

## *Шпаргалка для родителей:*

### **«Ребёнок всё время в гаджете: КАК ОТВЛЕЧЬ»**



*Подготовила: педагог-психолог  
Аванесян Сюзанна Сиамантовна*

Ставрополь, 2022г.

## **ПЛАН ДЕЯСТВИЙ, КОГДА ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО РЕБЁНОК НЕ ВЫПУСКАЕТ ИЗ РУК ГАДЖЕТ**

**ВДОХНОВЛЯЙТЕ  
РЕБЁНКА**

Создайте условия, чтобы у ребёнка появилось вдохновение заняться чем-то ещё. Достаньте игрушки, в которые он давно не играл, предложите ему материалы для творчества или придумайте поручение.

**ПРОЯВИТЕ  
ИНТЕРЕС**

Активно поддерживайте занятия ребёнка, не связанные с гаджетом. Расспросите ребёнка и сами расскажите, что Вам нравится в его игре и творчестве. При этом не упоминайте электронные игры.

**ХВАЛИТЕ  
РЕБЁНКА**

Когда ребёнок занят не гаджетом, используйте описательную похвалу. Опишите, что он делает: «Да у тебя тут настоящая художественная студия!», «Я вижу целую армию солдатиков». Опишите свои позитивные впечатления: «Когда я смотрю на этот рисунок, я так и вижу море». Опишите усилия или способности ребёнка: «Ого! Непросто же было это сделать!», «Эти пятнышки у тебя получились такие яркие, как настоящие цветы на лугу».

*Например*

<i>Ситуация: Ребёнок нарисовал рисунок и показывает маме.</i>	
<b>ВМЕСТО</b>	<b>НАДО</b>
<p><u>Мама</u>: «Красиво! Ого!»</p> <p><u>Ребёнок</u> быстро откладывает рисунок.</p>	<p><u>Мама</u>: «Смотри-ка, тут и рыбка нарисована! А это напоминает мне ту ракушку, которую мы нашли, когда были на море».</p> <p><u>Ребёнок</u>: «Да, нарисую ещё, какие камешки мы нашли...»</p>

**БУДЬТЕ  
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ**

Сами не используйте гаджеты без острой необходимости и для отдыха, и развлечения. Также не используйте разрешение или запрет на игру в качестве средства воспитания.

*Например*

<i>Ситуация: Ребёнок с планшетом в руках намеревается играть.</i>	
<b>ВМЕСТО</b>	<b>НАДО</b>
<p><u>Мама</u>: «Брось его уже!»</p>	<p><u>Мама</u>: «А ну, иди-ка сюда, я тебя пообнимаю! Ты мой медвежонок!»</p>

<p><u>Или</u> «Хватит! Много уже играл!»</p> <p><u>Или:</u> «Опять ты с планшетом! Тебе делать, что ли, нечего больше? Полный дом игрушек!»</p> <p><u>Ребёнок:</u> «Не хочу! Надоело! Не много! Хочу планшет!»</p>	<p><i>(обнимает ребёнка, поднимает на руки – переключение через тактильный контакт).</i></p> <p><u>Или:</u> «Эй, парень, у нас тут полицейский участок и все гаджеты запрещены! Придумай-ка что-то другое!» <i>(переключение через игру).</i></p> <p><u>Ребёнок:</u> «Если это полицейский участок, то где же твой пистолет? Сейчас принесу!» <i>(вдохновляется игрой).</i></p>
--	---

**ПРИДУМАЙТЕ ПРАВИЛА**

Уменьшите количество и репертуар электронных игр на гаджете ребёнка. Обдумайте и решите, на какое время и при каких условиях вы считаете электронную игру возможной. Убедитесь, что ваши правила понятны и непротиворечивы. Сообщите ребёнку о своём решении. Придерживайтесь его.

**ОБНИМИТЕ РЕБЁНКА**

Когда ребёнок готов взяться за гаджет, обеспечьте ему приятный физический контакт с собой. Погладьте по голове, обнимите, покачайте на коленях, побегите вдогонку за ним.

**СОЗДАВАЙТЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ**

Часто гаджеты нужны детям, которым не хватает впечатлений. Пополняйте запас впечатлений ребёнка – когда можете, поиграйте с ним, помогите ему развить сюжет игры, разнообразьте его досуг. Когда не можете играть, предложите ребёнку предмет или материал, который вдохновит его на игру, и с помощью которого он получит сенсорные и эмоциональные впечатления.

**Список предметов-вдохновителей:**

- набор инструментов и кусок плотного картона или деревяшка;
- фотоальбом с фотографиями с отдыха или детскими фотографиями;
- игрушки, с которыми ребенок играл уже давно;
- мелки и доска;
- таз с водой и резиновые игрушки;
- воздушные шарики.

**ОЦЕНИТЕ СИТУАЦИЮ**

Часто дети привязаны к гаджетам не просто так, а потому, что это удобно их родителям. Подумайте, может быть вы «отделяетесь» гаджетом или

мультимедиа каждый раз, когда у вас нет сил или настроения взаимодействовать с ребёнком. Если так, то помните: чтобы изменить детское поведение, сначала вы должны сами что-то поменять во взаимодействии с ним.

