***Как отучить ребенка от компьютера:***

***несколько важных советов***

|  |
| --- |
| http://mam2mam.ru/upload/iblock/277/internet-child22x.jpg  ***Чем компьютер привлекает детей***  Чтобы понять, чем компьютер так привлекает детей, стоит начать с себя. Измученные постоянным добыванием хлеба насущного, мы просто не в состоянии уделять сыну или дочери внимание, а оно бывает нужнее этого самого хлеба. Не дождавшись общения с живыми людьми, ребенок обращается к относительно живому организму, который выгодно отличается от родителей тем, что всегда готов "составить компанию".  Некоторые родители стремятся использовать компьютер в качестве няни. Благодаря ему всегда можно уйти в другую комнату, заняться своими делами и при этом знать, что ребенок занят делом, а точнее увлеченно лазает по Интернету. В таком случае, дети будут проводить очень много времени с компьютером. В результате, они имеют высокий риск получить проблемы, связанные с реальным общением в будущем. Не говоря уже о физических последствиях для здоровья – плохое зрение и осанка обеспечены.  Допустимый максимум для ребенка - 30-40 минут за компьютером в день. Самое главное, чтобы это время пошло ребенку на пользу и способствовало его развитию, а не наоборот.  Бесспорно, в Интернете много полезной информации, в том числе и для детей. Прекрасно, когда разнопланово-тематические игровые сайты родителями предусмотрительно добавлены в закладки. Если и подбирать игры для ребенка, то они должны носить дидактический смысл, то есть обучающий и развивающий интеллект, мыслительные процессы, память, фантазию и внимание. То есть, скажи «иногда» – головоломкам и ребусам, и скажи «нет» «стрелялкам» и гонкам.  ***Компьютерные игры***  Основа основ, с которой начинается сближение ребят с компьютером, - это игры.  Установлено, что игры по силе зависимости сродни алкогольной и даже наркотической. Они захватывают детей, любое отвлечение  школьников от монитора оборачивается враждебностью и нетерпеливостью. Еще бы: качественная графика дает ребенку стопроцентное ощущение реальности и позволяет ему руководить событиями. Ребенок может распоряжаться судьбами нарисованных героев, выбирать для них пути, направлять по своему усмотрению ходом сражений. Исход игры зависит исключительно от его решения: на какую кнопку нажать. По мнению психолога, такое осознание очень возвышает детей в их собственных глазах. Некоторые правила компьютерной игры, например моментальное разрешение любых вопросов путем автоматной очереди, могут породить у ребенка мысль о том, что подобная модель поведения применима в жизни.  От этого вида развлечений ребенка оградить сложно, но можно попробовать другое: предлагать детям развивающие игры, позитивной направленности, с добродушными героями. А если детский азарт зашел слишком далеко, стоит посещать занятия детского психолога.  А лучше следить за общением ребенка с компьютером с ранних лет. Хорошо, если ребенок познакомится с компьютером чуть позже, чем с настоящими, активными играми с другими детьми. Ведь детство – это неповторимый период, а за компьютером он еще успеет насидеться по работе или учебе.  На самом деле от этого увлечения наших детей нам никуда не деться. Компьютер пришел в нашу жизнь и останется в ней, хотим мы этого или нет. Плохая погода, дождь и слякоть тоже не доставляют нам особой радости, однако мы берем с собой зонтик и шагаем на улицу. Отсюда вывод: бороться бесполезно, но нужно контролировать.  Попробуйте дать сыну или дочери какой-то набор посильных для него поручений, например по дому, выполнив которые он со спокойной совестью (если вы уверены в ее наличии) может садиться за игру. Если у вас живет бабушка, она проконтролирует процесс в будни.  Но не очень надейтесь на сознательность и изначально, приобретая компьютер, не скупитесь на хороший монитор: проблемы со зрением обойдутся дороже. Научите ребенка зарядке для глаз, например, зажмуриться и повращать зрачками сначала в разные стороны, а потом вверх-вниз. И зарядке для спины - ведь сидячая поза, в которой часами пребывает ребенок, является "отягчающим обстоятельством".  **Как же оторвать ваше любимое чадо от экрана компьютера, чем его заинтересовать?**  ***Совет №1: общайтесь со своим ребенком***  Как показывает практика, чаще всего «уходят» в виртуальный мир дети, которым в реальной жизни не хватает понимания, просто понимания их потерь и идей, радостей и горестей, переживаний. Как правило, учителю некогда общаться с ребенком, а уставшие к вечеру мама и папа, либо в состоянии просто лишь наорать на малыша, либо попросить его отстать, забывая при этом, что дети  точно такие же люди, которым очень необходима поддержка и понимание.  Очень легко заработать внимание, наладить отношение и уважительные взаимоотношения всего лишь несколько раз, не отмахнувшись от чада, а попросив его совета или консультации по тому или иному вопросу, начиная от правильного выбора тактики общения с начальником, до выбора нового маминого платья на корпоративную вечеринку. Главное в этом деле не спорить с ребенком, примите его советы как данность и все. Делитесь с ребенком своими проблемами, пусть он почувствует себе с вами на равных, прочувствует, что вам нужна его поддержка, вы в ней нуждаетесь. Неплохо будет, если вы будете проводить регулярные семейные советы, во время которых будут разбираться семейные проблемы и конфликты.  Auguri-papa-il-papa-con-la-figlia-femmina-ed-il-figlio-maschio_v_gdv.jpgОбщайтесь с малышом искренне и как можно больше  ***Совет № 2: будьте для ребенка примером***  Действительно именно личный пример сможет вам дать ответ на вопрос о том, как отвлечь ребенка от компьютера. Не стесняйтесь вместе с ним записаться в секцию или кружок, выйти во двор слепить снеговика или крепость, а выходные провести в увлекательном походе, а не перед «телеком» или ноутбуком. Если вы будете всегда говорить, что вы устали на работе и у вас нет сил ни на что большое, вы во много раз больше рискуете потерять своего малыша в дебрях компьютерного мира.  ***Подростки и компьютер***  Но что, если ребенок уже основательно подсел на игры? В этом случае ситуация сложнее. Дети просто так никогда не откажутся от комфорта, к которому привыкли. Реабилитация должна быть постепенной и целенаправленной. Вы не сможете в один прекрасный день сказать своему сыну или дочери: «Ну, все! Игр достаточно!» Это запросто может привести их в ярость и сколько продлиться их злость, никому не известно. Ясно только, что они не остановятся, потому что, подростки обожают восстания.  Родители должны начать с небольших мероприятий, возможно, пригласить своих детей на пробежку по окрестностям, или поиграть в футбол, бадминтон, теннис или волейбол, а  игры на воде или катание на велосипедах. Должно быть все достаточно просто, не навязчиво и самое главное весело. Совсем не трудно увлечь их в первый раз. Трудность заключается в том, что самим родителям будет трудно поддерживать такие мероприятия на постоянной основе, ведь у них самих часто нет времени, да и сами родители в тайне пристрастны к пассивным видам отдыха.  Поэтому надо понимать, что трудности будут с обеих сторон. Будет сложно, когда дело дойдет уже до открытого ограничения доступа к компьютеру и телевизору. Делать это нужно не категорично, стараться не вызвать волну возмущения. Первые ограничения необходимо заменять на активный отдых, и самим организовывать его для детей. В итоге ограничить компьютерные развлечения до 1-2 часов в день, при правильном подходе за это время ребенок должен сам уставать от игр или телевизора. Терпение и решимость это самое главное, остальное - это вопрос времени.  **Краткая инструкция для отвлечения подростков от компьютерных игр:**  1. Почему он все время у компьютера? Ответ прост: ему там хорошо. Виртуальная жизнь освобождает его от бремени ответственности за свое поведение, никто не читает нотаций, а  игры снимают стресс. Друзей тоже проще заводить в интернете, особенно, если в реальной жизни отношения со сверстниками не клеятся.  2. Не запрещайте подростку приближаться к компьютеру под угрозой наказания. Подобные меры, как правило, дают обратный эффект. Вы же не хотите, чтобы он пропадал неизвестно где в поисках заветного выхода в интернет.  3. Станьте другом вашего ребенка, не отмахивайтесь от его проблем. Пусть он рассказывает вам, а не виртуальным собеседникам о том, что происходит в его жизни. Возможно, в суете повседневных забот вы сильно отдалились, пока не поздно, стоит наверстать упущенное.  4. Вызовите подростка на откровенный разговор. Скажите, что волнуетесь за его здоровье, что постоянное бдение за компьютером все равно не спасает от тягот реальной жизни, как бы ему этого не хотелось. Дайте ему понять, что считаете его вполне взрослым человеком, которому никто ничего не собирается запрещать, но ведь есть столько разных способов проживать жизнь интересно.  5. Проводите больше времени вместе. Покажите ребенку, что вокруг существует огромный мир, который ждет, когда он его освоит. В выходные вытаскивайте его за город, на природу. Замечательно, если есть возможность выбраться в турпоход, сходить на концерт.  6. Подарите подростку абонемент в фитнес-клуб. Не настаивайте на том, чтобы он непременно посещал все занятия. Но все же, раз деньги уплачены, может быть, он сходит хотя бы на пробные тренировки? Не требуйте, чтобы спорт полностью вытеснил из его жизни виртуальную составляющую, объясните, что просто хотите видеть его здоровым и сильным.  7. Если ребенок проводит у компьютера большую часть суток, забросил учебу, стал агрессивным и раздражительным, не реагирует на ваши замечания, обратитесь за помощью к психологу. Возможно, речь идет о серьезной зависимости, которую не снимешь уговорами. Вместе со специалистом вы преодолеете этот непростой период в жизни подростка.  Настройтесь на долгую борьбу за переключение своего ребенка от компьютера на реальную жизнь. За один день это вряд ли удастся сделать. В первую очередь вам нужно будет перебороть собственные вредные привычки, свою лень и злость, и нежелание меняться. И тогда у вас все получится.  *Источник:*[*http://vospitaniedetei.ru*](http://vospitaniedetei.ru)*,*[*http://puzkarapuz.ru*](http://puzkarapuz.ru/)*,*[*http://www.kakprosto.ru/*](http://www.kakprosto.ru/)*,*[*http://shkolazhizni.ru/*](http://shkolazhizni.ru/)*,*[*http://www.nsk.aif.ru/*](http://www.nsk.aif.ru/) |
|  |