**МДОУ «Детский сад «Колокольчик»**

**Консультация для родителей**

**«Пять советов, как отучить ребенка   
от гаджетов»**

Подготовила

Воспитатель

Большакова Т.С.

г. Переславль-Залесский

**Пять советов, как отучить ребенка   
от гаджетов**

**1. Пересмотреть отношения**

Первый шаг – проанализировать отношения с ребенком: сколько времени вы проводите вместе каждый день и как вы общаетесь, доверяете ли друг другу, делитесь ли своими переживаниями, просите ли советов.

При этом в компьютерных играх, в общении в социальных сетях ребенок, наоборот, чувствует себя общительным, сильным героем. Родители при этом теряют авторитет. И наступает ситуация, когда родители позвали ребенка в кино или в гости, а он говорит: "Не хочу, лучше в телефоне посижу".

**2. Найти замену**

Как правило, самый популярный метод у родителей – это отобрать гаджет. Если решили следовать ему, то специалист рекомендует подумать о том, что дать взамен. В борьбе с гаджетами главное оружие – это родительская мудрость.

**3. Общаться вживую**

Специалист рекомендует завести семейное правило: пришел домой – отключи телефон. Она приводит пример: основатель Apple Стив Джобс запрещал своим детям активно пользоваться гаджетами.

**4. Быть примером**

Помните фразу: «Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас! Воспитывайте себя!»

**5. Приучать к ответственности**

Отвечая на вопрос, сколько времени ребенок может смотреть мультфильм или играть, психолог отметила, что важно учитывать возраст. Для детей до пяти лет безопасно смотреть мультфильмы в общей сложности от 5 до 15 минут в день.

Пяти-шестилетнему дошкольнику не повредят полчаса в день, проведенные перед экраном или монитором, школьникам временные границы можно расширить от часа до полутора.

Она советует в случаях нарушения договоренностей говорить ребенку, как это влияет на ваши отношения, как ранят пустые обещания, и искать варианты как это можно исправить.

И в завершении, помните, дети – самое ценное, что есть в нашей жизни. Безопасность ребенка – неотъемлемый компонент счастливой жизни родителей!