

НЕДЕЛЯ БЕЗ ГАДЖЕТОВ СПАСЁТ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

Вместе с летними каникулами перед родителями Детсадовцев и школьников снова остро встаёт вопрос: как отучить детей от гаджетов? В Ханты-Мансийской клинической психоневрологической больнице придумали чек-лист для родителей, которые хотят вернуть своих детей из виртуального мира в реальный.

Чек-лист включает семь этапов и рассчитан на неделю. Его разработали в кабинете медицинской профилактики психоневрологической больницы.

ПОНЕДЕЛЬНИК. Спорт. Например, можно попробовать йогу. Чтобы у ребёнка не было желания взять в руки гаджет, нужно загрузить его новыми впечатлениями.

ВТОРНИК. Творчество (оригами, квиллинг). У ребёнка развито образное мышление, поэтому для него важны новые картинки, которые будоражат воображение и развивают.

СРЕДА. Домашние дела. Готовьте вместе с ребёнком. Пусть он чистит варёные овощи или расставляет тарелки, вытирает пыль, моет посуду, пылесосит. Ребёнку важно сделать что-то полезное, за что его похвалят.

ЧЕТВЕРГ. Планшет сломан. Не играет никто! Это экстремальный метод, но он действует на ребёнка в любом возрасте.

ПЯТНИЦА. Активные и спокойные игры (дочки-матери, магазин). Больше рисуйте, лепите, занимайтесь с кинетическим песком, стройте дома и башни из конструктора, показывайте кукольный театр.

СУББОТА. Вместе приготовьте обед по кулинарной книге или семейному рецепту.

Пусть ребёнок вам подсказывает, что там дальше.

ВОСКРЕСЕНЬЕ. Если вы даёте ребёнку гаджеты, то ограничивайте время их использования. Объясните ребёнку, сколько времени можно играть на планшете, чтобы не заболели глаза, и когда следует выключить его и заняться другими играми. Не делайте компьютер или планшет средством поощрения.

Заведите будильник. Пусть будильник «говорит», что пора отложить гаджет.