

Рекомендации для родителей «Ребенок все время в гаджете. Как отвлечь?»

План действий, когда вам кажется, что ребенок не выпускает из рук гаджет:

Вдохновляйте ребенка. Создайте условия, чтобы у ребенка появилось вдохновение заняться чем-то еще. Достаньте игрушки, в которые он давно не играл, предложите ему материалы для творчества или придумайте поручение.

Проявите интерес. Активно поддерживайте занятия ребенка, не связанные с гаджетом. Расспросите ребенка и сами расскажите, что вам нравится в его игре и творчестве. При этом не упоминайте электронные игры.

Хвалите ребенка. Когда ребенок занят не гаджетом, используйте описательную похвалу. Опишите, что он делает: «Да у тебя тут настоящая художественная студия!», «Я вижу целую армию солдатиков». Опишите свои позитивные впечатления: «Когда я смотрю на этот рисунок, я так и вижу море». Опишите усилия или способности ребенка: «Ого! Непросто же было это сделать!», «Эти пятнышки у тебя получились такие яркие, как настоящие цветы на лугу».

Например, ребенок нарисовал рисунок и показывает вам.

Вместо	Надо
Мама: «Красиво! Ого!» Ребенок быстро откладывает рисунок.	Мама: «Смотри-ка, тут и рыбка нарисована! А это напоминает мне ту ракушку, которую мы нашли в Сочи». Ребенок: «Да! Нарисую еще, какие камешки мы нашли...»

Будьте последовательны. Сами не используйте гаджеты без острой необходимости и для отдыха, и развлечения. Также не используйте разрешение или запрет на игру в качестве средства воспитания.

Например, ребенок с планшетом в руках намеревается играть.

Вместо	Надо
<p>Мама: «Брось его уже!» или: «Хватит! Много уже играл!» или: «Опять ты с планшетом! Тебе делать, что ли, нечего больше? Полный дом игрушек!»</p>	<p>Мама (переключение через тактильный контакт): «А ну, иди-ка сюда, я тебя пообнимаю! Ты мой медвежонок!» Обнимает ребенка, поднимает на руки. Или (переключение через игру): «Эй, парень, у нас тут полицейский участок и все гаджеты запрещены! Придумай-ка что-то другое!»</p>
<p>Ребенок: «Не хочу! Надоело! Не много! Хочу планшет!»</p>	<p>Ребенок вдохновляется игрой: «Если это полицейский участок, то где же твой пистолет? Сейчас принесу!»</p>

Придумайте правила. Уменьшите количество и репертуар электронных игр на гаджете ребенка. Обдумайте и решите, на какое время и при каких условиях вы считаете электронную игру возможной. Убедитесь, что ваши правила понятны и непротиворечивы. Сообщите ребенку о своем решении. Придерживайтесь его.

Обнимите ребенка. Когда ребенок готов взяться за гаджет, обеспечьте ему приятный физический контакт с собой. Погладьте по голове, обнимите, покачайте на коленях, побегите вдогонку за ним.

Оцените ситуацию. Часто дети привязаны к гаджетам не просто так, а потому, что это удобно их родителям. Подумайте, может быть, вы «отделяетесь» гаджетом или мультиком каждый раз, когда у вас нет сил или настроения взаимодействовать с ребенком. Если так, то помните: чтобы изменить детское поведение, сначала вы должны сами что-то поменять во взаимодействии с ним.

Создавайте впечатления. Часто гаджеты нужны детям, которым не хватает впечатлений. Пополняйте запас

впечатлений ребенка - когда можете, поиграйте с ним, помогите ему развить сюжет игры, разнообразьте его досуг. Когда не можете играть, предложите ребенку предмет или материал, который вдохновит его на игру, и с помощью которого он получит сенсорные и эмоциональные впечатления. Используйте предметы – вдохновители, например:

- кусочки ткани разных фактур;
- скотч;
- деревянная ложка или миска;
- трубочки для коктейля;
- фольга;
- старая шапка (можно посадить в нее небольшую игрушку или сказать: из этого можно сделать нору... или еще что-то);
- пакет или сумка + задание («собери-ка то, что может понадобиться на острове»);
- набор инструментов и кусок плотного картона или деревяшка;
- газеты и ножницы;
- фотоальбом с фотографиями с отдыха;
- игрушки, с которыми ребенок играл до года-двух;
- немного крупы в небьющейся миске;
- мелки и доска (или любая покрашенная графитовой краской твердая поверхность);
- таз с водой и резиновые игрушки;
- воздушные шары.

Этот список можно пополнять. Ваши помощники - любые безопасные для ребенка объекты, которые стимулируют работу фантазии и сенсорные впечатления, то есть тактильные, слуховые, зрительные, моторные ощущения.

Оставьте послание. Оставьте ребенку записку с вашим пожеланием, даже если он еще не умеет читать. Прочитайте ее ребенку. В записке вежливо и с симпатией изложите просьбу к ребенку или правило. Например: «Милые дети! Прошу вас придумать и нарисовать по 5 занятий, которые вам понравятся больше игры на планшете. Люблю вас, папа».