

# Памятка для родителей

## Краткие правила, чтобы преодолеть гаджет-зависимость у ребенка

### ✓ **Помогайте ребенку чувствовать себя хорошо**

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.

### ✓ **Установите четкие правила относительно гаджетов**

Обдумайте и решите, на какое время, при каких условиях вы считаете занятия с гаджетами возможными. Запишите эти правила, прочитайте их, убедитесь, что они не противоречивы. Сообщите ребенку о своем решении. Не пытайтесь добиться согласия или избежать негативных эмоций. Придерживайтесь этого решения.



### ✓ **Будьте последовательными**

Как можно меньше используйте гаджеты сами. Развлекайтесь и отдыхайте без них. Когда вы заняты, а ребенку нечем заняться, предложите игру и сами покажите начало этой игры. Например, расскажите несколько игрушек и скажите, что это школа или больница. Не поддавайтесь соблазну успокоить или 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 эмоции 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 игр на гаджете ребенка.