***Компьютерная зависимость и дети: советы психолога***

 Компьютер и другие информационные устройства — мобильный телефон, планшет — уже давно стали частью жизни современного человека. С одной стороны, это позволило упростить жизнь современному человеку, в том числе и ребенку. С другой стороны, появилось немало новых проблем, среди которых - компьютерная и интернет – зависимость. Особенно тревожно, если пленником виртуальной реальности становится ребенок

Давайте вместе попробуем разобраться в том, что такое компьютерная зависимость у детей и подростков – болезнь или просто увлечение? Что делать, чтобы не допустить ее появления?

Различают несколько видов компьютерной зависимости:

-***Игровая зависимость***, 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 реальной жизни.

**-*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 сидит на “одноклассниках”, то с ним все в порядке.

***Все начинается обычно по одному сценарию……***

Сотовый телефон, компьютер или планшет такая удобная вещь для отвлечения ребенка! Малыш пристает к маме, он хочет пообщаться или поиграть, но маме некогда – она с обеда еще не общалась “в контакте”. И чтобы нейтрализовать ребенка, она дает ему… сотовый телефон: «На, поиграй». Таким образом, она, как ей кажется, убивает двух зайцев: получает полчаса свободного времени, и ребенок вроде как развивается, приобщается к технике и учится реагировать на ее сигналы. Это не может не понравиться им обоим.

***Первые семена зависимости упали на благодатную почву…***

         В этом возрасте у детей при непосредственном участии родителей формируется пока **еще привычка** развлекать себя при помощи компьютерных игр и графических программ. **У ребенка формируется устойчивая связь – захотел развлечься – взял телефон/айфон/планшет/ноутбук.** Никакие другие классические детские развлечения его уже не интересуют.

И скоро ребенок и сам не захочет складывать пирамидки и кубики и катать машинку. Ни чтение книги, ни настольная игра, ни “вышибалы”, ни “казаки-разбойники” не в состоянии конкурировать с теми поистине безграничными возможностями, которые дает компьютерный мир. **Каждый вечер в доме будут звучать два слова: «Дай поиграть!»**

         Наши предки были очень мудрыми людьми. Не зная тонкостей детской моторики и психики, они своим чутьем дошли до того, что те дети, с которыми мамы и бабушки играли в примитивные игры, задействуя ручки малыша, вырастали более умными и смышлеными. Такие игры как “Сорока-ворона” или “Этот пальчик в лес пошел” не просто бестолковое подергивание ребенка за пальчики. Лет 30 назад было научно доказано, что мозг ребенка развивается через руки. Так устроен наш организм, что в младенчестве сигналы, получаемые от рук, особенно от пальчиков, стимулируют развитие мозга. ***Заменяя пальчиковые игры вождением пальцем по плоскости монитора, родители закрывают перед детьми дорогу к развитию.***

        Более того, ребенок учится не только так развлекаться, ***он привыкает перенаправлять, смещать свои эмоции и чувства с живых людей на игру и интернет-общение.*** И это тоже происходит при “помощи”  родителей. Ребенку захотелось пообщаться с мамой, прижаться к ней, обнять, а она, занятая чем-то, дает ему свой айфон. **Происходит подмена объектов любви: захотелось ласки – выйди в интернет. Захотелось общения с близкими по духу людьми – интернет наше все.** Дети не учатся делиться своими переживаниями с близкими, отвыкают видеть глаза собеседника, понимать его без слов. Происходит эмоциональное обеднение поколения, многие современные дети не умеют выражать своих чувств и эмоций.

Компьютерная игра не способна заменить классических развивающих и обучающих игр с реальными предметами – кубиками, пирамидками, книгами и карандашами. **Ребенку необходимо прикосновение, чтобы понять этот мир.** Трогая новый предмет, он не только познает его в ключе твердый - мягкий/теплый - холодный, но и текстуру, форму, объем, массу.  **Компьютер не дает такой возможности.**

**Причины компьютерной зависимости**:

* отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно играть, организовывать свою игру;
* дефицит общения в семье, т. е. стремление заменить **компьютером** общение с близкими людьми;
* родители не осознают взросление ребенка и не изменяют стиль общения с ним;
* ребенку дома не комфортно, т. к. у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином;
* низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, **зависимость** его от мнения окружающих;
* замкнутость ребенка, его неприятие сверстниками;
* незнание правил психогигиены взаимодействия с **компьютером**.

**Последствия компьютерной зависимости** **для физического здоровья:**

* нарушение функций глаз (ухудшение зрения, синдром *«сухого глаза»*);
* опорно-двигательного аппарата *(искривление позвоночника, нарушение осанки)*;
* пищеварительной системы *(нарушение питания, гастрит, хронические запоры)*;
* общее истощение организма – хроническая усталость вследствие дефицита сна и отдыха. При этом эйфория и возбужденность, вызванные играми, могут маскировать усталость, что становится причиной еще большего утомления организма.

Как уберечь ребенка от зависимости? К сожалению, нет абсолютного рецепта. Есть рекомендации, исполнение которых позволит снизить вероятность возникновения зависимости.

***Профилактика компьютерной зависимости.***

**1**. Родителям необходимо являть собой пример для своих детей, ведь они обучают их

жить так, как делают это сами. Если включенный в течение всего дня телевизор является фоном для времяпровождения членов семьи в квартире, если родители сами подолгу зависают в Интернете и социальных сетях или постоянно играют в компьютерные игры, то чего же ждать от детей?

***2****. Взрослые должны с самого начала озвучить ребенку четкие и жесткие правила пользования телевизором, планшетом, компьютером и т. п. Твердый запрет на то, что родители считают вредным для своих детей (причем не только в рассматриваемой области),— отнюдь не проявление жестокости с их стороны. Конкретные и разумные ограничения упорядочивают мир ребенка, делают его простым и понятным: четко зная границы дозволенного, он чувствует себя в безопасности.*

**3.** Можно и даже нужно записать ребенка в кружок или секцию в соответствии с его интересами. Тогда, во-первых, у него будет оставаться меньше времени на компьютер и телевизор, во-вторых, он будет увлечен живым общением со сверстниками.

**4*.*** *Поднимайте самооценку ребенка. Найдите ребенку занятие, в котором он будет успешен и будет выгодно отличаться от товарищей. Его наградные листы, удачные поделки, медали необходимо выставлять на витрине, чтобы гости семьи видели его успехи.*

**5.** Периодически вместо проведения вечера у телевизора, компьютера, планшета можно устраивать прогулку или игру всей семьей в лото, игры-загадки, шашки, шахматы, конструктор и пр.

***6.*** *Компьютер можно использовать для проведения совместно с ребенком экскурсии по виртуальному зоопарку или установить полезные для развития программы. Главное, помнить, что все хорошо в меру.*

**7.** Рекомендуется соблюдать следующие ограничения пользования

д о ш к о л ь н и к о м к о м п ь ю т е р о м и л и п л а н ш е т о м :

* продолжительность пребывания за компьютером (использования мобильного телефона, планшета, итд.) недолжна **превышать 10 минут для детей 5 лет и 15–20минут для детей 6–7 лет;**
* не стоит допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще трех раз в неделю, более одного раза в течение дня, а также поздно вечером и непосредственно перед сном;
* необходимо следить за тем, во что играет ребенок и какие фильмы он смотрит.

***8****. Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет на папином. Тогда у вас в любое время будет веская причина сказать “достаточно” – компьютер нужен папе.*

**9.** Родителям придется ознакомиться с популярными у их детей играми. Дети часто думают, что родители запрещают им играть потому, что не понимают, насколько это увлекательно. В этом случае мнение родителя, который знает игру, будет гораздо весомей, чем мнение родителя, который “не читал, но осуждаю”.

***10.*** *В жизни ребенка должно быть как можно больше реальных событий: забота о*

*домашних животных, общение с друзьями, занятие спортом, общий со взрослыми досуг в будни и выходные, веселые приключения.*

***Успехов и удачи вам в воспитании детей!***