**Четыре способа отвлечь ребенка от компьютера**

[27](http://deti.mail.ru/news/4-sposoba-otvlech-rebenka-ot-kompyutera/comments/)

**Компьютер стал непременным атрибутом повседневной жизни каждой семьи. И вместе с этим «благом цивилизации» возросли опасения родителей за будущее детей.**

По статистике, каждая шестая семья обращается к психологу по поводу компьютерной зависимости ребенка. Эта зависимость, кроме психологических, создает проблемы и со здоровьем: сухость глаз, нарушение сна, отсутствие аппетита, головные боли, нарушение осанки.
Но совсем исключить компьютер из жизни ребенка невозможно, да и не нужно. Речь должна идти о дозированном и разумном его использовании. Как это можно сделать?

**1.Установить ограничения**. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста, пока их увлечение компьютерными играми не вошло в устойчивую привычку, можно просто ввести ограничивающее правило. Разрешить использование компьютера до 30 минут в день с перерывами через 15 минут и ни минутой больше. При этом включать его только с разрешения взрослых. Под контролем родителей должны быть и варианты игр для ребенка. Лучше всего предлагать развивающие и обучающие игры, вариантов таких игр можно найти достаточно.

**2. Помочь вернуться ребенку в реальную жизнь.**
При решении проблемы с детьми старшего возраста задача родителей усложняется, если у ребенка к этому времени не выработан стойкий иммунитет к времяпровождению у компьютера.

Виртуальная реальность привлекательна для таких детей, прежде всего тем, что там они могут реализовывать себя так, как хотят, без особых потерь и неприятностей. Компьютер занимает центральное место в жизни ребенка, если у него нет друзей, или связь с реальным миром по разным причинам нарушена. Игрой или общением в интернете он пытается это компенсировать.

Задача родителей - вовремя на это среагировать и оказать реальную поддержку. Нужно найти время для того, чтобы поговорить с ребенком, понять его чувства, переживания. Общение с вами или просто с интересными людьми должно стать для вашего ребенка более привлекательным занятием, чем общение с бездушной машиной. Необходимо научить ребенка справляться с периодически возникающими у него проблемами. Нужно ставить перед ним посильные задачи, решая которые, ребенок будет повышать свою самооценку. Самые незначительные успехи при этом взрослыми должны быть замечены и поощрены.

Разумеется, претворить это в жизнь будет гораздо сложнее, чем просто махнуть рукой, позволяя детям сидеть в интернете часами напролет.

**3. Полная занятость ребенка.**
У детей должно быть очень мало времени на то, чтобы отвлекаться на компьютерные игры. Для этого необходима максимальная занятость ребенка не в виртуальном, а в реальном мире. Секции, кружки, факультативы могут эту задачу с успехом решить.

Можно устраивать совместные небольшие путешествия в свободное время походы в кино, театр, посещение бассейна, есть еще масса всевозможных отвлекающих мероприятий. И, при этом, присутствие и участие в этих мероприятиях взрослых играет очень большую роль для ребенка.

Рыбалка, поход на рыбалку, лыжные прогулки зимой - все это доставит колоссальное удовольствие не только вашим детям, но и вам самим.

 **4. Превратить компьютер в инструмент для развития.**
Не следует относиться к увлечению компьютером, как к вредной привычке. При правильном подходе он станет инструментом для обучения и совершенствования ребенка. Предложите сыну или дочери компьютерные курсы, которые помогут понять, что интернет - это не только игры, а огромные возможности для развития, если их использовать разумно, с толком.

И самое главное! Чтобы отвлечь ребенка от компьютера, нужно в семье создать такие условия, чтобы ребенок ощущал, что он один из членов дружной, понимающей, любящей семьи, а не просто жилец в одной квартире с родителями.

По материалам ин-нет