



## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ «КАК ОТВЛЕЧЬ РЕБЁНКА ОТ ГАДЖЕТОВ»

1. Задача родителей зависимо от телефона ребёнка – вовремя обнаружить проблему. При этом недопустимо решать её кардинально – отбирать смартфон у сына или дочери. В результате ребёнок только обозлится, будет видеть во взрослых врагов (ведь, как известно, запретный плод всегда сладок), чувствовать себя ущемлённо среди друзей, одноклассников.
2. Придумывать интересные занятия, семейные традиции: например, ежедневное совместно чаепитие, когда все собираются за столом (без телефонов и планшетов) и рассказывают о проведённом дне.
3. Один раз в неделю (в выходной) можно устроить «день тишины». Все домочадцы отключают мобильники и проводят время в совместных занятиях (прогулка, поход на природу, в театр, цирк, на каток и пр.).
4. Разнообразить жизнь ребёнка, добавить туда реальных впечатлений. Например, если он не ходит в спортивную секцию или какой-то кружок, записать его туда. Виртуальный мир уже не будет казаться таким заманчивым — на него попросту не останется времени.
5. Дошкольнику читать побольше книг, школьнику предлагать интересные издания.
6. Познакомить сына или дочь с настольными играми (шашки, шахматы и пр.), сделать вместе поделку.
7. Ограничить время использования телефона (игры, интернет). В дошкольном возрасте это максимально один час, в школьном — два часа.
8. Проверять просматриваемый ребёнком контент, ненавязчиво предлагать полезные развивающие игры, тесты, головоломки и пр.
9. Чётко оговаривать условия пользования телефоном. Например, немного «посидеть» в телефоне разрешается, когда ребёнок сделает уроки, поможет пропылесосить или позанимается дома на турнике.
10. Самое главное — это личный пример родителей. Вы сами должны быть разносторонне развитыми людьми, иметь какое-то хобби, а не аналогично погружёнными в виртуальный мир. Если мама или папа каждые пять минут выходит в социальные сети, то глупо ругать своего ребёнка за такое же поведение.