**Социально — реабилитационное отделение для граждан пожилого возраста и инвалидов , детей и лиц с ограниченными возможностями предлагает несколько способов, как отвлечь несовершеннолетних детей от гаджетов.**

**1. Откажитесь от гаджетов сами.**

**Родители - это главный пример для детей. Ведь если посмотреть на нас со стороны, то мы сами не выпускаем телефон из рук. Поэтому нужно начать с себя. Реже пользуйтесь телефоном при ребенке. Поддерживайте контакт с детьми, играйте, обсуждайте прошедший день. Даже , если пользуетесь телефоном/планшетом, смотрите телевизор - только ВМЕСТЕ. Главное заменить "зависимость" телефона - более интересным делом.**

**2. 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 участке. 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.**

### 3. 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.**

### 4. 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.

### 5. 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.**

**Введите специальные “свободные зоны”, где все члены семьи не могут использовать гаджеты. Это может быть кухня, столовая или гостиная. В своей комнате малыш может пользоваться телефоном, а в “свободной зоне” - нет. Важно, чтобы это правило соблюдали все члены семьи!**

### *В комментариях делитесь своими способами отвлечения детей от гаджетов.*