

## Краткие правила, чтобы преодолеть гаджет-зависимость у ребёнка

- Помогайте ребёнку чувствовать себя хорошо.
- Ребёнок, зависимый от электронной игры, – это ребёнок с эмоциональными проблемами. Не игровая зависимость привела к проблемам, а наоборот.
- Установите чёткие правила относительно гаджетов.
- Обдумайте и решите, на какое время и при каких условиях вы считаете занятия с гаджетом возможными. Запишите для себя эти правила, прочитайте их и убедитесь, что они понятны и непротиворечивы. Сообщите ребёнку о своем решении.
- Будьте последовательны.
- Как можно меньше используйте гаджеты сами. Развлекайтесь и отдыхайте без них. Меняйте свое поведение.
- Не увеличивайте ценность гаджета.
- Не используйте разрешение или запрет на гаджет в качестве поощрения или наказания. Уменьшите количество и репертуар электронных игр на гаджете ребенка.
- Создавайте впечатления.
- Всегда предлагайте приятную альтернативу занятиям с гаджетом.
- Увеличивайте количество впечатлений и эмоций в жизни ребёнка.
- Больше гуляйте, общайтесь, читайте, исследуйте, рисуйте, ищите, экспериментируйте.