**КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**

**Компьютерная зависимость** - это патологическое пристрастие человека к проведению времени за компьютером.

Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов 20 века американские ученые.

Когда ребенок у монитора, его реальная жизнь замирает. Задействованы только глаза и пальцы. Никаких лишних движений. Никуда ходить не надо, весь мир на кончике пальцев.

**Симптомы компьютерной зависимости:**

**Психические признаки**

* синдром абстиненции (ломка);
* стремление заполучить объект зависимости;
* снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости;
* утрата перспектив;
* навязчивое желание проверить свой почтовый ящик в Интернете;
* постоянное ожидание следующего выхода в сеть;
* пристрастие к играм, программированию или другим видам деятельности;
* непреодолимая тяга поиска информации в сети;
* потеря интереса к социальной стороне жизни, внешнему виду;
* чувство радости во время пребывания за компьютером, к которому примешивается чувство вины;
* высокая раздражительность, агрессивность, когда ограничивают во времени пребывания за компьютером;
* ребенок не откликается на просьбы.

**Симптомы физические**

* офтальмологические нарушения - сухость глаз, дисплейный синдром, снижение остроты зрения;
* нарушения опорно-двигательного аппарата: проблемы с осанкой, искривление позвоночника, карпаральный синдром (синдром запястного канала);
* пищеварительная система – нарушение режима питания.

**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.

**Причины возникновения компьютерной зависимости:**

* Отсутствие навыков самоконтроля (ребенок не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», делает, не думая, не может наметить перспективу).
* Ребенок не приучен трудиться.
* Отсутствие самостоятельности.
* Невежество взрослых.
* Нежелание родителей полноценно выполнять свои родительские обязанности (отсутствие контроля со стороны родителей).
* Бурная переписка (более 20 сообщений в день, время летит незаметно).
* Низкая самооценка ребенка: зависимый от мнения окружающих, легко теряющий уверенность в себе, замкнутый, малообщительный.
* Развод родителей, дефицит эмоциональной поддержки со стороны значимых взрослых.
* Сильный рефлекс подражания.

**Издержки воспитания, способствующие развитию зависимости:**

* авторитарный стиль;
* материнская доминантность;
* эмоциональный дефицит;
* педагогическая запущенность;
* отсутствие нравственных аспектов в воспитании;
* бездуховная атмосфера в семье;
* разобщенность членов семьи;
* телевизионная семья.

**Фактор формирования зависимости - свойства характера:**

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

**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.

**Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости:**

* 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 специалисту.**

*Мы, родители, должны отдавать себе отчет: это мы усаживаем ребенка перед телевизором, покупаем ему компьютерные игры – ведь у нас работа, домашние дела, и часто нам просто некогда играть с ребенком в другие (спортивные, настольные) игры. Такая позиция родителей заглушает в ребенке природный инстинкт искателя, отводя ему более безопасную, на первый взгляд, роль зрителя. Зависимость (любая: алкогольная, эмоциональная, компьютерная) говорит о том, что у человека нарушены контакты с его ближайшим окружением.*

*Задумайтесь: как вы общаетесь с ребенком, есть ли у вас доступ в его внутренний мир?*

******

отделение профилактики безнадзорности несовершеннолетних

КГБУ СО Центр семьи «Зеленогорский» тел. **8(39169)3-44-59**