

## CUM SA TI PE COPIL DEPARTE DE CALCULATOR

Calculatorul este o necesitate pentru orice copil, iar noua generatie se naste avand un calculator in casa. Totusi apar si probleme datorita utilizarii mult prea frecvente a acestuia. Vorbim de probleme ce tin de sanatatea fizica, dezvoltarea emotionala si mai ales de cea sociala. Iti propunem **urmatorul exercitiu**: cere-i copilului tau, doua zile la rand, sa renunte la calculator din cand in cand. Sa mai faca si altceva. Observa reactiile lui.

Daca ai realizat exercitiul propus sau ti-ai adus aminte ca ai incercat metoda asta si "parca i-a intrat pe o ureche si i-a iesit pe cealalta" ar fi bine sa citesti urmatoarele idei care il pot ajuta pe copilul tau sa se mai indeparteze de calculator. Inainte de asta, o regula de aur pe care ar fi bine sa o tii minte oricand vei dori sa schimbi un comportament din stilul de viata al copilului tau: **nu incerca niciodata sa schimbi un comportament fara a-l invata altul**. Noul comportament trebuie sa aiba aceeasi semnificatie pentru copil, dar sa aiba valoare adaptativa, sa-i fie util.

Iata 5 idei pentru a-l tine pe copil departe de monitorul calculatorului:

1. **Stabileste cateva indatoriri casnice pe care sa le aiba copilul tau**. Asta il va tine mai mult timp ocupat. De asemenea, munca pe langa casa este un lucru benefic pentru copil, dar si pentru tine. Daca ai explicat corect si te-ai asigurat ca a inteles exact ce trebuie sa faca, o parte din treburi ar putea sa fie realizate de el. Nu uita sa proportionezi cerinta cu particularitatile sale de varsta. Un alt aspect de care ar fi bine sa tii cont este ca un sistem de recompense va fi intotdeauna bine venit. Oricine va realiza o sarcina cu mai mult drag daca stie ca la final il asteapta ceva. Recompensele la adolescent ar putea sa fie o suma de bani (daca in fiecare zi te ajuta la cina va primi la finalul saptamanii **bani de buzunar**), fie accesul la film sau intr-un club in weekend.

2. **O alta modalitate ar fi sa-i ceri sa te ajute la pregatirea mesei in familie, a cinei sau a pranzului, in functie de programul amandurora**. Acest lucru nu inseamna ca adaugi in programul copilului alte responsabilitati. Poti transforma totul intr-o joaca. Oricum a invata sa gatesti este foarte important si util in viata. De aceea e bine ca inca de la varste foarte mici sa-l implici in acest proces. Unii adolescenti ar putea chiar sa gaseasca o adevarata pasiune in a gati, iar altii s-ar putea sa-si exprime starile emotionale si sa se elibereze pregatind adevarate festine. Cu siguranta au niste mancaruri preferate astfel ca vor dori sa le gateasca si vor devora cu mai mare pofta ceea ce au pregatit stiind ca este si efortul lor depus.

3. **Implica-l in alte activitati**, care sa presupuna **miscarea** si indepartarea de calculator. Poti sa inventezi o seara de Monopoly, sah etc. in casa ta sau diverse alte jocuri care sa-i dezvolte si gandirea creativa. Daca este anotimp cald puteti iesi la un fotbal, tenis, baschet, iar daca vorbim de un anotimp ploios/ racoros ar fi bine sa-i faci un abonament la piscina, jocuri de sala sau chiar cele creative enumerate mai sus.

4. **Propune-i sa-si redecoreze singur camera**. Asta inseamna miscare, implicare activa din partea lui, precum si distragere attentionala de la computer sau televizor. Nu te gandii la dezordine neaparut si nici la un proces scump de redecorare. Poate fi vorba doar de o simpla rearanjare a obiectelor si pieselor de mobilier dintr-o parte in alta, dupa bunul plac.

5. **O ultima idee, care poate parea putin dificil de pus in practica, ar fi achizitionarea unui animal de interior**. Cainii pot crea mari probleme daca nu le este acordata suficienta atentie, iar daca-ti declari adolescentul ca fiind responsabil de cresterea animalului atunci va trebui sa faca tot posibilul sa-i fie bine, mai ales daca el si-a dorit un **animal de companie**. Apropo: sa nu faci greseala de a aduce un animal in casa daca nu i-ai cerut copilului parerea. S-ar putea sa ramai tu singurul ingrijitor al animalutului, pentru ca nu va fi dispus sa isi asume responsabilitatea daca nu a fost intrebat mai intai.

Ti-am oferit o serie de idei care ar putea sa-l ajute pe adolescentul tau sa se indeparteze mai des de calculator. Tu ce crezi ca ar mai functiona? Ai intampinat dificultati de genul acesta? Asteptam raspunsurile tale.