

## Рекомендации по отвлечению подростков от компьютерных игр

1. Почему он все время у компьютера? Ответ прост: ему там хорошо. Виртуальная жизнь освобождает его от бремени ответственности за свое поведение, никто не читает нотаций, а игры снимают стресс. Друзей тоже проще заводить в интернете, особенно, если в реальной жизни отношения со сверстниками не клеятся.
2. Не запрещайте подростку приближаться к компьютеру под угрозой наказания. Подобные меры, как правило, дают обратный эффект. Вы же не хотите, чтобы он пропадал неизвестно где в поисках заветного выхода в интернет.
3. Станьте другом вашего ребенка, не отмахивайтесь от его проблем. Пусть он рассказывает вам, а не виртуальным собеседникам о том, что происходит в его жизни. Возможно, в суете повседневных забот вы сильно отдалились, пока не поздно, стоит наверстать упущенное.
4. Вызовите подростка на откровенный разговор. Скажите, что волнуетесь за его здоровье, что постоянное бдение за компьютером все равно не спасает от тягот реальной жизни, как бы ему этого не хотелось. Дайте ему понять, что считаете его вполне взрослым человеком, которому никто ничего не собирается запрещать, но ведь есть столько разных способов прожить жизнь интересно.
5. Проводите больше времени вместе. Покажите ребенку, что вокруг существует огромный мир, который ждет, когда он его освоит. В выходные вытаскивайте его за город, на природу. Замечательно, если есть возможность выбраться в турпоход, сходить на концерт.
6. Подарите подростку абонемент в фитнес-клуб. Не настаивайте на том, чтобы он непременно посещал все занятия. Но все же, раз деньги уплачены, может быть, он сходит хотя бы на пробные тренировки? Не требуйте, чтобы спорт полностью вытеснил из его жизни виртуальную составляющую, объясните, что просто хотите видеть его здоровым и сильным.
7. Если ребенок проводит у компьютера большую часть суток, забросил учебу, стал агрессивным и раздражительным, не реагирует на ваши замечания, обратитесь за помощью к психологу. Возможно, речь идет о серьезной зависимости, которую не снимешь уговорами. Вместе со специалистом вы преодолеете этот непростой период в жизни подростка.

Настройтесь на долгую борьбу за переключение своего ребенка от компьютера на реальную жизнь. За один день это вряд ли удастся сделать. В первую очередь вам нужно будет перебороть собственные вредные привычки, свою лень и злость, и нежелание меняться. И тогда у вас все получится.

МАРИЯ МОНТЕССОРИ

Если ребенка часто критикуют —

он учится осуждать.

Если ребенку часто демонстрируют враждебность —

он учится драться.

Если ребенка часто высмеивают —

он учится быть робким.

Если ребенка часто позорят —

он учится чувствовать себя виноватым.

Если к ребенку часто бывают снисходительны —

он учится быть терпеливым.

Если ребенка часто подбадривают —

он учится уверенности в себе.

Если ребенка часто хвалят —

он учится оценивать.

Если с ребенком обычно честны —

он учится справедливости.

Если ребенок живет с чувством безопасности —

он учится верить.

Если ребенка часто одобряют —

он учится хорошо к себе относиться.

Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует

себя нужным —

он учится находить в этом мире любовь.

## Список литературы

- Януш Корчак «Как любить ребенка»
- Шевченко Е. «10 ошибок родителей, которые портят детей»
- Млодик И. «Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему»
- Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?»
- Мурашова Е.В. «Ваш непонятный ребенок»
- Чепмен Г., Кэмпбелл Р. «5 путей к сердцу ребенка»