**Как отучить ребенка от компьютера: несколько важных советов**

|  |
| --- |
| http://mam2mam.ru/upload/iblock/277/internet-child22x.jpg  *Почти все родители во всем мире задаются этим вопросом: Как мы можем аккуратно отвлечь наших детей от телевизора и компьютера, и вовлечь их в более продуктивную и полезную деятельность? Проблема настолько распространена, что сама распространенность является причиной проблемы. Дети просто не могут найти ничего, что так их поглощало, как красочный мир телевидения и компьютерных игр. Разница между детьми, которые сидят дома и смотрят телевизор весь день, и теми, кто дома не сидит, заключается в том, как они к этому привыкли. Если ребенок вырос, опираясь на электронные развлечения и веселья, то уже невозможно ожидать, что он будет испытывать удовольствия от игры в мяч на открытом воздухе. Я не хочу сказать, что необходимо принудительно заставлять детей участвовать в активных занятиях, или держать под замком компьютер. Но мы должны настоятельно поощрять полезную для здоровья активность с самого раннего возраста, так чтобы к подростковому возрасту для них это стало привычкой, и они будут автоматически предпочитать такой вид времяпровождения любым электронным средствам развлечения.*  Компьютерные [игры](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E8%E3%F0%FB), как на мобильнике, так и на приставках, а также на стационарных и переносных компьютерах, социальные сети и форумы, зачастую заменяют живое [общение](http://mam2mam.ru/search/?tags=%EE%E1%F9%E5%ED%E8%E5) и подвижные [игры](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E8%E3%F0%FB) на свежем воздухе со сверстниками. При нынешней доступности секций, кружков, книг, развивающих игр и игрушек, о которых мы, нынешние взрослые могли в свое время только мечтать, и при все более растущем благосостоянии родителей, все меньше и меньше детей хотят занимать в секциях, кружках. И все реже их можно увидеть во дворах наших домов играющих в элементарные прятки или гоняющих мяч или шайбу. Дети живут в своем замкнутом мирке виртуальных героев и виртуального общения.  Детям рано или поздно придеться изучать компьютер, программы и работать с ними. С помощью компьютера и Интернета [дети](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E4%E5%F2%E8) могут узнавать множество полезной и интересной информации, занявшись само[обучение](http://mam2mam.ru/search/?tags=%EE%E1%F3%F7%E5%ED%E8%E5)м. Однако, когда [дети](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E4%E5%F2%E8) используют компьютер не по этим назначениям – это уже другой вопрос.  ***Чем компьютер привлекает детей***  Чтобы понять, чем компьютер так привлекает детей, стоит начать с себя. Измученные постоянным добыванием хлеба насущного, мы просто не в состоянии уделять сыну или дочери внимание, а оно бывает нужнее этого самого хлеба. Не дождавшись общения с живыми людьми, [ребенок](http://mam2mam.ru/search/?tags=%F0%E5%E1%E5%ED%EE%EA) обращается к относительно живому организму, который выгодно отличается от родителей тем, что всегда готов "составить компанию".  Некоторые родители стремятся использовать компьютер в качестве няни. Благодаря ему всегда можно уйти в другую комнату, заняться своими делами и при этом знать, что [ребенок](http://mam2mam.ru/search/?tags=%F0%E5%E1%E5%ED%EE%EA) занят делом, а точнее увлеченно лазает по Интернету. В таком случае, [дети](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E4%E5%F2%E8) будут проводить очень много времени с компьютером. В результате, они имеют высокий риск получить проблемы, связанные с реальным [общение](http://mam2mam.ru/search/?tags=%EE%E1%F9%E5%ED%E8%E5)м в будущем. Не говоря уже о физических последствиях для здоровья – плохое зрение и осанка обеспечены.  Допустимый максимум для ребенка - 30-40 минут за компьютером в день. Самое главное, чтобы это время пошло ребенку на пользу и способствовало его развитию, а не наоборот.  **Возможно, кто-то из родителей тешит себя надеждой, что, подружившись с компьютером, в будущем**[**ребенок**](http://mam2mam.ru/search/?tags=%F0%E5%E1%E5%ED%EE%EA)**станет гениальным программистом. Напрасно: далеко не все юные дарования способны добровольно отказаться от развлечений в пользу занятий, пусть даже за компьютером.**  Даже наоборот, «компьютер искажает мышление ребенка, учит мыслить не творчески, а технологически», - считает психолог - консультант консультативно-диагностического центра «Ювентус» Татьяна ПИКУШ. Бесспорно, в Интернете много полезной информации, в том числе и для детей. Прекрасно, когда разнопланово-тематические игровые сайты родителями предусмотрительно добавлены в закладки. Если и подбирать [игры](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E8%E3%F0%FB) для ребенка, то они должны носить дидактический смысл, то есть обучающий и развивающий интеллект, мыслительные процессы, память, фантазию и внимание. То есть, скажи «иногда» – головоломкам и ребусам, и скажи «нет» стрелялкам и гонкам.  Но наличие рекламных баннеров никто не может запретить. И, видя красочные рекламные блоки, [ребенок](http://mam2mam.ru/search/?tags=%F0%E5%E1%E5%ED%EE%EA) не сможет перед ними устоять - обязательно перейдет по ссылке и увидит то, чего не должен: страницы с обилием ненормативной лексики, фотографиями и видео, содержащими сцены насилия, порнографии. И, возможно, привлечет к себе дополнительное внимание (в том числе асоциальных личностей) во время перехода по ссылкам через открытый почтовый сервер.  ***Компьютерные***[***игры***](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E8%E3%F0%FB)  Основа основ, с которой начинается сближение ребят с компьютером, - это [игры](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E8%E3%F0%FB).*7018.jpg* «Установлено, что [игры](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E8%E3%F0%FB) по силе зависимости сродни [алкоголь](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E0%EB%EA%EE%E3%EE%EB%FC)ной и даже наркотической. Они захватывают детей, любое отв[лечение](http://mam2mam.ru/search/?tags=%EB%E5%F7%E5%ED%E8%E5) школьников от монитора оборачивается враждебностью и нетерпеливостью», - сообщила Татьяна Пикуш. Еще бы: качественная графика дает ребенку стопроцентное ощущение реальности и позволяет ему руководить событиями. Ребенок может распоряжаться судьбами нарисованных героев, выбирать для них пути, направлять по своему усмотрению ходом сражений. Исход [игры](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E8%E3%F0%FB) зависит исключительно от его решения - на какую кнопку нажать. По мнению психолога, такое осознание очень возвышает детей в их собственных глазах. Некоторые правила компьютерной [игры](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E8%E3%F0%FB), например моментальное разрешение любых вопросов путем автоматной очереди, могут породить у ребенка мысль о том, что подобная модель поведения применима в жизни.  Конечно, степень восприимчивости и психологической устойчивости у всех детей разная, но родителям все же имеет смысл хотя бы изредка интересоваться содержанием игр. Самое трудное при этом - самоотверженно выслушать рассказ до конца. Зато потом вы по праву будете гордиться удивительным взаимопониманием с подростками, элегантно вставляя в беседу с ними слова типа warcraft и counter-strike.  От этого вида развлечений ребенка оградить сложно, но можно попробовать другое: предлагать детям развивающие [игры](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E8%E3%F0%FB), позитивной направленности, с добродушными героями. А если детский азарт зашел слишком далеко, стоит посещать [занятия](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E7%E0%ED%FF%F2%E8%FF) детского психолога.  А лучше следить за [общение](http://mam2mam.ru/search/?tags=%EE%E1%F9%E5%ED%E8%E5)м ребенка с компьютером с ранних лет. Хорошо, если [ребенок](http://mam2mam.ru/search/?tags=%F0%E5%E1%E5%ED%EE%EA) познакомится с компьютером чуть позже, чем с настоящими, активными играми с другими детьми. Ведь детство – это неповторимый период, а за компьютером он еще успеет насидеться по работе или учебе.  На самом деле от этого увлечения наших детей нам никуда не деться. Компьютер пришел в нашу жизнь и останется в ней, хотим мы этого или нет. Плохая погода, дождь и слякоть тоже не доставляют нам особой радости, однако мы берем с собой зонтик и шагаем на улицу. Отсюда вывод: бороться бесполезно, но нужно контролировать.  Одна моя приятельница, исчерпав запасы аргументов, стала забирать мышь с собой на работу. Это не самый лучший выход из положения, ведь [ребенок](http://mam2mam.ru/search/?tags=%F0%E5%E1%E5%ED%EE%EA" \o "статьи по теме)всегда может пойти к приятелю, родители которого не способны на столь радикальные меры. Другая моя знакомая, журналист, просто не оставляет ребенку возможности долго находиться за компьютером - она постоянно сидит за ним сама.  Попробуйте дать сыну или дочери какой-то набор посильных для него поручений, например по дому, выполнив которые он со спокойной совестью (если вы уверены в ее наличии) может садиться за игру. Если у вас живет бабушка, она проконтролирует процесс в будни.  Но не очень надейтесь на сознательность и изначально, приобретая компьютер, не скупитесь на хороший монитор: проблемы со зрением обойдутся дороже. Научите ребенка зарядке для глаз, например зажмуриться и повращать зрачками сначала в разные стороны, а потом вверх-вниз. И зарядке для спины - ведь сидячая поза, в которой часами пребывает [ребенок](http://mam2mam.ru/search/?tags=%F0%E5%E1%E5%ED%EE%EA), является "отягчающим обстоятельством".  **Как же оторвать ваше любимое чадо от экрана компьютера, чем его заинтересовать?**  ***Совет №1: общайтесь со своим ребенком***  Компьютерная игра на самом деле это довольно простой и доступный вид ухода в сторону от реальной жизни с ее повседневными проблемами. Ведь так легко нажав несколько кнопок стать героем, у которого в запасе масса приспособлений и жизней.  Как показывает практика, чаще всего «уходят» в виртуальный мир [дети](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E4%E5%F2%E8), которым в реальной жизни не хватает понимания, просто понимания их потерь и идей, радостей и горестей, переживаний. Как правило, учителю некогда общаться с ребенком, а уставшие к вечеру мама и папа, либо в состоянии просто лишь наорать на малыша, либо попросить его отстать, забывая при этом, что [дети](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E4%E5%F2%E8) точно такие же люди, которым очень необходима поддержка и понимание.  Очень легко заработать внимание, наладить отношение и уважительные взаимоотношения всего лишь несколько раз, не отмахнувшись от чада, а попросив его совета или консультации по тому или иному вопросу, начиная от правильного выбора тактики общения с начальником, до Auguri-papa-il-papa-con-la-figlia-femmina-ed-il-figlio-maschio_v_gdv.jpgвыбора нового маминого платья на корпоративную вечеринку. Главное в этом деле не спорить с ребенком, примите его советы как данность и все. Делитесь с ребенком своими проблемами, пусть он почувствует себе с вами на равных, прочувствует, что вам нужна его поддержка, вы в ней нуждаетесь. Неплохо будет, если вы будете проводить регулярные семейные советы, во время которых будут разбираться семейные проблемы и конфликты.  Общайтесь с малышом искренне и как можно больше, и тогда вряд ли ему понадобиться виртуальный мир и такое же[общение](http://mam2mam.ru/search/?tags=%EE%E1%F9%E5%ED%E8%E5) на чате или в форумах.  ***Совет № 2: будьте для ребенка примером***  Действительно именно личный пример сможет вам дать ответ на вопрос о том, как отвлечь ребенка от компьютера. Не стесняйтесь вместе с ним записаться в секцию или кружок, выйти во двор слепить снеговика или крепость, а выходные провести в увлекательном походе, а не перед «телеком» или ноутбуком. Если вы будете всегда говорить, что вы устали на работе и у вас нет сил ни на что большое, вы во много раз больше рискуете потерять своего малыша в дебрях компьютерного мира.  ***Подростки и компьютер***  Но что, если [ребенок](http://mam2mam.ru/search/?tags=%F0%E5%E1%E5%ED%EE%EA) уже основательно подсел на [игры](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E8%E3%F0%FB)? В этом случае ситуация сложнее. Дети просто так никогда не откажутся от комфорта, к которому привыкли. Реабилитация должна быть постепенной и целенаправленной. Вы не сможете в один прекрасный день сказать своему сыну или дочери: «Ну, все! Игр достаточно!» Это запросто может привести их в ярость и сколько продлиться их злость, никому не известно. Ясно только, что они не остановятся, потому что, подростки обожают восстания. Пойманные на крючок [дети](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E4%E5%F2%E8), безболезненно слезть с него не смогут.  Родители должны начать с небольших мероприятий, возможно, пригласить своих детей на пробежку по окрестностям, или поиграть в футбол, бадминтон, теннис или волейбол, а [игры](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E8%E3%F0%FB) на воде или катание на велосипедах, даже самый «подсевший» [ребенок](http://mam2mam.ru/search/?tags=%F0%E5%E1%E5%ED%EE%EA) не сможет устоять перед этим. Должно быть все достаточно просто, не навязчиво и самое главное весело. Совсем не трудно увлечь их в первый раз. Трудность заключается в том, что самим родителям будет трудно поддерживать такие мероприятия на постоянной основе, ведь у них самих часто нет времени, да и сами родители в тайне пристрастны к пассивным видам отдыха.  Поэтому надо понимать, что трудности будут с обеих сторон. Будет сложно, когда дело дойдет уже до открытого ограничения доступа к компьютеру и телевизору. Делать это нужно не категорично, стараться не вызвать волну возмущения. Первые ограничения необходимо заменять на активный отдых, и самим организовывать его для детей. В итоге ограничить компьютерные развлечения до 1-2 часов в день, при правильном подходе за это время [ребенок](http://mam2mam.ru/search/?tags=%F0%E5%E1%E5%ED%EE%EA" \o "статьи по теме)должен сам уставать от игр или телевизора. Терпение и решимость это самое главное, остальное это вопрос времени.  Иногда родители даже не могут догадаться, в какие виды активных игр можно поиграть с детьми. Вот перечень. Возможно, вам что-то подойдет.  **На улице:**футбол, бадминтон (с сеткой или без), теннис, настольный теннис, волейбол, велосипед, соревнования на турнике, летающая тарелка,[купание](http://mam2mam.ru/search/?tags=%EA%F3%EF%E0%ED%E8%E5), жмурки, догонялки, прятки, «выше ноги от земли», лыжи, коньки, снежки, лепить снеговика, рыть норы в сугробах, «казаки-разбойники» (следопыты), рыбалка и т.д.  **В доме:** шашки, шахматы, карты, домино, лото, пазлы, чапаевцы (с шашками), фокусы, конструктор, гонки на радиоуправляемых машинах, рисование, караоке и т.д.  ***Преступники из «виртуала»***  По словам Татьяны, все онлайн-редакторы, такие удобные для общения, представляют для подростков одну большую опасность - здесь благодатная среда для рассадника кибермошенников и совратителей. Из несметного числа пользователей всегда найдутся те, кто пришлет приглашение стать друзьями юноше или девушке (особенно, если у них установлена привлекательная аватарка). Чаще всего такие новоявленные знакомые быстро переходят к волнующей их сексуальной теме, растлевая еще не окрепшее воображение подростков, а нередко, втершись в доверие, назначают детям личную встречу. И вот здесь уже доверчивых пользователей ждет в лучшем случае разочарование: когда вместо симпатичного молодого человека приходит великовозрастный ссутулившийся дяденька с жаргоном и манерами явного рецидивиста. Нередко такие встречи приводят к плачевным последствиям, обернувшись для ребенка избиением, изнасилованием и даже убийством.  Так как же контролировать ребенка и запрещать ему пользоваться Интернетом, когда он есть в каждом доме? Для начала нужно оснастить компьютер лицензионными антивирусными программами, которые пусть и частично, но выполняют фильтрацию неблагонадежных сайтов, блокируя их. А еще, уверена Татьяна Пикуш, единственная на сегодня альтернатива пребыванию ребенка за компьютером — ув[лечение](http://mam2mam.ru/search/?tags=%EB%E5%F7%E5%ED%E8%E5) творческой, спортивной деятельностью, посещение кружков. И мы, взрослые, должны показать нашему растущему чаду, что существует масса интересных занятий — познавательных да к тому же еще и полезных. Только чем-то захватывающим можно отвлечь ребенка от частого времяпровождения за компьютером, чтобы он не стал заменой реальной жизни.  **Краткая инструкция для отвлечения подростков от компьютерных игр:**  1. Почему он все время у компьютера? Ответ прост: ему там хорошо. Виртуальная жизнь освобождает его от бремени ответственности за свое поведение, никто не читает нотаций, а [игры](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E8%E3%F0%FB) снимают стресс. Друзей тоже проще заводить в интернете, особенно, если в реальной жизни отношения со сверстниками не клеятся.  2. Не запрещайте подростку приближаться к компьютеру под угрозой наказания. Подобные меры, как правило, дают обратный эффект. Вы же не х[отит](http://mam2mam.ru/search/?tags=%EE%F2%E8%F2)е, чтобы он пропадал неизвестно где в поисках заветного выхода в интернет.  3. Станьте другом вашего ребенка, не отмахивайтесь от его проблем. Пусть он рассказывает вам, а не виртуальным собеседникам о том, что происходит в его жизни. Возможно, в суете повседневных забот вы сильно отдалились, пока не поздно, стоит наверстать упущенное.  4. Вызовите подростка на откровенный разговор. Скажите, что волнуетесь за его [здоровье](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E7%E4%EE%F0%EE%E2%FC%E5), что постоянное бдение за компьютером все равно не спасает от тягот реальной жизни, как бы ему этого не хотелось. Дайте ему понять, что считаете его вполне взрослым человеком, которому никто ничего не собирается запрещать, но ведь есть столько разных способов проживать жизнь интересно.  5. Проводите больше времени вместе. Покажите ребенку, что вокруг существует огромный мир, который ждет, когда он его освоит. В выходные вытаскивайте его за город, на природу. Замечательно, если есть возможность выбраться в турпоход, сходить на концерт.  6. Подарите подростку абонемент в фитнес-клуб. Не настаивайте на том, чтобы он непременно посещал все [занятия](http://mam2mam.ru/search/?tags=%E7%E0%ED%FF%F2%E8%FF). Но все же, раз деньги уплачены, может быть, он сходит хотя бы на пробные тренировки? Не требуйте, чтобы спорт полностью вытеснил из его жизни виртуальную составляющую, объясните, что просто х[отит](http://mam2mam.ru/search/?tags=%EE%F2%E8%F2)е видеть его здоровым и сильным.  7. Если [ребенок](http://mam2mam.ru/search/?tags=%F0%E5%E1%E5%ED%EE%EA) проводит у компьютера большую часть суток, забросил учебу, стал агрессивным и раздражительным, не реагирует на ваши замечания, обратитесь за помощью к психологу. Возможно, речь идет о серьезной зависимости, которую не снимешь уговорами. Вместе со специалистом вы преодолеете этот непростой период в жизни подростка.  Настройтесь на долгую борьбу за переключение своего ребенка от компьютера на реальную жизнь. За один день это вряд ли удастся сделать. В первую очередь вам нужно будет перебороть собственные вредные привычки, свою лень и злость, и нежелание меняться. И тогда у вас все получится. |