

Советы для родителей на тему: Ребенок и компьютер

Наверное, большинство родителей сталкиваются сейчас с тем компьютерным бумом, которому подвержены почти 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 стать самым большим монстром, чтобы сразу уже всех победить и 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

- Ограничиваем время компьютерных игр до одного часа в день максимум.
- Договариваемся 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».
- 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.
- Договоритесь с ребенком, чтобы после каждого часа занятий за столом или за компьютером он сознательно делали перерыв. Во время перерыва надо сделать несколько упражнений, потянуться, по присесть, выпить воды или сока. Заведите будильник. Будьте настойчивы. Это важно.

Что должно беспокоить родителей в ребенке

В возрасте от 3 до 5 лет:

- чрезмерно беспокойное поведение, неусидчивость, импульсивность;

- раздражительность, плаксивость, резкая смена настроения;
- чрезмерная медлительность, вялость, апатичность;
- плохой сон (медленно засыпает, вскрикивает во сне, часто просыпается и т. п.);
 - страхи (боязнь темноты, одиночества, ночные страхи);
- тики (непроизвольное подергивание век, мышц лица, шеи, навязчивые движения, обкусывание ногтей);
 - хронические заболевания;
 - трудности контактов со сверстниками и взрослыми;
- сниженная острота зрения (близорукость, дальнозоркость), косоглазие и другие нарушения зрения;
- задержка в речевом развитии (появление связной речи к 3 годам и позже), дефекты звукопроизношения;
 - заикание.

В возрасте 5–6 лет

- частые хронические заболевания, операции, травмы;
- импульсивность, бесконтрольность поведения (преобладание «хочу» над «можно»);
- чрезмерная (бесцельная) двигательная активность, непоседливость, крикливость, раздражительность, настойчивая болтовня;
 - нарушения сна;
 - страхи;
 - навязчивые движения, кривляния;
 - боязнь новых вещей, людей, новых ситуаций;
- трудность общения с незнакомыми сверстниками, взрослыми.