

## Рекомендации родителям

### «Как помочь ребенку безболезненно расстаться с гаджетом»

Подготовила:  
Педагог – психолог  
Крикунова Л.Д.



Нельзя не заметить изменения, которые произошли в нашей жизни с появлением гаджетов. В современном мире нет такой семьи, в которой не было бы компьютера, планшета, телефона. Гаджеты помогают нам делать миллион новых вещей недоступных ранее. Конечно, польза гаджетов очень высока, они с одной стороны упрощают нашу жизнь, помогают нам моментально созвониться друг с другом, обменяться фотографиями, и даже увидеться и т.д. Насколько много плюсов, настолько же много и минусов насчитывается у цифровых устройств. Думаю, что многие родители уже сталкивались с истерикой у ребенка, когда приходилось забирать планшет или телефон.

**Несомненно компьютер – это дополнительное средство развития дошкольника и способствует развитию психических качеств, которые в последствие будут необходимы ребёнку в школе, но без должного контроля со стороны взрослых компьютер может из полезного средства развития ребёнка превратиться в источник отрицательного влияния на психологическое и физическое здоровье дошкольника.**



Так как же сделать так, чтобы ваш ребенок без истерики оторвался от экрана цифрового устройства?

1. Определить предельно допустимое время, проводимое ребенком за цифровыми устройствами. От 2 до 6 лет: время, проводимое у экранов в день, — не больше 1 часа. В этот час входит все: смартфон, телевизор, планшет и компьютер. *Перед тем как давать в руки гаджет необходимо предварительно обговорить время, через которое ребенок должен будет вернуть его вам.* И чем чаще будет соблюдаться время, отведенное ребенку, тем легче со временем будет расставание с гаджетом.
2. Секрет вырывания ребенка из плена виртуальной реальности заключается в том, что на самом деле не нужно никого оттуда вырывать, а необходимо очень плавно вывести ребенка обратно в настоящий мир. Можно присесть рядышком и попробовать поговорить с ним о том, что разворачивается на экране. *Рекомендуется за полчаса до истечения установленного вами времени постепенно подготавливать его к тому, что скоро закончится его времяпрепровождения за компьютером и т.д.*
3. Забрать смартфон, ноутбук, планшет и сказать «займись чем-нибудь» - это верный путь к истерике. *Взамен нужно предложить какую – либо совместную деятельность:* спорт, походы, рисование, чтение, помощь маме с приготовлением ужина, рыбалку с папой – в зависимости от возраста и предпочтений ребенка.
4. *Быть примером своему ребенку.* Дети копируют поведение своих родителей. Важно начать с себя и подумать, какой пример, мы показываем своим детям. Если мама читает книгу, то вероятность того, что ребенок тоже захочет прочитать, книгу очень высока, чем, если мама проводит время преимущественно за телефоном.

Хочется в заключение сказать всем родителям – самое главное в этом вопросе это контролировать время, проведенное вашим ребенком у экрана гаджета. Никакой, даже самый «крутой» гаджет не сможет заменить общения с вашим ребенком. Только родители смогут дать ему то, что превратит его в умного, любознательного, самостоятельного человека!