

## **Ребенок и компьютер**

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

Какую картину можно наблюдать почти во всех семьях, где есть компьютер? Ребенок, придя домой, бросается к компьютеру, не обращая внимания на настойчивые попытки родителей накормить свое современное чадо обедом. И начинаются бесконечные игры до поздней ночи.

Магия компьютерных игр охватила сейчас все или почти все юное поколение во всем мире. Родителям необходимо настойчиво ограничить время пребывания ребенка в виртуальном мире. Спокойствие, выдержка, настойчивость и любовь помогут в этом.

### **Методы борьбы с компьютерной зависимостью**

- Ограничиваем время компьютерных игр до, максимум, одного часа в день.
- Договариваемся с ребенком о том, что реальный мир и его жизнь намного важнее, чем виртуальный.
  - Вводим 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.
- Договариваемся с ребенком, что после каждого часа занятий (можно завести будильник) за столом или за компьютером сознательно делает перерыв. Во время перерыва надо выполнить несколько упражнений (присесть, потянуться), выпить воды или сока.

Работа с родителями

«Практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2-7 лет»

Автор-составитель Е.В.Шитова