**Как отгородить ребенка от гаджетов?**

Современный двухлетний малыш уже активно пользуется гаджетами. Он умеет включать музыку и фильмы, играть и заходить в интернет. Многие родители радуются успехом крохи и отмечают то, какой он уже смышленый к своим годам. Кроме того, у взрослых появляется свободное время.

Но врачи отмечают негативное влияние гаджетов на здоровье детей. Малыши за короткий срок привязываются к смартфонам и планшетам. К школьному возрасту у ребёнка уже формируется зависимость от интернета и игр. Такие дети растут агрессивными и нервными. Они не умеют общаться и контактировать с окружением, хуже учатся.

Из-за планшетов и смартфонов ухудшается зрение и сон, падает иммунитет, наблюдается задержка в развитии речи и моторики. Так, детям трех-пяти лет педиатры советуют проводить за смартфонами не дольше часа в день. Ребятам 6-18 лет – до двух часов в день.

Если же малыш уже пристрастился к гаджетам, важно подобрать подход к ребёнку, чтобы не навредить еще больше и не испортить отношения с детьми. Давайте разберемся как отучить ребенка от телефона и планшета.

*Поставьте на некоторые программы пароль, удалите развлекательные приложения и заблокируйте подобные порталы*. Оставьте развивающие игры и приложения, книги и загадки, обучающие программы. Тогда малышу станет не интересно слишком долго сидеть за смартфоном.

### *Откажитесь от гаджетов сами*. Родители – главный пример для детей. Современные родители сами практически не выпускают телефон из рук. Поэтому начните с себя – реже пользуйтесь техникой, особенно при малыше. Поддерживайте контакт с ребенком, вместе играйте, читайте, гуляйте. Даже пользоваться планшетом, смотреть телевизор тоже можно вместе. Доказывайте собственным примером, что в жизни много интересных занятий, кроме гаджетов.

### *Вместе трудитесь.* Совместная деятельность детей и родителей вытекает из предыдущего пункта. Это не только развлечения, но и бытовые дела. Приучайте детей к уборке, готовке, уходу за домашними животными, труду на даче и так далее. Это не должна быть обычная формальность. Пусть малыш несет ответственность за проделанную работу.

Отмечайте успехи, хвалите и оценивайте вклад, который он вносит в дела семьи. Отмечайте, если ребенок проявляет инициативу и самостоятельно убирается, гуляет с собакой или выполняет другую важную работу без напоминаний и указаний взрослых. Тогда любой труд обретет смысл. Он станет важен и интересен малышу.

### *Найдите альтернативное занятие*. Подумайте, чем можно заменить игры на компьютере и общение в социальных сетях. Это должна быть равнозначная замена и желательно социальная. Подходящим вариантом станет детский садик, кружки, студии и даже классическая детская площадка во дворе.

### *Помогите ребенку социализироваться.* Научите малыша принципам общения, помогите найти друзей и поощряйте совместные игры. Для улицы выбирайте активные и спортивные игры, для дома – спокойные развивающие и настольные. Игры и общение со сверстниками помогут оторвать ребенка от планшета или смартфона. Кроме того, это формирует характер, учит отстаивать собственные интересы, работать в команде, договариваться и т. д. С помощью игр со сверстниками малыш получает новые знания и умения.

Как показывает практика, в детском саду малыши охотно помогают накрывать на стол и убирать посуду после еды. Приобщайте детей к таким процессам и дома. Пусть они раскладывают салфетки, вилки и ложки, расставляют кружки и тарелки. Не ругайтесь, если у крохи что-то не получается.

### *Запишите ребенка в секцию*. Здесь важно учитывать интересы малыша, а не реализовывать родительские желания и амбиции. Если он еще маленький и не может самостоятельно определиться, понаблюдайте за ним и попробуйте разные варианты. Вы можете выбрать творческие или спортивные кружки. Выбранная деятельность должна помочь ребенку почувствовать себя важным. Кроме прочего, она должна быть интересной и полезной.

### *Научитесь говорить «нет»*. Не убирайте планшет на совсем, но введите строгое ограничение по времени, когда малыш сможет использовать технику. Установите временной лимит – 20, 30, 40, 60 минут в день. Не разрешайте пользоваться телефоном в процессе еды, прихода гостей, общения с родными, прогулки и так далее. Объясняйте, почему в данный момент малыш не может использовать гаджет.

Приучайте к тому, если приходят гости – нужно общаться. Выключайте компьютер и убирайте гаджеты. В первые десять минут дети могут обижаться. Но скоро они находят интересные занятия, начинают играть.