**Консультация для родителей «У ребенка зависимость от гаджета: пошаговый алгоритм, который поможет»**

Чтобы снизить выраженность факторов, которые ведут к формированию гаджет-зависимости ребенка, помните, что дело не в детской силе воли, а в эмоциях и отношениях. Проанализируйте вашу атмосферу в семье и определите,  чем зависимость ребенка от гаджета удобна взрослым. Важно понять четкие правила в отношении гаджетов. Создавайте реальные впечатления для детей. Помните: задача семьи и детского сада не в том, чтобы оградить детей от гаджетов вообще, а помочь дошкольникам состояться в реальном мире, несмотря на привлекательность мира виртуального.

**1Шаг: Проанализируйте нерешенные эмоциональные проблемы ребенка**

Гаджеты становятся опасными, только когда они превращаются в «похитителей реальности». Если виртуальная игра вытеснила живую игру, а виртуальный мир стал главным источником эмоций, проблема есть. Для ребенка основные причины зависимости – это негативные эмоции, которые он переживает дома: «страшно», «скучно», «непредсказуемо», «обидно», чувство одиночества, ненужности, брошенности. Сначала необходимо обратить внимание на то, как ребенку живется в эмоциональном смысле: счастлив ли он, часто ли радуется, смеется. Проанализируйте, в каком тоне вы взаимодействуйте с ребенком. Попробуйте  в течение нескольких дней использовать заинтересованный одобрительный тон и посмотреть, что изменится в поведении ребенка. Важно задавать вопросы и слушать ответы дошкольника, не угрожать, не ругать. Когда ребенок делает что-то не так, родители твердым спокойным тоном повторяют правило: «во время еды не играют», «кошек не бьют», «игрушки убираем в коробку». Чаще хвалить ребенка, поощряйте, выражайте интерес. Выделяйте хотя бы пять минут в день на то, чтобы пообщаться с ребенком: говорить только с ним о том, что интересно ему.

**2 Шаг: Определите, в чем зависимость удобна взрослым**

Когда у родителей мало времени и много задач, нужно вводить для дошкольника новые правила и новые занятия. Это поможет избежать ситуации, когда удобство взрослых становится причиной зависимости ребенка. Вполне нормально, если какое-то время ребенок будет с гаджетом, а вы заняты своими делами – если это не повторяется каждый раз, когда они чем-то заняты. Определите временной интервал, на который взрослые разрешают ребенку гаджет. Действуйте последовательно: «Скажите ребенку, что на то время, пока вы будете делать то-то и то-то, он может позаниматься с гаджетом. Скажите, в какое время он должен отложить гаджет, и спокойно напомните об этом, когда время придет. На остальные временные промежутки говорите ребенку, что он должен заняться чем-то другим». Помогите ребенку найти вдохновение: можно предложить конструктор, забытые игрушки, материалы для творчества, вдохновляющие предметы: для дошкольников это коробка, сумка, скотч, ножницы, веревочка, вата, сыпучие продукты, таз с водой и мелкие предметы для купания в тазу. Показывайте ребенку начало игры, например, кукольного салона красоты, лечения зверей.

**3 Шаг: Увеличьте количество впечатлений в жизни ребенка**

Часто гаджет – ответ на скуку, поэтому надо учить ребенка рассматривать, а потом читать книги, листать журналы, рисовать. Нужно водить ребенка на разные площадки, чаще выходят на природу, если есть возможность – возить в музеи, на выставки. Варианты досуга: показать, как собрать природные материалы, разрешить набрать целый пакет, принести их домой и возиться с ним; дать на прогулку мячик и позволить много носиться с ним; попросить знакомых с доброй собакой иногда позволять ребенку играть с ней. Важно учить ребенка бытовым делам: разогреть пищу, уложить волосы, убраться на полке. Просить его помощи в делах, вовлекать в уход за бытом. Просить ребенка рисовать и лепить для взрослых, показывать сценки и быть благодарным и восхищенным зрителем.

**4 Шаг: Сформулируйте ясные правила насчет гаджетов**

Разберитесь в себе и своих требованиях: можно или нельзя играть с гаджетами, это плохо или хорошо, правило действует для всех или только для ребенка. Если взрослый то разрешает гаджет, то нет, поощряет и наказывает гаджетом – у ребенка будет зависимость. Продумайте, озвучьте и обсудите правила в семье. Определите: что должно быть сделано до гаджета, каковы реальные задачи и нагрузка; когда играть нельзя, например, за едой, вместо занятий; сколько можно играть. Озвучьте правила ребенку и начинайте следовать им, а если ребенок возражает – признайте его чувства, дайте возразить, не ругайте, посочувствуйте, но правило не меняйте. Важно самим не пользоваться гаджетом без необходимости, откладывать его подальше от себя, уменьшить число аккаунтов в социальных сетях и чатах, больше двигаться и разговаривать.