

Как отвлечь ребенка от гаджетов дома

1

Не увеличивайте ценность гаджета

Не запрещайте играть, когда хотите наказать ребенка. Не поощряйте его разрешением на игру с гаджетом. Уменьшите количество и репертуар электронных игр на гаджете ребенка

2

Помогите ребенку получить новые впечатления

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, живите с ним, а не воспитывайте его

3

Больше взаимодействуйте с ребенком, помогайте социализироваться

Интересуйтесь жизнью ребенка, спрашивайте его мнение, советуйтесь. Помогайте ребенку чувствовать себя хорошо, быть счастливым и любимым. Обнимайте, выражайте свою любовь, радость от общения с ним, проводите время вместе. Не поучайте. Поддерживайте и одобряйте достижения ребенка. Поощряйте интерес к ровесникам

4

Подавайте пример

Не используйте гаджеты без острой необходимости. 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 скажите, что это школа или больница. Почитайте книгу. Не поддавайтесь соблазну успокоить и занять ребенка гаджетом

5

Установите четкие правила относительно гаджетов

Обдумайте и решите, на какое время и при каких условиях вы считаете занятия с гаджетом возможными. Запишите для себя эти правила, прочитайте их и убедитесь, что они понятны и непротиворечивы. Сообщите ребенку о своем решении. Не пытайтесь добиться согласия или избежать негативных эмоций. Просто придерживайтесь правил и не делайте исключений