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 режиме 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 делать перерыв. Во время перерыва надо выполнить несколько упражнений (поприседать, потянутся), выпить воды или сока.

Если с раннего детства ребенок привыкнет, что стиральная машина нужна, чтобы стирать белье, холодильник – чтобы сохранять продукты, а компьютер – для работы с информацией, то вероятнее всего вы избежите эффекта «запретный плод», который как известно сладок, но с горьким послевкусием. Для этого запомните пять простых «НЕ»:

1) Не делайте из компьютера культа.

2) Не дарите ребенку компьютер слишком рано.

3)Не ставьте компьютер в детскую комнату.

4) Не загружайте компьютер бездумно.

5) Не заменяйте компьютером общение.