**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».

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.

**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): Или (переключение через игру): «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!» «Если это полицейский участок, то где же твой пистолет? Сейчас принесу!»  **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.

**ОЦЕНИТЕ СИТУАЦИЮ**

Часто дети привязаны к гаджетам не просто так, а потому, что это удобно их родителям. Подумайте, может быть, вы «отделываетесь» 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 шарики. |

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.