

## Советы: как бороться с первопричинами компьютерной зависимости

**Чем же может быть так прекрасен компьютер в сравнении с реальным миром?**

**1.** Самая частая причина – трудности в общении с другими людьми. С компьютером легче общаться, потому что он не ругается, не читает морали, не конфликтует. **Решение.** Проблемы в общении решаются постепенно. Больше возвращайтесь среди других людей, зовите в гости друзей, особенно с детьми. Ходите в кружки, секции, в общественные места. Покажите малышу сами, как надо знакомиться и общаться, дружить.

**2.** Если не получается играть в компьютерную игру, ее можно бросить в любой момент. **Решение.** Чтобы у ребенка был стимул доводить дело до конца, повышайте его самооценку. Хвалите, поощряйте, не ругайте за промахи, а даже небольшие успехи отмечайте. То есть всячески помогайте ребёнку добиваться своего, но не навязчиво, а лишь идя рядом и демонстрируя поддержку и любовь.

**3.** Если в игре допустил ошибку, можно просто начать ее сначала. В реальном мире нужно признать свою оплошность, извиниться, исправить, а то и стерпеть наказание. **Решение.** Относитесь к ошибкам и оплошностям ребенка философски. Все ошибаются, и вашему малышу это позволительно – так он учится и познает жизнь. Пусть он не боится своих ошибок, а для этого не стоит его ругать и наказывать.

**4.** В компьютерных играх можно самому выбрать сценарий. В жизни часто приходится подчиняться воле родителей, идущей вразрез с желаниями.

**Решение.** Давайте больше самостоятельности, не опекайте его чрезмерно.

Считайтесь с желаниями ребенка в выборе занятий. Старайтесь формировать график обучения и игр ребенка в соответствии с его характером.

**5.** Бывает, что компьютер – это практически единственный способ провести интересно время, потому что родители не предлагают никаких альтернатив. **Решение.** Больше общайтесь с ребёнком, старайтесь выделять часы, которые полностью посвятите малышу. Вот тогда вы и

поиграйте с ним в те игрушки, которые купили, вместе почитайте новые книги. Если вы потихоньку будете внедрять в ваш стиль общения все вышеперечисленные советы, мы уверены, компьютер перестанет быть навязчивым интересом ребенка.

