



Ребенок и компьютер

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

Какую картину можно наблюдать почти во всех семьях, где есть компьютер? Ребенок, придя домой, бросается к компьютеру, не обращая внимание 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 15 минут и не более 1 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 каждых 15 минут занятий (можно завести будильник) за столом или за компьютером он сознательно делает перерыв. Во время перерыва надо выполнить несколько упражнений (поприседать, потянуться), выпить воды или сока.

Как вести себя с ребенком, имеющим патологические привычки.

Надо:

- пытаться понять ребенка
- 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 ребенка
- придумать какую-нибудь захватывающую ролевую игру, например, в парикмахерскую, но где делают маникюр только детям с чистыми руками.
- 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 ребенка
- пытаться вредную привычку ребенка запретить навсегда
- постоянно контролировать и угрожать
- наказывать
- забинтовывать пальчики или мазать их неприятными веществами
- всегда и во всем подчеркивать свою нелюбовь