**Как отучить подростка от компьютера?**

Всё чаще родители спрашивают, как отучить подростка от компьютера. В первую очередь, нужно задать самим себе другой вопрос – когда ваш ребенок был «упущен» и почему он начал проводить так много времени у мерцающего экрана? Уверения в важности современных технологий в учебе и необходимости приучения детей к компьютеру с малых лет являются совершенно необоснованными. Телевидение, компьютерные игры и Интернет всегда становятся средством, компенсирующим дефицит чего-либо в жизни подростка. И вот с этим дефицитом-то и следует бороться.

**Но что же делать, если ребенок уже плотно «подсел»** на электронные гаджеты и не представляет своей жизни без любимых игр или соц.сетей? Как подростка оторвать от компьютера? К сожалению, это невозможно сделать как по мановению волшебной палочки. «Иммунитет» от пристрастия к кибермании формируется в семье. Если родители сами склонны проводить свободное от работы время у телевизора или за компьютером, странно будет ожидать от подростка, что он будет вести активный образ жизни, заниматься спортом и поддерживать замечательные отношения с друзьями в реальной жизни. Начинать в воспитании как самых маленьких детей, так и подростков следует, прежде всего, с самих себя. Конечно, не самый приятный совет, зато правдивый. Станьте такими родителями, которым хочется подражать. Это не панацея от компьютерной зависимости подростка, но важный вклад в формирование его представлений о реальности.

Родителям, ведущим активную жизнь (работа, спорт, встречи с родственниками и друзьями), казалось бы, не на кого пенять. **Как отвлечь подростка от компьютера в таком случае?** Постарайтесь мягко и ненавязчиво помочь своему ребенку найти интересное занятие, не связанное с «затянувшей» его игрой или соц.сетью. Возможно, подросток достаточно интеллектуален, чтобы заняться, например, созданием собственных сайтов или изучить какую-либо сложную программу (например, Фотошоп или программу для создания видеороликов). Всячески стимулируйте выход своего ребенка в реальную жизнь: молодой девушке будет приятно получить в подарок от родителей абонемент в фитнес-клуб, а юноше – в тренажерный зал. Концерты, тренинги, спортивные секции – вот замечательные способы отвлечь подростка от тяги к электронным гаджетам.

 О влиянии компьютера на человека, а в особенности, на неокрепшую психику подростка говорить можно много. Но нельзя и отрицать тот факт, что современные технологии стали по-настоящему незаменимы, и пути назад у нас нет. Другой вопрос, как мы и наши дети будем использовать достижения современной цивилизации – себе во благо или же напротив, превращаясь в придаток умной машины.

Мы не можем собрать вещи и увезти своего ребенка в какую-нибудь глушь, где нет компьютера и Интернета. Запреты, крики, выдирание проводов – «методы» борьбы, абсолютно неэффективные в отношении подростков. Лишь создание теплого микроклимата в семье и культивация настоящих, а не экранных ценностей может сохранить целостность формирующейся личности.

***Любите своего ребенка, дарите ему свое время и внимание, подавайте положительный пример, живя активно и весело – и тогда компьютер в вашем доме не станет камнем преткновения.***