***Профилактика компьютерной зависимости. Советы психолога.***

Мы любим своих детей, а они любят нас. Но иногда мы перестаём   понимать друг друга. И тогда самым мудрым и оперативным собеседником для ребёнка, всегда готовым дать ответ на любой вопрос, становится компьютер. Маленький человек с ещё не окрепшей психикой всё больше общается с виртуальными собеседниками, которые предпочитают анонимность подлинному человеческому взаимодействию.

***Как возникает компьютерная зависимость?***

На самом деле, объяснить причину возникновения компьютерной зависимости довольно просто. Самыми опасными во всей этой среде считаются ролевые [игры](http://brjunetka.ru/samyie-luchshie-i-interesnyie-igryi-dlya-malenkih-detey/), где ребенок или подросток переносится в виртуальную реальность, в которой он играет свою роль,  имеет определенные навыки, уровень силы и мастерства, а сама игра наполнена серьезным сюжетом, реальными врагами и угрозами. Но почему все-таки так происходит? Почему ребенок так сильно «подсаживается» на такой вид развлечения? Мнение психологов на этот счет практически у всех одинаковое - человек привыкает к ощущению счастья. Дело все в том, что ребенок в процессе игры испытывает лишь сильные и положительные эмоции – радость побед, адреналин, которые ведут за собой выброс реального гормона удовольствия. Он и вызывает очень схожие процессы, которые протекают в голове обычного наркомана.

***Причины  компьютерной зависимости***

Причиной компьютерной зависимости, в первую очередь,  является отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье*.* Если родители не всегда уделяют время, необходимое для выражения искреннего участия в жизни ребёнка, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребёнка, не слышат его. Кроме того, ребёнок обращается в виртуальный мир, если у него нет серьёзных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. В большей степени к компьютерной зависимости склонны дети, имеющие черты характера, препятствующие установлению дружеских взаимоотношений: замкнутость, злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость, агрессивность. Такие дети находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре самоутверждением.

Например,  подросток ничем особым не увлекается, читать не любит, гулять тоже не очень, по дому помогать особо не стремится, да и к учёбе мало рвения проявляет. И вот, появляется компьютер! Подросток понимает, что можно сидя дома, не утруждая себя излишним напряжением, стать победителем в игре, найти себе собеседника, скачать реферат, ради которого пришлось бы идти в библиотеку.

Однако чем больше ребёнок погружается в виртуальный мир, тем сложнее ему строить отношения в реальности. Под влиянием компьютерных игр реальность искажается как в кривом зеркале. Поэтому таким детям необходимо помочь вернуться в реальный мир.

***Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей?***

Важное влияние на личность ребенка оказывает стиль воспитания, который преобладает в семье. В настоящее время ученые выделяют четыре типа семей, провоцирующих развитие зависимости у подростков:
**1.**травмирующая семья, в которой ребенок является жертвой, что сопровождается чувствами стыда и беспомощности, от которых он впоследствии избавляется с помощью какого-либо объекта зависимости, будь то алкоголь, наркотики или компьютер;

**2.**навязчивая семья, возлагающая собственные грандиозные ожидания на ребенка, формируя у него сильное эмоциональное напряжение, связанное со страхом не оправдать родительские ожидания;

**3.**лживая семья, в которой ребенок утрачивает чувство реальности и собственной личности, испытывает стыд, отчуждение;

**4.**непоследовательная семья, когда родительские правила различаются и меняются на ходу, создавая у ребенка сильный эмоциональный дискомфорт.

***Советы родителям по профилактике компьютерной зависимости***

1. Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.
2. Не оскорбляйте ребенка и его круг общения.
3. Будьте ему другом и помощником.
4. Сделайте так, чтобы он мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.
5. Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией.
6. Всегда  оговаривайте время игры  на компьютере и точно придерживайтесь этих рамок. Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребёнка. *Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, стоит поощрять его познание мира без посредничества электроники. С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 минут в день). Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами.*
7. Не позволяйте играть в компьютерные игры перед сном.
8. Следите, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.
9. Не ограждайте ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ему предстоит жить.
10. Организуйте семейные обеды-ужины, выезды на природу, займитесь спортивным воспитанием своего ребенка, ведь при занятиях спортом выделяются все те же гормоны радости, что и при игре в компьютерные игры.
11. Введите ограничение на компьютерные игры, например, не больше одного часа в день, причем основное занятие за ним – это подготовка домашних заданий и рефератов.
12. Подавайте собственный пример, не сидите за компьютером больше положенного, лучше уделите время своей семье.
13. Если вы видите, что не можете справиться самостоятельно, то обратитесь за помощью к психологу.
14. Помните, что предупредить легче, чем лечить! Поэтому будьте внимательны, постарайтесь вовремя заметить и предупредить появление компьютерной зависимости.

И, наконец, **любите Ваших детей,**

любите  не за что-то, а просто потому, что они **Ваши** дети!