**Как справиться с детской компьютерной зависимостью**

26 января отмечается Международный день без интернета. Для многих детей гаджеты становятся едва ли не единственным увлечением - игры, социальные сети, бесконечные видеоролики... Разбираемся, как спасать подрастающее поколение

**4 причины компьютерной зависимости**

Чтобы у ребенка возникла нездоровая тяга к онлайн-играм и интернету, требуется довольно продолжительное время вкупе с целым букетом разнообразных факторов. Рассмотрим самые значимые из них.

**1. Положительное подкрепление**

Как правило, знакомство ребенка с тем или иным чудом техники начинается в тот момент, когда мама пытается заставить его поскорее съесть кашу или, например, успокоить в ожидании своей очереди к врачу. Довольно скоро этот способ решения проблем становится самым быстрым, действенным и, соответственно, единственным. Со временем родители начинают использовать гаджет в воспитательных целях и частенько лишают чадо вожделенной «игрушки» за плохое поведение. Запретный плод, как известно, сладок.

**2. Пример родителей**

Взрослый, проводящий свободное время в интернете, воспринимается ребенком как человек, занятый каким-то интересным, хоть и не очень понятным делом. Если малыш никогда не видел маму с книжкой, а папу, скажем, с отверткой, то именно такой «компьютерный» – досуг он начинает считать абсолютно естественным и уж совершенно точно самым увлекательным.

**3. Амбиции взрослых**

Некоторые мамы и папы считают умение карапуза нажимать на кнопку Enter показателем его высокого интеллектуального развития. Их восхищенные комментарии и частые сравнения с бабушкой, которая, в отличие от внуков, так и не научилась отправлять смс-ки, стремительно взращивают в малыше гордость и чувство превосходства над окружающими. Желая произвести впечатление или просто поддержать репутацию «не по годам развитого ребенка», он снова и снова берет в руки мобильный телефон или ноутбук.

**4. Маленькие слабости**

Замечая, что ребенок тратит много времени на электронные стрелялки с бегалками, и не зная, как переключить его внимание на другие занятия, родители заменяют «бестолковые» игры на «развивающие программы», тем самым окончательно обрекая на забвение краски и пластилин.

**Тест на компьютерную зависимость**

Ответы на эти вопросы помогут вам определить, не развивается ли у вашего ребенка зависимость от разнообразных электронных девайсов.

1. . Ваш ребенок проводит за компьютером (с телефоном или планшетом) больше одного часа в день? а) Нет б) Да
2. Без компьютера и телевизора ребенок скучает и мается от безделья а) Нет б) Да
3. Увлекшись электронной игрой, ребенок часто отказывается идти есть или гулять а) Нет б) Да
4. Ребенок рисует только на компьютере и отказывается делать то же самое на бумаге, а чтению он предпочитает просмотр роликов или сидение в интернете. а) Нет б) Да
5. Ребенок не может обходиться без электронных «друзей» и использует их ежедневно а) Нет б) Да

**Расшифровка**

Если на четыре вопроса из пяти вы ответили утвердительно, значит, вам стоит серьезно задуматься над тем, как ограничить общение ребенка с электроникой. Действуйте мягко, но уверенно, в противном случае ребенок действительно рискует заработать серьезную зависимость от гаджетов.

Важно! Мы предлагаем вам проходить этот тест раз в полтора месяца: в таком случае вы сможете оперативно подкорректировать ситуацию.

Начало формы