



Современный мир теперь таков, что сложно представить его без мобильных телефонов, планшетов и прочих гаджетов. Они действительно делают нашу жизнь проще и удобнее. Для многих родителей телефон становится палочкой-выручалочкой. С помощью него можно успокоить ребенка, занять в дороге, поликлинике, занять вечером, чтоб можно было спокойно передохнуть... И спустя время становится

заметно, что ребенок часами пропадает в телефоне, если начать просить отложить телефон и пойти поиграть- встречаешься с большим сопротивлением, если начать отбирать- то сильные негативные эмоциональные реакции (слезы, истерики, агрессия). Ребенок становится заложником мобильных приложений, детского ютюба.

Современные родители часто сталкиваются с вопросом: **Как отучить ребенка пропадать в телефоне? Как забрать у ребенка телефон? Мой ребенок часами сидит в телефоне, что делать? и т.д.**



Ответ один - никак. Если ребенок знает что такое мобильные игры и детский ютуб, то спрятать телефон и сделать вид что ничего не было- не получится. Мы не можем перестать пользоваться гаджетами, но можно «отрегулировать» это взаимодействие.



1. **СТРОГО** ограничивайте время использования телефона/планшета. Предварительно обговорив с ребенком правила пользования. **СЛЕДИТЕ** за соблюдением этого правила. Обговорите последствия нарушения правил. Очень важно чтоб ребенок понимал последствия за нарушение правил.



2. **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР.** Ничто так не влияет на ребенка как личный пример родителя. Отложите вечером телефон в сторону, не зависайте там, проведите время с семьей ,книгой, новым рецептом...



3. **ЗАНИМАЙТЕ РЕБЕНКА** активностями. Это может быть все что угодно- секции, доп.занятия, спорт, прогулки, совместная деятельность, общение с вами, чтение литературы...



4. Хвалите ребенка за «достижения» в реальном мире. За новую постройку из лего, за убранные игрушки, прочитанную книгу...



5. «НЕ БЕРИТЕ» ГАДЖЕТЫ с собой в гости, на прогулку, кафе. Покажите ребенку как можно отдыхать. Для его развития важны новые эмоции и впечатления, «Картинки и образы».

6. Не превращайте гаджеты в поощрение.



7. В крайних случаях поставьте «Родительский контроль» на телефон, «отключите» интернет, «сломайте» телефон.

Помните личный пример и строгое соблюдение правил – это ваши верные помощники.