

## Ребенок все время в гаджете: как отвлечь?

(консультация для родителей)



Когда вам кажется, что ребенок не выпускает из рук гаджет:

**1. Вдохновляйте ребенка.** Создайте условия, чтобы у ребенка появилось вдохновение заняться чем-то еще. Достаньте игрушки, в которые он давно не играл, предложите ему материалы для творчества или придумайте поручение.

**2. Проявите интерес.** Активно поддерживайте занятия ребенка, не связанные с гаджетом. Расспросите ребенка и сами расскажите, что вам нравится в его игре и творчестве. При этом не упоминайте электронные игры.

**3. Хвалите ребенка.** Когда ребенок занят не гаджетом, используйте описательную похвалу. Опишите, что он делает: «Да у тебя тут настоящая художественная студия!», «Я вижу целую армию солдатиков». Опишите свои позитивные впечатления: «Когда я смотрю на этот рисунок, я вижу море...» опишите усилия или способности ребенка: «Ого! Непросто же было это сделать!», «Эти пятнышки получились у тебя такие яркие, как настоящие цветы на лугу».

**Например: Ребенок нарисовал рисунок и показывает маме:**

Вместо	Нужно
<p>Мама: «Красиво! Ого!»</p> <p>Ребенок быстро откладывает рисунок.</p>	<p>Мама: «Смотри, тут и рыбка нарисована! А это напоминает мне ту ракушку, которую мы нашли в Сочи».</p> <p>Ребенок: «Да! Нарисую еще, какие камешки мы находили...»</p>

**4. Будьте последовательны.** Сами не используйте гаджеты без острой необходимости, для отдыха и развлечения. Также не используйте разрешение или запрет на игру в качестве средства воспитания.

**5. Придумайте правила.** Уменьшите количество и репертуар электронных игр на гаджете ребенка. Обдумайте и решите, на какое время и при каких условиях вы считаете электронную игру возможной. Убедитесь, что ваши правила понятны ребенку и непротиворечивы. Сообщите ребенку о своем решении. Придерживайтесь его.

**6. Обнимите ребенка.** Когда ребенок готов взяться за гаджет, обеспечьте ему приятный физический контакт с собой. Погладьте по голове, обнимите, покачайте на коленях, побегите вдогонку за ним.

**7. Оцените ситуацию.** Часто дети привязаны к гаджетам не просто так, а потому, что это удобно их родителям. Подумайте, может быть вы «отделяетесь» гаджетом или мультиком каждый раз, когда у вас нет сил или настроения взаимодействовать с ребенком. Если так, то помните: чтобы изменить детское поведение, сначала вы должны сами что-то поменять во взаимодействии с ним.

**8. Создавайте впечатления.** Часто гаджеты нужны детям, которым не хватает впечатлений. Пополняйте запас впечатлений ребенка - когда можете, поиграйте с ним, помогите ему развить сюжет игры, разнообразьте его досуг. Когда не можете играть, предложите ребенку предмет или материал, который вдохновит его на игру, и с помощью которого он получит сенсорные и эмоциональные впечатления. Используйте список «предметов - вдохновителей», приведенный ниже.

**9. Оставьте послание.** Оставьте ребенку записку с вашим пожеланием, даже если он еще не умеет читать. Прочтите ее ребенку. В записке вежливо и с симпатией изложите просьбу к ребенку или правило. Например: «Милые

дети! Прошу вас придумать 5 заданий, которые вам понравились больше игры на планшете. Люблю вас, папа».

*Список предметов – вдохновителей:*

- Кусочки ткани разных фактур;
- Скотч
- Трубочка для коктейля
- Пакет или сумка + задание («Собери то, что может понадобиться на острове»);
- Старшим дошкольникам: набор инструментов и несколько листов картона и деревянный брусок ;
- Газеты и ножницы;
- Игрушки, с которыми ребенок играл до двух – трех лет;
- Немного крупы в небьющейся миске;
- Воздушные шарики.
- Мелки и доска (или любая покрашенная графитовой краской твердая поверхность);

Этот список можно пополнять. Ваши помощники - любые безопасные для ребенка объекты, которые стимулируют работу фантазии и делают разнообразными впечатления.