

Телефона станет меньше, если общаться вживую
(памятка для родителей)

1. В борьбе с гаджетами главное оружие – это родительская мудрость.
2. Станьте другом и собеседником своему ребёнку, и вы увидите, что общение с телефоном станет меньше.
3. Эксперимент «Восемь часов наедине с собой» (без телефона). Можно одному. Можно всей семьей. Возможно общение, но без телефонов (по-честному).
4. Напишите зарисовку «Мой день без телефона» и проанализируйте, если больше положительных эмоций, то задумайтесь о том, а не стоит ли почаще повторять этот эксперимент. А если эмоции негативные, то не зависимость ли это?
5. Нельзя у ребенка забрать удовольствие, не найдя приемлемой альтернативы. Найдите альтернативу телефону (совместный просмотр и обсуждение фильма, совместное чтение интересной книги, настольные игры, конструктор, лыжи, творчество, фотография, робототехника или плавание и т. д.)
6. Быть примером. Важно начать с себя «Я дома и я хозяин своей жизни, а не гаджет» Показывать нашим детям, что их жизнь и отношения в их руках.

Советы школьного психолога