

Пять советов, как отвлечь ребенка от гаджетов

Следите за тем, как вы общаетесь с ребенком

Обратите внимание на тон и содержание своего общения с ребенком, возможно, оно носит слишком критический, холодный или избыточно опекающий характер. Старайтесь корректировать тон в сторону большей теплоты и поддержки, расширяйте круг обсуждаемых тем, будьте рядом с ребенком.

Ограничьте конфликты с ребенком

Когда вы выражаете негативное отношение к виртуальной активности, то не говорите негативно о ребенке. Вам не нравится то, чем он занимается, а не то, какой он. Ругань, конфликты надо минимизировать. Говорите точно и ясно, что вы не разрешаете делать, а что делать можно и нужно.

Следите за правильным режимом своей и детской жизни

Находите другие занятия, помимо гаджетов, не «затыкайте» ими рот ребенка, не обездвигивайте его, сажая играть, – дайте возможность двигаться, шуметь, творить. Всегда предлагайте приятные альтернативы гаджет-занятию.

Хвалите, поощряйте, подбадривайте ребенка

Родительской поддержки не может быть слишком много. Ребенок должен знать, что вы его любите, вам с ним приятно, интересно, вы готовы с ним общаться, что-то делать вместе, принимаете его как отдельную личность, уважаете и признаете его чувства.

Привлекайте ребенка к новым видам деятельности

Ищите и развивайте интересы ребенка. Какими бы наивными или бесполезными ни казались вам его спонтанные интересы, помимо гаджетов, позволяйте ему этим заниматься. Способности и интересы развиваются в деятельности. Давайте ребенку возможность пробовать себя в новом. Вспомните, чем он увлекался в прошлые периоды детства, подумайте, возможно, эти хобби можно обновить.