**Компьютерная зависимость**

**(информация для родителей)**

Очень важным вопросом в последнее время стала проблема компьютерной зависимости ребенка (подростка). Современные родители часто не знают, в какие игры играет их ребенок и какой вред или пользу может принести такое увлечение. Мы систематизировали для вас все самые значимые материалы и советы экспертов, связанные с компьютерной зависимостью у детей.

**Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:**

• Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.

• Недостаток внимания со стороны родителей.

• Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.

• Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.

• Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.

• Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

• Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.

**Опасности компьютерной зависимости:**

1. Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения.

2. На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе.

3. В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем.

4. Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм.

5. Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру.

6. Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов.

7. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу.

8. Могут наблюдаться проблемы с осанкой, появляться головные боли.

9. Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.

10. Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, алкоголь.

11. Часто подросток может пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.

**Профилактика зависимости от компьютерных игр:**

• Личный пример родителей, если вы разрешаете играть ребенку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.

• Список совместных дел, игр, развивающих уличных состязаний. Все должно быть спланировано, чтобы не оставалось свободной минуты.

• Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок. Вы должны знать что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении ребенка после того, как он поиграл в игру. Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит ребенку.

• Отдавать предпочтение развивающим играм и сайтам. Обсуждать с ребенком те игры, в которые ему было бы по вашему мнение полезнее играть.

• Лечение «красотой» реальности: познать мир, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.

• Установка специальных сетевых фильтров и специализированного ПО, позволяющего контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.

|  |
| --- |
| **Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:**•    Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми•    Недостаток внимания со стороны родителей•    Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении•    Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного•    Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать•    Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером•    Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье**Опасности компьютерной зависимости:**1.    Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения2.    На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе3.    В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем4.    Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм5.    Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру6.    Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов7.    Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу8.    Могут наблюдаться проблемы с осанкой, появляться головные боли9.    Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность10.    Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, алкоголь11.    Часто подросток может пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.**Профилактика зависимости от компьютерных игр:**•    Личный пример родителей, если вы разрешаете играть ребенку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.•    Список совместных дел, игр, развивающих уличных состязаний. Все должно быть спланировано, чтобы не оставалось свободной минуты.•    Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок. Вы должны знать что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении ребенка после того, как он поиграл в игру. Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит ребенку.•    Отдавать предпочтение развивающим играм и сайтам. Обсуждать с ребенком те игры, в которые ему было бы по вашему мнение полезнее играть.•    Лечение «красотой» реальности: познать мир, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.•    Установка специальных сетевых фильтров и специализированного ПО, позволяющего контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером. |