

# 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! Придумай-ка 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 вдогонку за ним.

## 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...»