

Гаджет – МИР ребенка!

Проблема всего общества сегодня – ребенок все свободное время от детского сада смотрит в экран гаджета. Родители устали повторять по несколько раз, что бы ребенок услышал просьбу. Для решения этой проблемы взрослому нужно набраться терпения и установить границы «ребенок – гаджет».

Как преодолеть зависимость от гаджетов?

1. **Помогите ребенку чувствовать себя хорошо**

Ребенок, зависимый от электронной игры, - это ребенок с эмоциональными проблемами. Не игровая зависимость привела к проблемам, а наоборот. Помогайте ребенку чувствовать себя хорошо, быть счастливым и любимым. Обнимайте, выражайте радость от общения с ним, проводите время вместе.

2. **Установите четкие правила относительно гаджетов**

Обдумайте и решите, на какое время и при каких условиях вы считаете занятия с гаджетами возможными. Запишите для себя эти правила, прочитайте их и убедитесь, что они понятны и непротиворечивы. Сообщите ребенку о своем решении.

! НЕ пытайтесь избежать негативных эмоций. Придерживайтесь этого решения.

3. **Будьте последовательны**

Как можно меньше использовать гаджеты сами, будьте примером для ребенка. Развлекайтесь и отдыхайте без гаджетов. Когда вы заняты, а ребенку нечем заняться, предложите игру и сами покажите начало какой-то игры. Например, рассадите несколько игрушек, и проиграть в детский сад, больницу, школу. Словесные игры: живое – не живое, съедобное – не съедобное, много – мало, назови предметы круглой формы.

! НЕ поддавайтесь соблазну успокоить и занять ребенка гаджетом.

4. **Меняйте свое поведение**

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

5. 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 ними, 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.

Дарите своим детям радость своего, родительского, общения. Теплоту своих объятий. Как известно ребенку нужно минимум 9 раз в день. Для поддержания здоровья – 4 объятия в день, для нормального личностного роста – 12.

