**Как отвлечь ребенка-дошкольника от компьютера**

Проблема компьютерной зависимости у наших детей сегодня бьет все рекорды. Что подростки, что малыши – дети мгновенно погружаются в виртуальную реальность, вытесняющую обычную жизнь. Учитывая вред, который наносит «виртуал» и здоровью, и, особенно, психике ребенка, время использования ПК должно строго ограничиваться родителями. Подлежит контролю и информация, которую получает ребенок с экрана монитора. Как бороться с такой зависимостью у детей?
Для дошкольника время, допустимое для игры за компьютером, ограничено***15 минутами***(без перерыва). «Время монитора» (как и ТВ) – тольк***о в строго дозированных «порциях».*** С заменой реального мира на виртуальный, происходит и замена ценностей: отмирает необходимость в живом общении, в получении удовольствия от жизни естественным путем. Теряется ***способность***размышлять, портится здоровье.

***Что делать, и как отвлечь своего дошкольника от монитора?***

* ***Убрать компьютер*** и доставать только в строго определенное время. Поставить ограничения на доступ к «взрослым» сайтам, а игры контролировать на предмет их пользы для ребенка.
* ***Общайтесь с ребенком.*** Никакой компьютер не заменит общения с мамой и папой. Несмотря на работу, занятость, проблемы и недоваренный борщ – будьте рядом с ребенком. Конечно, это здорово, когда можно отдохнуть и заняться собой, вручив ребенку ноутбук – «на, только не мешай», но со временем у ребенка просто отпадет необходимость в родителях, потому что виртуальный мир затянет его всей своей глубиной и «яркостью» впечатлений.
* ***Играйте вместе с ребенком.***Конечно, в строго отведенное время, но вместе. Заранее подыщите игру, которая будет полезна для развития чада, и проведите время с пользой.
* ***Спрячьте компьютер на пару дней*** и займите это время пикниками на природе с поисками заранее спрятанного «клада», интересными развлечениями в городе и домашними вечерами с «лего», просмотром добрых фильмов, созданием бумажных змеев и пр. Покажите ребенку, что мир без компьютера гораздо интереснее.
* ***Отведите малыша в «кружок».*** Выбирайте такой кружок, в который малыш будет бежать каждый день, забыв не только о ПК, но и о вас. Ежедневное общение со сверстниками и преподавателем, новые знания и положительные эмоции постепенно вытеснят компьютер из жизни малыша.
* ***Не говорите*** малышу – «эта игра – плохая, закрой ноутбук!». ***Говорите*** – «зайка, давай я тебе покажу более интересную игру». Или «малыш, а не слепить ли нам зайца к папиному приходу?». Будьте хитрее. Запрет всегда вызовет протест. Оттаскивать ребенка от компьютера за уши не нужно – просто замените компьютер собой.