

РЕБЕНОК И КОМПЬЮТЕР



Наверное, большинство родителей сталкиваются сейчас с тем компьютерным бумом, которому подвержены все дети.

Какую картину мы наблюдаем почти во всех семьях, где есть компьютер? Ребенок, придя домой, бросается к компьютеру, вяло «отбрыкиваясь» от наших настойчивых попыток накормить свое современное чадо обедом. И бесконечные игры до вечера. Знакомо?

Поверьте, вы не одиноки. Магия компьютерных игр охватила сейчас все или почти все юное поколение во всем мире. Надо ограничить время пребывания ребенка в виртуальном мире. Когда он с восторгом кричит вам: «Мама, папа, а я вышел на 10-й уровень сражений с монстрами», а при этом глаза у ребенка уставшие, обведены темными кругами и личико бледное, то вам хочется, чтобы ребенок лучше на улице гулял, чем без конца сражался на невидимом фронте с виртуальными чудовищами. Выдержка и спокойствие, настойчивость и любовь помогут родителям в этом тяжелом случае.

Методы борьбы с виртуальными чудовищами

- ✚ Ограничьте время компьютерных игр до одного часа в день максимум.
- ✚ Договаривайтесь с ребенком о том, что реальный мир и его жизнь намного важнее, чем виртуальный. Поэтому его восторги по поводу достижения очередного уровня не разделяем, а спокойно переориентируем его на успехи в реальной жизни. По такому типу строим разговор: «Ты говоришь, что ты победитель в играх. Будь победителем в жизни. Покажи мне реальные, а не виртуальные свои достижения».
- ✚ Вводите обязательные прогулки в режим дня ребенка.
- ✚ По возможности стараемся делать зарядку с ребенком вместе. Постепенно ребенок привыкнет к этому, так как тело само будет просить физической активности.
- ✚ Договоритесь с ребенком, чтобы после каждого часа занятий за столом или за компьютером он сознательно делали перерыв. Во время перерыва надо сделать несколько упражнений, сделать зрительную гимнастику, потянуться, присесть, выпить воды или сока.
- ✚ Заведите будильник. Будьте настойчивы. Это важно!

Источник:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2015/05/23/rebenok-i-kompyuter>