

## Как отвлечь ребёнка от гаджета? Советы родителям

Но как же отвлечь ребенка от гаджета? Неужели они теперь все будут некими существами с гаджетами у глаз? Конечно нет. Но если вы хотите оторвать ребёнка от гаджета, то вам нужно самому стать своеобразным оффлайн другом, собеседником и пр, с которым ребенок будет общаться. Итак, что можно предложить на замену гаджетам?

— **конструкторы**. Сейчас в продаже есть множество разнообразных конструкторов: от наборов робототехники и моделирования дронов до деревянных конструкторов, моделирующих механизмы.

— **наборы для постройки домов**, печей, замков и пр. — из кирпичей и брёвнышек. Развивают мелкую моторику и воображение.

— **настольные игры**. Да, да!!! Но только с увлечёнными игроками, которые заменят общение в онлайн.

— **наборы для творчества**. Все дети любят творить и делать что-то своими руками, а особенно, если это потом радует их родителей. Станьте творцами и ценителями прекрасного вместе со своим ребёнком!

Подводя краткий итог: гаджеты — не враги, гаджеты — не друзья. Они — часть мира ваших детей. Примите их и обратите себе на пользу. Станьте другом и собеседником своему ребёнку, и вы увидите, что общение с гаджетом станет меньше. Подростки поколения Z по-другому воспринимают информацию. Научитесь говорить с ними на одном языке, и проблемы с зависимостью от гаджетов существенно снизятся или исчезнут совсем.

### **Специалисты выделяют следующие причины возникновения гаджетозависимости**

1. Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно играть, организовывать свою игру;
2. Дефицит общения в семье, т. е. стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;
3. Родители не осознают взросление ребенка и не изменяют стиль общения с ним;
4. Ребенку дома не комфортно, т. к. у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином;
5. Низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих;
6. Замкнутость ребенка, его неприятие сверстниками; незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.

## **Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка:**

1. До 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, телефона, смартфона и т.д. Стоит поощрять его познание мира без посредничества электроники.
2. С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с гаджетами (15-20 мин. в день).
3. Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами (компьютер).
4. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.

## **Рекомендации психолога родителям**

1. Стройте отношения в семье на принципах честности и умения признавать



ошибки.

2. Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.
3. Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
4. Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то не следует торговаться с ребенком, надо четко заявить о своей позиции и объяснить её.
5. Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно придерживаться этих рамок.

### ***Рекомендации для родителей:***

1. Если вы не против общения ребенка с гаджетами, то хотя бы строго ограничивайте время. Ставьте будильник согласно возрастным рекомендациям. Так, «врагом» будете не вы, а звонящий будильник.
2. Не давайте гаджет ребенку хотя бы до трех лет!
3. Нагружайте ребенка активностями – спорт, художественные дисциплины, поездки и прочие хобби.

4. Не берите с собой планшет, выезжая в кафе, в гости или на прогулку в парк. Ребенок должен уметь отдыхать иначе, чем за экраном.
5. Не превращайте общение с гаджетом в способ похвалить и наградить ребенка: получил пятерку – иди, поиграй! Положительная обратная связь должна поступать от человека.
6. Чтобы технику изжить, ее надо сломать (не буквально, а показав ребенку, что гаджет не работает). И это значит, что в доме не играет никто. Самый экстремальный способ, но работает на любой возраст.