

Памятка

Как вытащить ребёнка из гаджетов?

1. Время для гаджетов лучше четко определить в расписании дня. Чтобы оно было одно и то же. Тогда ребёнок не «трясётся» над гаджетами - дадут, не дадут, когда заберут, не выпрашивает их целый день, а спокойно к ним относится. Он знает, что у него точно будет время на гаджеты.

2. Когда хотите забрать гаджет у ребёнка - никогда не вырывайте его из рук. Не забирайте внезапно! *(предупредите, что время гаджетов заканчивается через 15 минут - убедитесь, что ребёнок вас услышал, оторвался от экрана и посмотрел на вас). Потом напомните, что осталось 10 минут. Потом - 5 минут. И только потом забирайте - тогда выше вероятность, что ребёнок отдаст гаджет спокойно без истерики).*

3. Для детей до 5 лет (они не чувствуют время и не умеют ориентироваться по часам) купите песочные часы на 5-15 минут. За 15 минут до конца его игрового времени принесите часы и скажите, что играть осталось, пока не досыпется песочек.

4. Введите договорённость, что если ребёнок сам без напоминаний вовремя отдаёт вам гаджет, то он получает 15 минут экранного времени в подарок.

5. И самое главное сделайте реальную жизнь ребёнка настолько интересной и приятной, что у него не будет времени и желания сбегать в виртуальную. Часто в виртуальной реальности дети зависают из-за того, что в реальной жизни их постоянно критикуют, ругают, или конфликтуют родители, страшно, некомфортно, тревожно.

! Доказано, чем ниже сплочённость в семье - тем выше вероятность игровой зависимости. Введите хотя бы одно объединяющее мероприятие в день - например, общий семейный ужин или общую семейную прогулку или всей семьей вместе поиграть в настольную игру.

Памятка

Как вытащить ребёнка из гаджетов?

1. Время для гаджетов лучше четко определить в расписании дня. Чтобы оно было одно и то же. Тогда ребёнок не «трясётся» над гаджетами - дадут, не дадут, когда заберут, не выпрашивает их целый день, а спокойно к ним относится. Он знает, что у него точно будет время на гаджеты.

2. Когда хотите забрать гаджет у ребёнка - никогда не вырывайте его из рук. Не забирайте внезапно! *(предупредите, что время гаджетов заканчивается через 15 минут - убедитесь, что ребёнок вас услышал, оторвался от экрана и посмотрел на вас). Потом напомните, что осталось 10 минут. Потом - 5 минут. И только потом забирайте - тогда выше вероятность, что ребёнок отдаст гаджет спокойно без истерики).*

3. Для детей до 5 лет (они не чувствуют время и не умеют ориентироваться по часам) купите песочные часы на 5-15 минут. За 15 минут до конца его игрового времени принесите часы и скажите, что играть осталось, пока не досыпется песочек.

4. Введите договорённость, что если ребёнок сам без напоминаний вовремя отдаёт вам гаджет, то он получает 15 минут экранного времени в подарок.

5. И самое главное сделайте реальную жизнь ребёнка настолько интересной и приятной, что у него не будет времени и желания сбегать в виртуальную. Часто в виртуальной реальности дети зависают из-за того, что в реальной жизни их постоянно критикуют, ругают, или конфликтуют родители, страшно, некомфортно, тревожно.

! Доказано, чем ниже сплочённость в семье - тем выше вероятность игровой зависимости. Введите хотя бы одно объединяющее мероприятие в день - например, общий семейный ужин или общую семейную прогулку или всей семьей вместе поиграть в настольную игру.