

План действий, когда вам кажется, что ребенок не выпускает из рук гаджет.

1. Создайте условия, чтобы у ребенка появилось вдохновение заняться чем-то еще.

2. Активно поддерживайте занятия ребенка, не связанные с гаджетом.

3. Когда ребенок занят не гаджетом, используйте описательную похвалу, опишите свои позитивные впечатления ("Ого! Непросто же было это сделать!")

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

□ Придерживайтесь его.

5. Когда ребенок готов взяться за гаджет, обеспечьте ему приятный физический контакт с собой. (Погладьте по голове, обнимите..)

6. 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.