

# Уголок психолога

## Краткие правила, чтобы преодолеть зависимость от гаджетов у ребенка

### *Помогайте ребенку хорошо себя чувствовать*

Ребенок, зависимый от электронной игры, – это ребенок с эмоциональными проблемами. Не игровая зависимость привела к проблемам, а наоборот. Помогайте ребенку чувствовать себя хорошо, быть счастливым и любимым. Обнимайте, выражайте радость от общения с ним, проводите время вместе.

### *Установите четкие правила относительно гаджетов*

Обдумайте и решите, на какое время и при каких условиях вы считаете игры с гаджетом возможными. Запишите для себя эти правила, прочитайте их и убедитесь, что они понятны и непротиворечивы. Сообщите ребенку о своем решении. Не пытайтесь добиться согласия или избежать негативных эмоций. Придерживайтесь этого решения.

### *Будьте последовательны*

Как можно меньше сами используйте гаджеты. Развлекайтесь и отдыхайте без них. Когда вы заняты, а ребенку нечем заняться, предложите игру и сами покажите начало какой-то игры. Например, рассадите несколько игрушек и скажите, что это школа или больница. Не поддавайтесь соблазну успокоить и занять ребенка гаджетом.

### *Меняйте свое поведение*

Чтобы ребенок избавился от зависимости, меняйте свое поведение, а не поведение ребенка. Его изменения последуют за вашими.

### *Создавайте впечатления*

Всегда предлагайте приятную альтернативу занятиям с гаджетом. Увеличивайте количество впечатлений и эмоций в жизни ребенка. Больше гуляйте, общайтесь, читайте, исследуйте, рисуйте, ищите, экспериментируйте. Чаще выражайте любовь к ребенку, интерес к нему, живите с ним, а не воспитывайте его.

### *Не увеличивайте ценность гаджета*

Не используйте разрешение или запрет на гаджет в качестве поощрения или наказания. Уменьшите количество и репертуар электронных игр на гаджете ребенка.

*Подготовил: педагог-психолог Вализер Е. В.*

*с использованием «Справочник педагог-психолог ДОУ»*