

# Как отучить ребенка от гаджетов

1. Пересмотреть взаимоотношения с ребенком, проанализировать сколько времени вы проводите вместе каждый день и как вы общаетесь, доверяете ли друг другу, делитесь ли своими переживаниями. Если у ребенка лучший друг электронное устройство, скорее всего, родители не являются его друзьями.

2. Найти замену. Надо найти альтернативу и занятие по интересам, от чего у ребенка будут «гореть глаза». Рисование, конструирование, лепка, танцы и т.п.

3. Общение вживую. Можно придумать правило: пришел домой – отложи телефон.

4. Быть примером. Важно начать с себя и подумать какой пример взрослые показывают своим детям. Образ жизни родителей, проводящих время с планшетом или компьютером, может способствовать формированию у ребенка убежденности в значимости и важности данного вида деятельности и принятии его в качестве примера для подражания.

5. Приучать к ответственности. Договориться с ребенком о определенном времени просмотра мультфильмов, даже если родителей не будет дома.

6. Играйте с детьми в настольные игры — эти моменты останутся в памяти ребенка. Дети, играя с Вами в настольные игры, будут играть со своими друзьями.

