

## ГАДЖЕТ – МИР РЕБЕНКА!

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



### Как преодолеть гаджетзависимость:

#### 1. Помогите ребенку чувствовать себя хорошо

Ребенок, зависимый от электронной игры - это ребенок с эмоциональными проблемами. Не игровая зависимость привела к проблемам, а наоборот. Помогите 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 не противоречивы. Сообщите ребенку о своем решении.

**! НЕ пытайтесь избежать негативных эмоций. Придерживайтесь этого решения.**

#### 3. Будьте последовательны

Как можно меньше используйте гаджеты сами. Развлекайтесь и отдыхайте без них. Когда вы заняты, а ребенку нечем заняться, предложите игру и сами покажите начало какой-то игры. Например, рассадите несколько игрушек и проиграйте в детский сад, больницу, школу. Словесные игры: живое – неживое, съедобное – несъедобное, 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 объятий в день. Для поддержания здоровья – 4, для нормального личностного роста – 12.*

