

Как помочь ребенку справиться с компьютерной зависимостью

Введите четкий распорядок дня

Выделите ребенку на «общение» с компьютером 30–40 минут в день. Старайтесь не поддаваться на его слезы, капризы и жалобы. При этом реагируйте спокойно, терпеливо объясняйте, переключайте внимание на другие занятия.



Поощряйте и хвалите ребенка

В компьютерные программы для детей заложено очень много поощрений, которых дети не видят порой от своих родителей. Компьютер не устает хвалить ребенка, подчеркивает его способности, ум, ловкость, необыкновенность. Он позитивно реагирует даже на проигрыш и ошибки.

Взрослые же в отличие от компьютера часто относятся к промахам ребенка противоположным образом – раздражаются, срываются на крик. Поэтому важно не скупиться на похвалу даже за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми, замечать даже маленькие победы.

Будьте примером для подражания

Не нарушайте правила, которые сами установили для ребенка. Проанализируйте собственные зависимости – курение, алкоголь, телевизор, компьютер. Если взрослые смогли освободиться от своих зависимостей – это лучший рецепт для профилактики зависимости у ребенка.

Контролируйте занятость ребенка

Приобщайте к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства. Придумывайте и организуйте мероприятия для всей семьи: поход в театр, поездку за город, туристический поход, театральные постановки, семейные праздники.