

КОНСУЛЬТАЦИЯ РОДИТЕЛЯМ  
«КАК ИЗБАВИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ ЗАВИСИМОСТИ К ГАДЖЕТАМ»  
(советы педагога-психолога)



1. Детям дошкольного возраста, очень хорошо, без морального насилия, могут помочь, волшебные терапевтические сказки, например такие как «Антикапризин» и «Приличный телевизор»

2. Для детей постарше, очень важен личный пример! Прежде всего личным примером должны быть родители.

Стоит создать в семье культуру пользования гаджетами и безупречно соблюдать правило всей семьи.

Например, можно создать расписание и пользоваться гаджетами только в определенное время.

Кстати, внедрив такую культуру, вы заметите, что сами стали менее раздражительными и более сфокусированными на конкретном деле, т.к. не будите отвлекаться постоянно на свой телефон или планшет.

Добавить культуру совместного отдыха. Таким образом, чтобы ребенку и вам это было в удовольствие. Найдите такие варианты, где каждый будет наслаждаться самим процессом:

- Активные игры;
- Прогулки на природе;
- Совместные развивающие игры;
- Спортивные игры.

3. Выберет время и пройдитесь по кружкам и секциям.

Пока не попробуешь не узнаешь. Пройдите тестовые занятия, познакомьтесь с тренерами и преподавателями, выберите те, которые по душе.

4. Развивайте у ребенка системное мышление.

✓ Вместе размышляйте, кем он хочет быть, помогайте создать устойчивый образ будущего;

✓ Например, когда он будет великим спортсменом, музыкантом или актером, навряд ли это про то, что в будущем он также будет сидеть уткнувшись в гаджет...

✓ Какие последствия будут если неправильно питаться?

✓ Что будет, если выполнять домашние задания ежедневно?

✓ Что будет если не выполнять?

✓ Насколько проще сделать дело сразу, чем откладывать на потом?

✓ Какие будут последствия, если пропускать занятия и.т.д.

5. Очень часто мы только отстаиваем свою позицию и имеем намерение во чтобы то не стало быть правым. Измените свою стратегию, примите решения слушать и понять своего ребенка. Дайте ему почувствовать себя понятым. И тогда и только тогда, у вас есть шанс разговаривать с ним на одном языке.

Прежде всего стоит осознать, что решение, это первопричина.

И тогда, можно принять решение безусловно слушать своего ребенка.

Слушать с намерением понять.

Подготовила: педагог-психолог Данильченко О.В.