

Пошаговая инструкция, как избавить ребенка от гаджетовой зависимости.

Данный алгоритм поможет как детям, так и родителям избавиться от современной зависимости от пустового времяпрепровождения, от чрезмерной нагрузки на мозг, глаза и т.п., от конфликтов, ссор, непонимания в семье.

Для начала надо понять, что эта проблема есть, и что избавление от нее – сложная задача, на пути к которой всем нужно запастись терпением.

1. Вы в семье можете **устанавливать правила** в частности то, сколько времени ребенок сидит в гаджетах, когда находится дома.
2. **Никогда не запрещайте то, что не можете проверить или проконтролировать**
Бессмысленно запрещать ребенку сидеть в гаджетах в школе. Он в любом случае будет сидеть. Так вы лишь подорвете свой авторитет, давая понять ребенку, что можно не исполнять ваши указания.
3. **Гаджет только после выполнения домашних заданий , а никак не ДО**
Почему? Потому что мозг имеет запас энергии на день, как батарейка. И если ее « разрядить» на гаджетах ,то на уроки энергии не останется. Давайте проведем аналогию с питанием: если ребенку дать съесть перед обедом бургеры, картошку фри, колу, пирожные, будет ли он после этого есть суп, салатик, или овощи с рыбой? Конечно, нет. Весь объем желудка забьется фастфудом. Так вот гаджет – это интеллектуальный фастфуд.
4. **Делайте дни «гаджетового детокса». Раз в неделю всей семьей.**
Ребенок должен понимать, что вы тоже можете обходиться **без гаджета.**
5. **Поставьте полезные приложения на телефон ребенка,** чтобы гаджет ассоциировался не только с игрой, но и с учебой. Делайте дни работы в этих приложениях.
6. **Важно понять,** что гаджеты прочно вошли в нашу жизнь и никуда из нее уже не выйдут. Поэтому родителям нужно помочь ребенку превратить гаджет из игрушки, вызывающей зависимость, в инструмент работы и учебы.