**РЕБЕНОК И КОМПЬЮТЕР**

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

Какую картину можно наблюдать почти во всех семьях, где есть компьютер? 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 каждого часа заня­тий (можно завести будильник) за столом или за компьютером он или она 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 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, например в парикмахерскую, но где делают маникюр только де­тям с красивыми (необгрызенными) ногтями и сухими (необмусоленными) пальчиками.
* 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.