

КРАТКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ГАДЖЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ У РЕБЕНКА.

Помогайте ребенку чувствовать себя хорошо

Ребенок, зависимый от электронной игры — 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 гаджетами 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 своего решения и правил.

Будьте последовательны

Как можно меньше используйте гаджеты сами. Разреветесь и отдохайте без них. Когда вы заняты, а ребенку нечем заняться, предложите игру и сами покажите начало игры. Например, рассадите игрушки и скажите, что это школа или больница, нужен учитель или врач. Или постройте из одеял шалаш и представьте, что попали на остров и нужно добывать пищу, дальше фантазия ребенка простоят план дальнейших действий. Не поддавайтесь соблазну успокоить и занять ребенка гаджетом.

Меняйте свое поведение

Чтоб ребенок избавился от зависимости, меняйте свое поведение, а не поведение ребенка. Его изменения последуют за вашими.

Создавайте впечатления

Всегда предлагайте приятную альтернативу гаджету. 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.

Не увеличивайте ценность гаджета

не используйте разрешение или запрет на гаджет в качестве поощрения или наказания. Уменьшите количество и репертуар электронных игр на гаджете ребенку.