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

| Два женщины и мужчина в офисеПро 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 исследованияВ 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 зависимостьюНа 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 психологомВ 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 гаджетовНаши контакты«Как побороть зависимость «Почтовый адресГород, почтовый индексТелефонЭлектронный адресВеб-сайт |
| --- | --- | --- |

тем больше вероятность замены