**КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**

****Сотовый телефон, компьютер или планшет - такая удобная вещь для отвлечения ребенка!  Купив ребенку компьютер, многие родители сначала не могут нарадоваться: сидит дома, с дурными ребятами не дружит, всегда под присмотром.

Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые.

**Компьютерная зависимость** — это заболевание, связанное с пагубным пристрастием к всевозможным азартным играм.

В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах.

**Фактор формирования зависимости - свойства характера:**

* повышенная обидчивость,
* ранимость,
* тревожность,
* склонность к депрессии,
* низкая самооценка,
* плохая стрессоустойчивость,
* неспособность разрешать конфликты,
* уход от проблем.

**Признаки компьютерной зависимости у детей**

* Ребенок теряет интерес к другим занятиям.
* Все свое свободное время ребенок стремится провести за компьютером или ТВ.
* Происходит постепенная утрата контакта с родителями.
* Ребенок все меньше стремится к общению с другими, общение становиться поверхностным.
* Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров.
* Ребенок начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое.
* Ребенок скрывает, сколько на самом деле времени провел за компьютером или телевизором.
* На любые ограничения, связанные с компьютером, ТВ, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, может плакать.
* Ребенок начинает есть возле компьютера.
* Ребенок приходит из школы и первым делом садиться перед ТЗ или включает компьютер.

Различают несколько **видов компьютерной зависимости**:

* **Игровая**, при которой человек запоем играет в групповые игры по сети или индивидуально. Игрок бросает все: учебу, работу, семью, вся его жизнь перемещается в плоскость монитора, где кипят нешуточные страсти, идут бои и завоевываются новые миры.
* **Сетевая** зависимость, при которой человек не может обойтись без так называемого интернет-общения на форумах или в соцсетях. Этим видом зависимости часто страдают одинокие, робкие в реальной жизни люди с заниженной самооценкой, которым тяжело заводить знакомства в "реале". Зато в сети они разворачиваются на всю, анонимность позволяет им раскрыться и показать свои лучшие качества, обзавестись массой друзей по болтовне или поклонников своего творчества.
* Зависимость, проявляющаяся в виде бесконечного бесцельного брожения с

сайта на сайт, так называемый **серфинг** по аналогии с видом спорта, когда спортсмен преодолевает волну за волной. Пожалуй, это самый хитрый вид зависимости. Человек думает, что если он не играет с утра до вечера, не торчит на "одноклассниках", то с ним все в порядке. Но на самом деле он убивает время непрерывным поглощением информации, которая ему никогда не пригодится, просматривает всяческие "интересные факты" и самые красивые места мира.

**Подсознательно ребенок выбирает именно те игры, которые в большей мере отражают его подавленные потребности.**

* *Стратегические*– ребенку не хватает структурированности. В потенциале у него имеются лидерские качества. Позитивный «заменитель» компьютерных стратегий – шахматы, конструирование («стратеги» легче всего избавляются от тяги к компьютеру).
* *Спортивные* – подавлена деятельность. Если малыш гоняет виртуальную шайбу или мяч (командные игры), у него велика потребность быть частью значимой для него группы сверстников. Переключать внимание ребенка на реальные спортивные забавы.
* *«Стрелялки», ужасы*– непрожитая агрессия или подавленная сексуальность. Агрессия – одна из эмоций, необходимых для выживания вида. Такому ребенку нужно больше двигаться, ему необходимы тактильные контакты (объятия, массаж) со своими родителями.

**Последствия неограниченного пребывания за компьютером**

* Личность ребенка не развивается, создается иллюзия общения.
* Формируется поверхностное отношение к познавательной информации.
* Инфантильный стиль отношения к проблемам.
* Сколиоз, шейный остеохондроз.
* Подростки – повышенный риск стать алкоголиками или наркоманами.

**Рекомендации**

* Формировать у ребенка адекватное отношение к компьютерному миру.
* Сделать жизнь ребенка яркой, интересной и насыщенной.
* Постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера.
* Искать интересные для ребенка сферы творческой реализации.
* Согласно нормам Минздрава, 7-10-летние дети могут проводить за компьютером не более 45 мин. в день, 11-13-летние – два раза по 45 мин., старшие – три раза по 45 мин.
* Если вы видите у ребенка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психотерапевту.

**Советы как уберечь ребенка от зависимости.**

* Необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило ребенка уйти «в компьютер».
* Неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером.
* Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.
* Пребывание ребенка за компьютером необходимо ограничивать.
* Компьютер следует устанавливать в таком месте, где вы будете видеть, чем занимается отпрыск.
* Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер.
* Лишая ребенка желаемого количества времени в интернете, всегда предлагайте альтернативу.
* Поднимайте самооценку ребенка.
* Поощряйте дружбу ребенка с другими детьми.
* Родителям придется ознакомиться с популярными у их детей играми.

**Профилактика зависимости от компьютерных игр**

    Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье. Ведь речь идет и о нашем будущем тоже, насколько крепким будет здоровье, а старость безоблачной и счастливой. Поэтому на первое место в системе ценностей нужно ставить качество воспитания детей, основанное на личном примере, взаимном уважении и доверии.