



КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ НА РЕАЛЬНОСТЬ?



А теперь настало время для процедуры переключения с компьютера на реальность.

➤ Для начала вы договариваетесь (не ультиматум выдвигаете и не приказ зачитываете) о времени, когда ребенок закончит игру – каждый день. А затем помогаете ему выполнить ваш договор.

➤ Ребенок должен сообщить точное время, когда он готов закончить. На-

пример: 19-00. Наступает вечер, на часах 19-00, а ребенок все еще играет. И это нормально. Он меньше всех заинтересован, чтобы прекратить игру.

➤ Вы подходите к нему и абсолютно спокойно говорите о том, что необходимо выключить игру, отложить планшет и т.д., потому вы договорились, что в 19-00 он закончит. Вы услышите – «еще пять минут», «подожди», «мне некогда», «очень важный момент» и т.д. Но Вы никуда не отходите. А СПОКОЙНО продолжаете: – Я тебя понимаю. У тебя важный момент. Тебе не хватило времени. Но мы договорились.

➤ Ребенок будет злиться, кричать, нервничать. Вам не нужно агрессивировать в ответ. А нужно СПОКОЙНО говорить – Я тебя понимаю. Ты злишься. Но это договор. Я тебе помогаю переключаться.

➤ Ребенок будет делать одолжения, вздыхать, забывать, игнорировать. И это не относится к Вам. Это относится к тому, что ему не хочется переключаться и ему трудно. Вы должны сохранять спокойствие и никуда не отходить, пока ребенок не выполнит договоренность.

➤ Такой разговор будет длиться и полчаса. И это будет каждый день. Месяц. Два. Но потом ребенку будет проще переключаться.

Важно, что Вы это делаете не для сегодняшних ваших общих страданий, а для будущего – когда ребенок сможет самостоятельно переключаться с интересной деятельности на неинтересную. Дети и подростки этого не умеют, они не умеют вовремя останавливаться, у них нет воли. А это навык. И он развивается не с возрастом и не по щелчку тумблера, а с практикой.

Терпения и спокойствия Вам.

Помните – Вы любите друг друга.

Вы нужны Вашему ребенку!

