

больница. Не поддавайтесь соблазну успокоить и занять ребенка гаджетом.

Меняйте свое поведение

Чтобы ребенок избавился от зависимости, меняйте свое поведение, а не поведение ребенка.

Его изменения последуют за вашими.

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 ним, 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 ребенка.



Гаджеты – неотъемлемая часть жизни современного человека. Но пользоваться этими приборами нужно разумно. Если ребенок с детства учится правильно пользоваться новинками компьютерного рынка, то в дальнейшем ему это только пригодится. Важно, чтобы гаджет был помощником ребенка в раскрытии талантов. Помните одно – ничто не заменит общение с семьей, с другими детьми, а совместные игры навсегда останутся в памяти у ребенка.

Консультация для родителей

«Краткие правила, чтобы преодолеть ГАДЖЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ у ребенка»



Педагог-психолог

Бокарева М.В.

Серов

Среди признаков зависимости от телефона и иных гаджетов

стоит выделить:

- ✓ Снижение способности концентрироваться
- ✓ возникновение проблем с когнитивными способностями, среди которых – память
- ✓ трудности, возникающие в процессе принятия решений
- ✓ периодические головные боли, ухудшение зрения, боли в шейном отделе позвоночника
- ✓ нарушения сна, бессонница

низкий уровень социализации



«Помогайте 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.

«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. Придерживайтесь этого решения.



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. Напри- мер,
рассадите несколько игрушек и
скажите, что это школа или