**Ребёнок и компьютер.**

 

Наверное, большинство родителей сталкиваются сейчас с тем компьютерным бумом, которому подвержены почти все дети.

Какую картину можно наблюдать практически во всех семьях? Ребенок, придя домой, бросается к компьютеру, не обращая внимания на настойчивые попытки родите­лей накормить свое современное чадо обедом. И начинаются бесконечные игры до поздней ночи.

Магия компьютерных игр охватила сейчас все или почти все юное поколение во всем мире. Родителям необходимо настой­чиво ограничить время пребывания ребенка в виртуальном ми­ре. Спокойствие, выдержка, настойчивость и любовь помогут в этом.

**Методы борьбы с компьютерной зависимостью:**

• Ограничиваем время компьютерных игр до максимум од­ного часа в день.

• Договариваемся с ребенком о том, что реальный мир и его
жизнь намного важнее, чем виртуальный.

• Вводим обязательные прогулки в режим дня ребенка.

• По возможности стараемся делать зарядку с ребенком вме­сте. Постепенно он или она привыкнет к этому, так как тело са­мо будет «просить» физической активности.

• Договариваемся с ребенком, что после определенного времени (в зависимости от возраста) заня­тий за столом или за компьютером
он или она сознательно делает перерыв (можно завести будильник).

Во время перерыва надо выполнить несколько упражнений (поприседать, потянуться), выпить воды или сока.

**Надо:**

• Пытаться понять ребёнка.

• Не сердиться.

• Поддерживать веру в себя.

• Успокоить и объяснить, что все это пройдет.

• Лишний раз похвалить и отвлечь от всех мрачных мыслей.

• Не ругать, не наказывать.

• Сделать жизнь приятной, а главное - полюбить ребёнка.

• Придумать какую-нибудь захватывающую ролевую игру.

• Разнообразить игрушки.

• Наладить его детские контакты.

• Уменьшить интеллектуальные перегрузки.

•Исключить на время возбуждающие мероприятия, вплоть
до просмотра захватывающих фильмов и чтения страшных
сказок.

**Не надо:**

• Раздражаться и злиться на ребёнка.

• Пытаться вредную привычку запретить и переломить ре­бенка.

• Постоянно контролировать и угрожать.

• Наказывать.

• Забинтовывать пальчики или мазать их неприятными ве­ществами.

• Всегда и постоянно во всем подчеркивать свою нелюбовь.