



Помните свое детство? В какие игры дети только не играли: Прятки, догонялки, «казаки-разбойники», городки. Раньше для того, чтобы устроить «войнушку» достаточно было нескольких корявых палок. Выходя гулять, дети просили кого-нибудь скинуть из окна воды попить. Потому что нельзя было заходить домой, а то мама загонит и больше не выпустит. Позже стали появляться приставки к телевизору. Но играть долго в нее тоже нельзя было — «кинескоп посадишь». Далее прогресс стал идти семимильными шагами и поэтому у многих дома стали появляться компьютеры, дальше — больше — интернет. Дети стали реже видаться во дворе и некогда популярные качели, на которых можно было сделать «солнышко», начали пустовать. Однако, не это — главная проблема, потому что наравне с сигаретами или алкоголем появилась совершенно новая зависимость, которая чаще всего диагностировалась именно у детей и подростков — компьютерная, а сейчас к ней добавилась интернет-зависимость. Но почему дети стали все чаще променивать живое общение и активные игры, на социальные сети и «стрелялки» в экране? Как понять, что у ребенка появилась компьютерная зависимость и самое главное — как от нее избавиться?

Для современного подростка компьютер — это повседневный атрибут, от которого не уйти. Таким же был телевизор для его родителей, а еще раньше — радио для бабушек и дедушек. Социальные сети также сейчас являются важной частью социализации молодого человека в обществе. Но тут, в первую очередь для родителей, важно понимать и видеть, что есть умеренное пользование, а есть бесконтрольная тяга. Почему появляется второе?

Самое главное — быть своему ребенку примером, поэтому если вы сами сидите вечером после работы в компьютере или телефоне, то и ребенок непроизвольно будет проецировать на себя ваш образ жизни. Поэтому первое, что необходимо делать, чтобы предотвратить проблему — показывать ему все плюсы активной жизни. Однако не надо навязывать ваши пристрастия — старайтесь показать малышу как можно больше

вариантов занятий и присмотритесь, что ему понравилось больше. И ни в коем случае не отправляйте ребенка смотреть мультики или играть в компьютер, когда вам некогда с ним позаниматься. Ограничивайте время, которое ребенок может провести за экраном монитора, особенно в вечернее время — лучше выключать компьютер за два часа до сна.

Но как понять, что ребенок уже стал зависим?

- Он становится более агрессивным, когда вы его отвлекаете от компьютера.
- Он становится ассоциален.
- Забывает о домашних делах, стараясь скорее сесть перед монитором.
- ребенок начинает обманывать и пропускать занятия в школе.
- Обсуждает со всеми компьютерные игры.

Что делать если у ребенка появилась зависимость?

- Не надо сразу категорически запрещать «сидение» за компьютером — это приведет к еще большей озлобленности и скрытности, поскольку «запретный плод сладок».
- Попробуйте перевести его зависимость в пользу — как говорится, любишь кататься — люби и саночки возить. Занимайте ребенка делами: перепечатать текст, найти какую-то определенную информацию в интернете.
- Старайтесь не просто ограничивать ребенка, а объяснять свой выбор.
- Помогайте ребенку выбрать кружок дополнительного образования.
- На летнее время можно отправить его лагерь.

Желая избавить от зависимости ребенка, важно не забывать меняться самому, поскольку именно от вашего поведения зависит воспитание ребенка.

Сайт "Здоровая Россия"