

Уважаемые родители! Чтобы избавить своего ребенка от гаджет-зависимости:

- **Сформулируйте ясные правила насчет гаджетов**

Расскажите родителям, что важно разобраться в себе и своих требованиях: можно или нельзя играть с гаджетами, это плохо или хорошо, правило действует для всех или только для ребенка. Если взрослый то разрешает гаджет, то нет, поощряет и наказывает гаджетом – у ребенка будет зависимость. Рекомендуйте продумать, озвучить и обсудить правила в семье. Предложите им определить: что должно быть сделано до гаджета, каковы реальные задачи и нагрузка; когда играть нельзя, например, за едой, вместо занятий; сколько можно играть. Понадобится озвучить правила ребенку и начинать следовать им, а если ребенок возражает – признать его чувства, дать возразить, не ругать, посочувствовать, но правило не менять. Важно самим не пользоваться гаджетом без необходимости, откладывать его подальше от себя, уменьшить число аккаунтов в социальных сетях и чатах, больше двигаться и разговаривать.

- **Увеличьте количество впечатлений в жизни ребенка**

Сообщите родителям, что часто гаджет – ответ на скуку, поэтому надо учить ребенка рассматривать, а потом читать книги, листать журналы, рисовать. Пусть они водят ребенка на разные площадки, чаще выходят на природу, если есть возможность – возят в музеи, на выставки. Предложите родителям варианты досуга: показать, как собрать природные материалы, разрешить набрать целый пакет, принести их домой и возиться с ним; дать на прогулку мячик и позволить много носиться с ним; попросить знакомых с доброй собакой иногда позволять ребенку играть с ней. Скажите, что важно учить ребенка бытовым делам: разогреть пищу, уложить волосы, убраться на полке. Рекомендуйте просить его помощи в делах, вовлекать в уход за бытом. Предложите просить ребенка рисовать и лепить для взрослых, показывать сценки и быть благодарным и восхищенным зрителем.

- **Определите, в чем зависимость удобна вам, взрослым.**

Когда у родителей мало времени и много задач, нужно вводить для дошкольника новые правила и новые занятия. Это поможет избежать ситуации, когда удобство взрослых становится причиной зависимости ребенка. Скажите родителям: вполне нормально, если какое-то время ребенок будет с гаджетом, а они заняты своими делами – если это не повторяется каждый раз, когда они чем-то заняты. Рекомендуйте определить временной интервал, на который взрослые разрешают ребенку гаджет. Предложите родителям действовать последовательно: «Скажите ребенку, что на то время, пока вы будете делать то-то и то-то, он может позаниматься с гаджетом. Скажите, в какое время он должен отложить гаджет, и спокойно напомните об этом, когда время придет. На остальные временные промежутки говорите ребенку, что он должен заняться чем-то другим». Расскажите, как помочь ребенку найти вдохновение. Можно предложить конструктор, забытые игрушки, материалы для творчества, вдохновляющие предметы: для дошкольников это коробка, сумка, скотч, ножницы, веревочка, вата, сыпучие продукты, таз с водой и мелкие предметы для купания в тазу. Рекомендуйте показать ребенку начало игры, например, кукольного салона красоты, лечения зверей.

- **Учим родителей создавать положительные эмоции.**

Помните, чтобы избавиться от зависимости, ребенку нужна не сила воли, а благополучное эмоциональное состояние. В этом ключе подытожьте консультацию: «Любите и берегите своего ребенка. Играйте и говорите с ним. Часто обнимайте, гладьте, целуйте ребенка. Ухаживайте за ним, его одеждой, внешностью, помогайте ему поддерживать уют и порядок в комнате. Ежедневно проводите время именно с ним. Сдерживайте негативные эмоции, не нападайте на ребенка, не сливайте в него

дурное настроение. Следите за правильным режимом своей и детской жизни. Находите другие занятия, помимо гаджетов, не обездвигивайте его с помощью них – дайте возможность бегать, шуметь, творить. Всегда предлагайте приятные альтернативы гаджетам».