

# Ребенок все время в гаджете: **КАК ОТВЛЕЧЬ**



# ПЛАН ДЕЙСТВИЙ, КОГДА ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО РЕБЕНОК НЕ ВЫПУСКАЕТ ИЗ РУК ГАДЖЕТ

## ВДОХНОВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА

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

## ПРОЯВИТЕ ИНТЕРЕС

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

## ХВАЛИТЕ РЕБЕНКА

Когда ребенок 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 ребенка: «Ого! Непросто же было это сделать!», «Эти пятнышки у тебя получились такие яркие, как настоящие цветы на лугу».

Например

### Ребенок нарисовал рисунок и показывает маме.

#### Вместо

Мама: «Красиво! Ого!»  
Ребенок быстро откладывает рисунок.

#### Надо

Мама: «Смотри-ка, тут и рыбка нарисована! А это напоминает мне ту ракушку, которую мы нашли в Сочи».  
Ребенок: «Да! Нарисую еще, какие камешки мы нашли...»

## 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

### Ребенок с планшетом в руках намеревается играть.

#### Вместо

- Мама: «Брось его уже!»
- Или: «Хватит! Много уже играл!»
- Или: «Опять ты с планшетом! Тебе делать, что ли, нечего больше? Полный дом игрушек!»
- Ребенок: «Не хочу! Надоело! Не много! Хочу планшет!»

#### Надо

- Мама (переключение через тактильный контакт): «А ну, иди-ка сюда, я тебя пообнимаю! Ты мой медвежонок!» Обнимает ребенка, поднимает на руки.
- Или (переключение через игру): «Эй, парень, у нас тут полицейский участок и все гаджеты запрещены! Придумайка что-то другое!»
- Ребенок вдохновляется игрой: «Если это полицейский участок, то где же твой пистолет? Сейчас принесу!»

## ПРИДУМАЙТЕ ПРАВИЛА

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

## ОБНИМИТЕ РЕБЕНКА

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

## ОЦЕНИТЕ СИТУАЦИЮ

Часто дети привязаны к гаджетам не просто так, а потому, что это удобно их родителям. Подумайте, может быть, вы «отделяетесь» гаджетом или мультиком каждый раз, когда у вас нет сил или настроения взаимодействовать с ребенком. Если так, то помните: чтобы изменить детское поведение, сначала вы должны сами что-то поменять во взаимодействии с ним.

## СОЗДАВАЙТЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

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

## ОСТАВЬТЕ ПОСЛАНИЕ

Оставьте ребенку записку с вашим пожеланием, даже если он еще не умеет читать. Прочитайте ее ребенку. В записке вежливо и с симпатией изложите просьбу к ребенку или правило. Например: «Милые дети! Прошу вас придумать и нарисовать по 5 занятий, которые вам понравятся больше игры на планшете. Люблю вас, папа».

## Список предметов-вдохновителей

- ✓ кусочки тряпок разных фактур;
- ✓ скотч;
- ✓ деревянная ложка или миска;
- ✓ трубочки для коктейля;
- ✓ фольга;
- ✓ старая шапка (можно посадить в нее небольшую игрушку или сказать: из этого можно сделать нору... или еще что-то);
- ✓ пакет или сумка + задание («собери-ка то, что может понадобиться на острове»);
- ✓ страшим дошкольникам: набор инструментов и кусок плотного картона или деревяшка;
- ✓ газеты и ножницы;
- ✓ фотоальбом с фотографиями с отдыха;
- ✓ игрушки, с которыми ребенок играл до года-двух;
- ✓ немного крупы в небьющейся миске;
- ✓ мелки и доска (или любая покрашенная графитовой краской твердая поверхность);
- ✓ таз с водой и резиновые игрушки;
- ✓ воздушные шарiki.

Этот список можно пополнять. Ваши помощники – любые безопасные для ребенка объекты, которые стимулируют работу фантазии и сенсорные впечатления, то есть тактильные, слуховые, зрительные, моторные ощущения.