

**Как помочь ребёнку побороть компьютерную зависимость?**

     Сегодня в каждом доме есть компьютер, а ещё и не один, конечно. Мы не представляем свою жизнь без интернета, каждый по сути зависит от компьютера и интернета, однако должны быть здоровые временные рамки пребывания в интернете и за компьютером. Проблема происходит ещё от родителей, которые и сами-то проводят немало времени в сети, выкладывая на всеобщее обозрение свою личную жизнь, не задумываясь даже, [можно ли выкладывать фото новорожденных](http://all-mama.com/selfi-detej-v-sotssetyah-horosho-ili-ploho/) своих детей. **К сожалению, у детей временных рамок тем более нет**, потому существует такая проблема, как компьютерная зависимость у детей. Социальные сети, чаты, онлайн игры — сегодня это всё открыто для наших детей. И намного интереснее для современного среднестатистического ребёнка (как это не печально), проводить время не за игрой на улице с друзьями, а за компьютером, в интернете, погружаясь всё глубже и глубже в виртуальную реальность.

 **Очень важно своевременно выявить зачатки зависимости ребёнка от компьютера**. Ведь чем раньше вы обнаружите проблему, тем легче будет её решить. Итак, самые основные пункты, как выявить компьютерную зависимость у ребёнка:

* Конечно в первую очередь — это**слишком длительное пребывание за компьютером**: в социальных сетях, за компьютерной игрой или просто слоняясь по всемирной паутине. Как правило тревогу нужно бить, если ребёнок проводит больше 4х часов за компьютером и его это совсем не напрягает.
* **Забывчивость и игнорирование.** Вплоть до того, что ребёнок может забыть поесть, к примеру, или проигнорировать просьбы родителей о помощи по дому.
* Нервное **отрицание и отказ.** Отказ от обязанностей, отказ от еды, от общения.
* Резкая **смена эмоционального состояния.** Радость сменяется разочарованием, беспричинным горем или чувством вины. Хотя, для ребёнка, конечно, такая “депрессия” не будет, на его взгляд, беспричинной. Угнетённое состояние может быть связано с неудачной попыткой пройти очередной уровень в компьютерной игре. Погружение в виртуальную среду для ребёнка происходит настолько глубоко, что даже отойдя от монитора, он будет испытывать чувство разочарования.
* **Нарушение**[**коммуникативных навыков**](http://all-mama.com/obshhitelnost-rebyonka/). Компьютерная зависимость у детей приводит к тому, что ваше чадо замыкается в себе и полностью избегает общения со сверстниками, или максимально ограничивает общение, предпочитая “общение” с компьютером.
* **Пассивность** к окружающему миру во время нахождения за компьютером и не только.
* **Агрессия.** Самый главный симптом, который наблюдается у всех детей, зависимых от компьютера — это резко агрессивная реакция на попытки прекратить пребывание за компьютером. Конечно, если вы целенаправленно не раздражаете ребёнка, угрожая выключить компьютер посреди разгоревшейся баталии на мониторе. Лучше поставьте ребёнку рамки, например, временные, через столько-то времени компьютер должен быть выключен и соблюдайте обещанное.

     Ситуация усугубляется, если увлечение перерастает в психологическую зависимость. Особенно подвержены развитию компьютерной зависимости подростки в общем склонные к зависимому поведению, замкнутые, с трудом приспосабливающиеся к социуму, испытывающие дефицит родительской заботы и любви.

     Ребёнок постоянно возвращается в виртуальную реальность, которая кажется ему легче и лучше, в которой он легко может воплотить свои мечты. Он убегает от реальной жизни, от сложностей, проблем и неудач в мир фантазий. Компьютерные игры становятся для ребёнка единственным источником положительных эмоций, и все радости реальной жизни проходят мимо него. Он перестаёт общаться с друзьями, становится молчаливым и ничем не интересуется, кроме компьютерных игр.

     Ребёнок ощущает навязчивое стремление постоянно находиться за компьютером, а если такой возможности в данный момент нет – появляется ощущение пустоты, чувства беспомощности, раздражения. В речи подростка появляются жаргонные слова, которые часто бывает трудно понять родителям. Подросток очень мало внимания уделяет личной гигиене, становится неряшливым. Всё своё свободное время ребёнок проводит, играя в компьютерные игры, из-за этого он теряет чувство реальности, переносит виртуальные переживания и опыт в реальную жизнь, путает события реальной жизни и компьютерной игры. Здесь особенно опасными могут быть игры с элементами жестокости. Подросток, зависимый от таких игр, может сам проявлять жестокость и испытывать различные страхи, связанные с сюжетом игры.

      Психологически зависимый от компьютера ребёнок всё меньше общается со сверстниками, трудности и проблемы взаимодействия с другими людьми только растут. К близким людям ребёнок проявляет безразличие, теряет способность к сопереживанию. Снижается школьная успеваемость.

      Если ваш ребёнок слишком увлечён компьютерными играми, испытывает зависимость от них, то вряд ли одним только убеждением можно ему помочь. Разъяснения о том, как это вредно, запреты и угрозы не дадут нужного результата, а наоборот приведут к обратному эффекту. Ребёнок станет защищаться от вас, проявлять озлобленность.

##  **Компьютерная зависимость у детей — виды и признаки**

 **Для того, чтобы знать, как решать проблему, необходимо правильно диагностировать какая именно зависимость от компьютера у вашего ребёнка. Существует основных два вида компьютерной зависимости:**

###  **Зависимость от сети интернет — отсюда название сетеголизм.**

 Как проявляется сетеголизм? В виртуальной сети человек может находиться по 15 часов в сутки, не прерываясь, занимаясь при этом абсолютно всё равно чем. Время может уходить на социальные сети, на общение в чатах, просмотры бесконечных сериалов и прочего. Как правило такие люди неуравновешен и неухоженные. Если Вы не хотите для своего ребёнка такого будущего — проблему необходимо решать уже сегодня.

### **Зависимость от видеоигр — кибераддикция**

 **В чём проявляется гипераддикция и какие виды бывают: подразделяется такое заболевание в зависимости от вида игры. В частности, зависимость от ролевых игр, от не ролевых игр, при этом у человека проявляется азарт к достижению цели (набор алиментов, очков и прочего виртуального “успеха”).**

**Проявляется в следующих признаках:**

* Невозможность и нежелание оторваться от компьютера и виртуальной игры.
* Повышенное неестественное настроение при нахождении за компьютером.
* Возведение в приоритет игры за компьютером. При этом все остальные жизненные задачи страдают. Будь это учёба, работа, уборка по дому или ещё что-то, вплоть до личной гигиены.
* Коммуникация ребёнка сводится всегда к одной теме: компьютерным играм. Также отдача приоритета виртуальному общению перед реальным общением с друзьями.

**Физиологические недуги, связанные с компьютерной зависимостью:**

* Снижение защиты организма перед инфекционными заболеваниями
* Постоянные головные боли от недостачи кислорода в домашних условиях
* Бессонница от перевозбуждения после игр
* Сниженный энергетический ресурс организма
* Боль в позвоночнике и запястьях

 **РЕКОМЕНДАЦИИ**

 **Что же делать? Как помочь своему ребёнку побороть компьютерную зависимость?**

**1.** В первую очередь **позаботьтесь о здоровье ребёнка.** Постарайтесь снизить действие отрицательных факторов – следите за тем, чтобы его рабочее место было организованно правильно. Стул должен быть со спинкой и подлокотниками, ноги ребёнка должны иметь опору. Экран должен быть установлен так, чтобы не было бликов.

**2.** **Постарайтесь понять, чего не хватает ребёнку в реальном мире, что он находит в виртуальном**. Помогите ребёнку получить то, в чём он нуждается. Если ему не хватает внимания, проводите больше времени с ним, больше общайтесь, проявляйте интерес к его делам, показывайте ему свою любовь и заботу. Если ему хочется больше ярких событий, организуйте поход, праздник, экскурсию и т.д. Если не хватает признания сверстников, чаще хвалите, повышайте самооценку. Отмечайте даже незначительные успехи ребёнка, хвалите за всё, что стало получаться лучше, чем раньше. Это могут быть и слова одобрения («У тебя это хорошо получилось», «Сегодня ты с этим лучше справился»), и одобрительный взгляд, улыбка, дружеское похлопывание по плечу. Никогда не сравнивайте его с другими детьми.

**3.** **Изучите увлечение ребёнка, чтобы его понять и сблизится с ним**. Спрашивайте, в какие игры он играет, что ему в них нравится. И даже играйте вместе с ним и пытайтесь найти в играх что-то положительное. Вам нужно это сделать, чтобы восстановить близкие, доверительные взаимоотношения с ребёнком. Ребёнок станет прислушиваться к вам, к вашим советам. Выражайте своё мнение, но избегайте резкой критики его любимых игр.

**4.** **Подталкивайте ребёнка к общению с друзьями, помогайте наладить взаимоотношения со сверстниками.** Как можно чаще устраивайте праздники и встречи для детей с подвижными играми, конкурсами. Дети могут предложить свои игры или участвовать в тех, которые приготовите для них вы. Пусть ребёнок увидит, как много интересных затей можно воплотить в жизнь, и что интересные занятия можно найти вне виртуальной реальности. Помогите найти друзей по интересам. Среди знакомых, одноклассников, либо в клубах по интересам можно найти сверстников, которые разделят взгляды вашего ребёнка.

**5.** **Найдите увлечение, в котором нуждается ребёнок**. Это сделать несложно. Нужно только проанализировать сюжеты его любимых игр. В этих играх он находит то, в чём нуждается. Если ребёнок предпочитает гонки – запишите его в секцию по картингу. Подойдут и другие спортивные игры, где есть соревнование. Любителям командных компьютерных игр, где важны стратегия и планирование наверняка понравится играть в футбол, хоккей, баскетбол и т.д. Если ребёнок любит преображаться в супергероев, запишите его в театральный кружок. Если его увлекают различные супермашины, он сможет проявить себя в инженерном кружке, кружке технического моделирования.

**6.** **Ещё одним шагом к решению проблемы могут быть проведённые вдали от дома каникулы**. Путешествие по необычным местам, красивая природа, знаменитые памятники архитектуры могут очень заинтересовать ребёнка и отвлечь от компьютера. Пусть ребёнок сам фотографирует всё, что ему понравится, делает путевые заметки. Но не возлагайте слишком большие надежды на это мероприятие, вернувшись домой, ребёнок может снова вернуться к своему увлечению компьютерными играми. Поэтому стоит использовать все перечисленные выше варианты.

 **Помните, что компьютерная зависимость у детей — это настолько же серьёзная психологическая зависимость, как детский алкоголизм, например. Потому и относитесь к ребёнку мягко, вызывая доверие и расположение к себе, а не резко реагируя и угрожая. Будьте готовы, что на все ваши попытки вы будете получать неадекватную реакцию. Наберитесь терпения и спокойствия. Лучше проведите**[***время с ребёнком, сходив куда-то на выходных***](http://all-mama.com/kak-provesti-vyhodnye-s-rebyonkom/)**.**

     Когда ребёнок увидит, поймёт на собственном опыте, насколько интересна и увлекательна реальная жизнь, то компьютерные игры станут для него просто развлечением, которому он не будет уделять слишком много времени. Увлечения спортом, творчеством, активный образ жизни, разностороннее развитие ребёнка станут залогом успеха в будущем.

С уважением педагог-психолог СКШ №1 им. Н.Б.Еремина - Т.В. Ситникова