

Зависимость ребёнка от телефона. Что делать?



1. Пересмотреть отношения.

Если ребёнок уходит в гаджет, то, скорее всего, в семье нарушены отношения с родителями.

Он чувствует себя одиноким, неинтересным, незначимым, а зачастую и несостоятельным, и самый лучший его друг – это электронное устройство".

2. Найти замену.

Нельзя у ребенка забрать удовольствие, не найдя альтернативы.

У любого ребенка есть уникальность, деятельность, которая его увлекает, от чего у него загорятся глаза.

Это может быть творчество, спорт, робототехника, плавание, катание на роликах и т.д.

Если Вы будете поддерживать успех в этом, то надобность в гаджетах будет меньше.

3. Общаться вживую

Как мы проводим вечер?
Часто ли сами берём в руки телефон, вместо игры или общения с ребёнком?

Очень важно, находить время для простого общения, обсуждения событий дня.

Обмена эмоциями.

Совместный ужин и т.д.

4. Быть примером

У многих взрослых тоже есть зависимость от гаджетов.

Задумайтесь, как и чем

мы наполняем свой досуг?

Какие у нас есть увлечения?

Важно начать с себя и подумать, какой пример увлечённости мы показываем своим детям.

5. Приучать к ответственности

Если постоянно контролирует время ребёнка родитель, особенно

постоянно напоминая,

что час игры уже прошел,

то становится врагом номер

один. Который всегда стремится

ограничить, забрать.

Поэтому, необходимо учить

ребёнка следить за временем.

Для этого очень хорошо подходят

песочные часы или будильник.

П. Ч. есть на разное время.

Лучше купить на 10 мин, на полчаса и на час.