

## Памятка

### «Ребенок все время в гаджете: как отвлечь»

Подготовила педагог-психолог Косолапова Е.Я.

**1. Вдохновляйте ребенка.** Создайте условия, чтобы у ребенка появилось вдохновение заняться чем-то еще. Достаньте игрушки, в которые он давно не играл, предложите ему материалы для творчества или придумайте поручение.

**2. Проявите интерес.** Активно поддерживайте занятия ребенка, не связанные с гаджетом. Расспросите ребенка и сами расскажите, что вам нравится в его игре и творчестве.

**3. Хвалите ребенка.** Когда ребенок занят не гаджетом, используйте описательную похвалу. Опишите, что он делает: «Да у тебя тут настоящая художественная студия!», «Я вижу целую армию солдатиков».

**4. Будьте последовательны.** Сами не используйте гаджеты без острой необходимости и для отдыха, и развлечения. Также не используйте разрешение или запрет на игру в качестве средства воспитания.

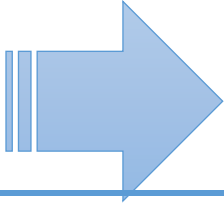
**5. Придумайте правила.** Уменьшите количество и репертуар электронных игр на гаджете ребенка. Обдумайте и решите, на какое время и при каких условиях вы считаете электронную игру возможной.

**6. Оцените ситуацию.** Часто дети привязаны к гаджетам не просто так, а потому, что это удобно их родителям. Подумайте, может быть, вы «отделяетесь» гаджетом или мультиком каждый раз, когда у вас нет сил или настроения взаимодействовать с ребенком.

**7. Создавайте впечатления.** Часто гаджеты нужны детям, которым не хватает впечатлений. Пополняйте запас впечатлений ребенка – когда можете, поиграйте с ним, помогите ему развить сюжет игры, разнообразьте его досуг.

### *Список предметов-вдохновителей*

- ✓ кусочки тряпок разных фактур;
- ✓ скотч;
- ✓ деревянная ложка или миска;
- ✓ трубочки для коктейля;
- ✓ фольга;
- ✓ старая шапка (можно посадить в нее небольшую игрушку или сказать: из этого можно сделать нору... или еще что-то);
- ✓ пакет или сумка + задание («собери-ка то, что может понадобиться на острове»);
- ✓ страшим дошкольникам: набор инструментов и кусок плотного картона
- или деревяшка;
- ✓ газеты и ножницы;
- ✓ фотоальбом с фотографиями с отдыха;
- ✓ игрушки, с которыми ребенок играл до года-двух;
- ✓ немного крупы в небьющейся миске;
- ✓ мелки и доска (или любая покрашенная графитовой краской твердая поверхность);
- ✓ таз с водой и резиновые игрушки;
- ✓ воздушные шары.



Этот список можно пополнять. Ваши помощники – любые безопасные для ребенка объекты, которые стимулируют работу фантазии и сенсорные впечатления, то есть тактильные, слуховые, зрительные, моторные ощущения.