

11. Наглядно показываем ребёнку. *Рисуем колесо баланса и делим на 3 части:* Здоровье – правильное питание, зарядка и т.д.; Польза – всё то, что тебе поможет в будущем, уроки и всё то, что связано с твоим развитием; Удовольствие – ребёнок сам скажет, что ему приносит удовольствие.

Садимся и спрашиваем его, сколько времени ты сегодня посветил каждому пункту. Очень часто бывает, что пункту польза даже не уделяют 15 мин, а это ведь может быть полезно для будущего. Помогите ребёнку увидеть больше. Смотри, ты отдаёшь много времени удовольствию. Задайте ему вопрос, если так будет дальше продолжаться, что будет? И ребёнок понимает, что есть в жизни что-то кроме удовольствия. И потом это становится привычкой. Тема здоровья становится остра, когда ребёнок переболел, он больше понимает, как важен пункт здоровье. Можно эту технику начинать с 6 летнего возраста. Можно сделать больше 3 пунктов, но не более 5. Наглядно всё объясните, обсудите, что он, поэтому поводу думает.

12. Приучаем ребёнка к трудотерапии, к труду.

13. Пройти период отвыкания вместе.

Будут появляться боли отвыкания, напряжение, также могут приходить депрессии, наблюдается раздраженность, человек буквально не знает, куда себя деть. Приходят навязчивые мысли снова поиграть. Нужно помочь ребёнку противостоять всем соблазнам. Вскоре симптомы прекратятся.

14. Проговорить своему ребёнку спокойно и утвердительно одно предложение:

« Если ты осознанно принимаешь желание отказаться принимать участие в реальной жизни, то ты делаешь шаги в сторону отказа от жизни».



Памятка для родителей и детей

КАК ИЗБАВИТЬ РЕБЁНКА ОТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Составитель: Педагог-психолог Полухина Е.А.

г. Катайск, 2019 год

Для любой семьи уход ребенка в виртуальный мир является трагедией. Дети становятся агрессивными и злыми, если их хоть на минуту просят отойти от компьютера. Признаками данной зависимости у детей является то, что они начинают пропускать уроки в школе, врать учителям и родителям, отказываются от друзей. Всё это может привести ребенка к ограниченности умственных способностей и распаду личности.

Что делать, как делать?

Всё это делаем не крича, сохраняем родительскую мудрость.

1.Компьютер не отнимаем. Нужно ребёнка научить, как с ним обращаться. Важно, планомерно сокращать время проведения за компьютером. Гаджеты конечно это будущее ваших детей. Если вы научаете их, как с ними работать, то они будут служить вашим детям, а не наоборот.

2. Вы должны стать авторитетом для своего ребёнка. Как это сделать?

-Обратите внимание на то, с какого раза вы слышите просьбу вашего ребёнка. И вы увидите, что ваша скорость реагирования на низком уровне. Старайтесь реагировать сразу на обращения и просьбы ребёнка. Пройдёт немного времени и ваши просьбы, к примеру, выключить компьютер будут мгновенно исполняться.

-Сдерживайте обещания, данные ребёнку. Если не получается сдержать обещание, необходимо объяснить почему. Запомните, каждое не выполненное обещание снижает значимость вашего слова.

-Важно научить ребёнка заботиться о вас. Вы должны просить их о помощи, это возвращает их внутреннюю зрелость, которая потом станет позвоночником, на который потом в будущем нарастут огромные взрослые обязательства.

3.Личный пример. Вводим культуру на гаджеты, которая касается всей семьи. Нужно определить время в семье, до и после которого используют гаджеты.

4.Первоначально активно включаем ребёнка в тактильные сидячие игры (монополия, мемо и др.). Сидячие игры, где есть драйв. Затем добавляем спорт, подвижные игры. Очень дозированно. Вводим спорт системно, как образ жизни. Вводите культуру отдыха – пребывание на свежем воздухе со своим ребёнком.

5.Определяем базовую потребность ребёнка, чего ему не хватает (внимания, общения и т.д.). После этого ищем виды деятельности, в которых ребёнок научится удовлетворять эту потребность. Лучшее родители - самые внимательные.

6.По возможности включаем ребёнка в командные игры, они начинают вспоминать радость от живого общения.

7. Помогите ребёнку испытать интерес к самому себе, как к личности. Расскажите истории различных людей. Их удачи, поражения, победы. Стараться влюбить в жизнь.

8.Поразмышляйте с ребёнком, кем он станет завтра, через неделю, в будущем. Очень важно помочь ребёнку составить устойчивое видение своего будущего. Потому что, если ты точно знаешь, что ты станешь великим спортсменом или классным пианистом, или просто хорошим человеком, то вряд ли в этом будущем есть тот человек, который сидит уткнувшись в свой гаджет и нажимает кнопки, не видя людей.

9.Важно говорить с ребёнком о последствиях. Если выполнишь это, что будет.... Если не выполнишь это, что будет.... Научите ребёнка думать идеями последствием.

10.Рисуем с ребёнком на тему, если бы я играл в компьютере всю жизнь, как бы я выглядел. Во что бы превратилась моя жизнь. Ребёнок рисует себя.

