджета) и то, что он тебе даёт. Если ты понял что это общение, адреналин или что-то другое, то нужно заменить гаджет чем-то, что будет давать не хватающих эмоций или ощущений | У каждого будет что-то своё. Советы родителям и консультация с психологом В нашей работе мы проконсультировались со психологом, от которого мы узнали то, что может помочь родителям с детьми:  Иногда в семьях бывает перевёрнутая иерархия, в которой дети ставят условия. Надо понять, как и среди взрослых, каких ощущений не хватает ребёнку (возможно попытаться подобрать занятие) и честно выполнять обещания о ограничениях его использования гаджетов Наши контакты «Как побороть зависимость «  Почтовый адрес Город, почтовый индекс  Телефон  Электронный адрес  Веб-сайт |
| --- | --- | --- |

тем больше вероятность замены