

ОСТОРОЖНО! Игровая зависимость или интернет зависимость – ФОРМИРУЕТСЯ ЛЕГКО С РАННЕГО ДЕТСТВА, т.к. мозг ребенка восприимчив и пластичен.

Рекомендации родителям.

- Компьютерную игру можно давать играть только на 30 мин в день (чтобы не сформировалась зависимость).

ОБЪЯСНИТЕ ребенку, ПОЧЕМУ вы ставите ограничения. Важно, чтобы он понимал.

- 30 -40 минут любимого ютуба или мультфильма в день. Не больше (забота про мозг ребенка). Ограничения делаются с уважением к личности ребенка.

- За час до сна никаких гаджетов (маме с папой также полезно побыть без гаджетов, вдруг увеличится интерес друг к другу). Гаджеты полезно убрать из детской.

- золотое время укладывания ребенка спать с 21.00 до 22.00. Сон любит темноту и тишину. (улучшается самочувствие ребенка на следующий день).

- Усиливайте семейные традиции: играть в игры по вечерам с детьми, общаться, совместные ужины без гаджетов, прогулки на велосипеде, приглашать друзей в гости играя в обычные и интересные дворовые и настольные игры.

- Формируйте хобби у ребенка, дать возможность выбрать себе кружки по интересам. (формируется ценность того, что я могу).

- Ребенку нужно движение! Спорт в помощь! (формируется стрессоустойчивость)

- Прогулка на улице от 2 до 4 часов день (кислород нужен для питания мозга)

- Формируйте культуру объятий в семье от 8 раз в день (формируется здоровая привязанность к близким)

- Много приятных слов друг другу (формируется ценность себя)

- Родителям быть примером свободного человека (дети подражают).

Уважаемые родители, если у вас возникли вопросы, вы можете обратиться за консультацией к педагогу – психологу детского сада или воспользоваться

