**Советы психолога. Как оторвать ребенка от компьютера?**

Обычно компьютерная зависимость становится явной проблемой у детей в возрасте, начиная *с 9-10* лет.

Принять необходимые меры по предотвращению её развития важно именно в дошкольном и младшем школьном возрасте, пока ещё интерес к компьютеру не стал для ребёнка большой проблемой. Даже в дошкольном возрасте дети могут развить зависимость от компьютера, играя в игровые приставки и планшеты часами.

К сожалению, реальность такова, что это происходит довольно часто.  
Поэтому, родителям важно очень хорошо разбираться в этом вопросе и понимать, что делать, как вести себя, как устанавливать правила и ограничения, как строить общение с ребёнком, чтобы не допустить развития компьютерной зависимости.

Компьютерную зависимость можно условно разделить на два вида – *интернет - зависимость и игровую*.

В большинстве случаев именно игровая зависимость более распространена в раннем возрасте, а интернет зависимость — в более старшем.  
Перед родителями встает дилемма: если полностью запрещать ребенку пользоваться компьютером, он вряд ли будет чувствовать себя комфортно среди других детей, будет чувствовать себя «не таким, как все». Но если позволять ребёнку играть постоянно, без правил и ограничений, надеясь, что «само пройдёт», то интерес к компьютеру может перерасти в серьезную болезнь.

**Основные признаки зависимости таковы:**

- у ребенка теряется интерес к другим занятиям,

- все свое свободное время ребёнок стремится провести за компьютером,

- сокращается круг общения,

- общение с другими детьми сводится только к компьютерным играм,

- формируется узкая компания игроков,

- общение с другими детьми перестает интересовать ребёнка совсем,

- происходит постепенная утрата контакта с родителями,

- ребенок все меньше стремится к общению и замыкается в себе,

- формально отвечает на вопросы,

- избегает доверительных разговоров.

Также, ребенок начинает обманывать, не выполнять обещания, стремится любыми способами заполучить желаемое, скрывает, сколько на самом деле времени провёл за компьютером, становится пассивным в реальной жизни, на любые ограничения может реагировать нервно, сильно переживать, становиться раздражительным, плаксивым, иногда грубым, теряет контроль над временем, и над своим поведением, чувствует вину перед родителями из-за игр, но в то же время радость, когда играет.

***Если Вы замечаете какие-то из этих признаков у вашего ребёнка, принимайте меры по спасению ребёнка как можно быстрее!***

**Компьютерную зависимость невозможно решить c помощью насильственных методов или психологического давления.**

Не выдирайте шнур из розетки, не угрожайте выкинуть компьютер из окна или отключить интернет. Это даст не никакого результата, а наоборот, усугубит ситуацию. Ребенок начнет злиться и испытывать сильное желание во всем противостоять.

***Вместо открытой конфронтации, попытайтесь найти общий язык с ребенком****.*

Перестаньте говорить на тему «Как вреден компьютер!», а постарайтесь узнать, ***что его в нем привлекает и затрагивает****.*Чтобы в чем-то переубедить своего ребенка, вам нужно расположить его к себе и вызвать доверие.

Поговорите с ним о его играх и иных пристрастиях в компьютере, попросите их показать. Разговаривайте спокойным, доброжелательным тоном. Сыграйте с ним в какую-нибудь игру, комментируя ее, и, говоря на отвлеченные темы. Таким образом, ребенок будет постепенно преодолевать одиночество, к которому он стремится во время игры.  
 ***Проявляйте усиленное внимание к ребенку***. Спрашивайте о его переживаниях, чувствах и желаниях как можно чаще. Он должен почувствовать теплоту и любовь в реальном мире.  
Если вы заметили, что ребенок доверительно к вам относится, предложите ему установить определённое время пребывания возле компьютера. Подчеркните, что эти правила необходимы для его здоровья. Конечно, не нужно сразу ставить большие ограничения, если ребенок привык сидеть у монитора свыше 4-х часов.

Подумайте, какие проблемы мучают вашего ребенка? Компьютерная зависимость – это следствие нерешенных проблем, и, избавляясь от нее, нужно искать главные причины. Например, жизнь в виртуальном мире может быть бегством от проблем со сверстниками.  
Лучший способ избавления от компьютерной зависимости – это поиск чего-то нового. Существует множество спортивных секций, кружков и творческих студий. Не бойтесь экспериментировать.

**Но помните** **– нельзя заставлять или навязывать свою точку зрения!**

Вовлеките ребенка в мир окружающей действительности путём предложения ему какой-либо совместной деятельности. Запишитесь в спортзал, на фитнес или в бассейн и попросите его пойти с вами.  
Пусть он почувствует, что вам это на самом деле интересно, и вы не пытаетесь разлучить его с компьютером. Он сам оценит преимущества новых видов деятельности, а вы ему в этом поможете.  
  
 Вместе рисуйте, сочиняйте рассказы и стихи о… героях любимой компьютерной игры вашего маленького геймера. Это поможет не только отвлечь ребенка от компьютера, но и поспособствует развитию творческого начала, имеющегося у каждого человека и ждущего шанса раскрыться.  
  
 Устройте день иностранного языка: обращайтесь друг к другу, рассказывайте истории и читайте книжки на языке, который изучает ваш ребёнок. Если вы учили тот же язык — подтянете свои знания и поможете своему школяру. Если ваш юный лингвист изучает другие языки, позвольте ему преподать вам азы: выступая в роли учителя, ребенок не только освежит свои знания, но и приобретёт уверенность в себе. Только будьте искренны, действительно захотите узнать что-то новое: дети сразу чувствуют фальшь, кому как ни вам это знать.  
  
 Составьте вместе родословную вашей семьи. Интересно будет и вам, и ему, особенно если вы припомните забавные случаи о родственниках и вместе внесёте их в ваше генеалогическое древо.  
  
 И последнее: если ваш ребенок на компьютере не играет, а программирует, рисует, монтирует ролики — купите ему устройство посильнее и оставьте в покое, у вас растет упорный, увлеченный и талантливый человек!  
  
 Всем известно, что дети — это наше отражение. И если вы хотите, чтобы ваш ребенок с наслаждением провел последние летние деньки — придется и самим принять в этом участие!

**Чем занять современного ребенка кроме компьютера и телевизора?**

Последнее время родители всё чаще жалуются на то, что ребенка невозможно оторвать от компьютера или телевизора:

«*Сыну восемь лет- в свободное от школы время либо сидит в компе, либо смотрит телевизор, либо лежит на диване и ждет, когда освободится комп или телевизор. Играть в игрушки, читать, рисовать категорически отказывается под предлогом, что одному ему скучно. Хотя я считаю, что достаточно уделяю ему внимания: читаю ему на ночь, играю с ним в слова, загадки, в лото, вместе делаем уроки, гуляем каждый вечер. Я же не могу тратить на такого взрослого мальчика все своё время. Что делать? Как приучить его себя самого развлекать?*»

Во-первых, не приучить, а научить. Научить разным играм и занятиям. Рисовать красками, лепить из пластилина, создавать поделки из любых подручных материалов, делать аппликации, собирать конструктор, пазл. Для этого конечно понадобится время, зато результат вас порадует – наверняка чем то из перечисленных занятий ребенок заинтересуется и систематически будет им заниматься. Существует большое количество обучающих пособий-как создавать поделки и т.п.- погуляйте по книжному магазину, выбирайте вместе.

Так же у ребенка должен быть свободный доступ ко всем нужным материалам, он должен знать, где лежат краски, карандаши, бумага, клей, ножницы. Не только доступ, но и много пространства для занятий. Освободите ему для этого отдельный стол, обеспечьте яркий свет в его комнате и свежий воздух.

Время, проведенное у телевизора, стоит жестко ограничивать. А лучше всего, если право  играть в компьютер и смотреть мультики ребенок заслужит каким-нибудь полезным делом в стиле « Помоешь посуду-тогда поиграешь в компьютер». Или «Плохо себя вел в школе - лишаешься компьютера на два дня».

Конечно, вот так вот кардинально поменять его привычный уклад (который вы сами и установили между прочим) получится не сразу, но постепенно он перестанет протестовать и обязательно привыкнет. А заодно вы напомните ребенку о том, кто здесь главный и о том, что дети должны слушаться своих родителей.

Хорошо, если есть возможность записать ребенка в спортивную секцию, в кружок рисования, на лепку. Или вместе походить в бассейн.

Научите ребенка играть в шахматы, шашки, кататься на велосипеде, начните что то коллекционировать вместе.

Можно завести домашнего питомца, договорившись предварительно с ребенком о справедливом разделении обязанностей по уходу за ним между всеми членами семьи.

Ребенок не должен проводить всё своё свободное время в виртуальном пространстве компьютера, иначе восприятие реальной жизни у него может сильно исказиться, что в дальнейшем создаст большие проблемы с психикой и адаптацией в обществе. Кстати современные психологи не рекомендуют знакомить ребенка с компьютером раньше 10-11 лет!

**Педагог – психолог**

**Элина Андреевна Фролова**