

---

## ***СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ. КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ.***

***Почти все родители во всём мире задаются вопросом «Как мы можем аккуратно отвлечь наших детей от телевизора и компьютера и вовлечь их в более продуктивную и полезную деятельность?»***

Проблема настолько распространена, что сама распространённость является причиной проблемы. Дети просто не могут найти ничего такого, что так их поглощало бы, как красочный мир телевидения и компьютерных игр. Разница между детьми, которые сидят дома и смотрят телевизор весь день, и теми, кто дома не сидит, заключается в том, как они к этому привыкли. Если ребёнок вырос, опираясь на электронные развлечения и веселья, то уже невозможно ожидать, что он будет испытывать удовольствие от игры в мяч на открытом воздухе. Я не хочу сказать, что необходимо принудительно заставлять детей участвовать в активных занятиях, или держать под замком компьютер. Но мы должны настоятельно поощрять полезную для здоровья активность с самого раннего возраста, так, чтобы к подростковому возрасту для них это стало привычкой, и они будут автоматически предпочитать такой вид времяпровождения любым электронным средствам развлечения.

Детям рано или поздно придётся изучать компьютер, программы и работать с ними. С помощью компьютера и Интернета дети смогут узнавать множество полезной и интересной информации, занявшись самообучением. Однако когда дети используют компьютер не по этим назначениям – это уже другой вопрос.

### ***Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:***

- недостаток общения со сверстниками;
- недостаток внимания со стороны родителей;
- неуверенность в себе и своих силах; застенчивость, комплексы и трудности в общении;
- склонность к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;
- желание ребёнка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать;
- отсутствие у ребёнка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером;
- формирование компьютерной зависимости ребёнка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.

---

### ***Опасности компьютерной зависимости:***

- компьютер становится главным объектом для общения. На первых порах он может компенсировать ребёнку дефицит общения, затем виртуальное общение может полностью заменить реальное;

- в процессе игр ребёнок теряет контроль за временем;

- ребёнок может проявлять агрессию в случае лишения его доступа к компьютерным играм;

- вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребёнка, что в реальной жизни всё так же просто, можно «заново начать игру»;

- многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу;

- дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, всё чаще проявляется эмоциональная незрелость, безответственность;

- компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая, как то: курение, приём наркотиков и алкоголя, игра на деньги;

- ребёнок начинает пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Возникают депрессии при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план, могут наблюдаться проблемы с учёбой.

### ***Типы игр и их опасность, начиная с самой высокой***

Специалисты отмечают, что различные виды компьютерных игр могут по-разному влиять на ребёнка. Самыми опасными считаются «стрелялки» с видом «из глаз» компьютерного героя, после них идут ролевые игры.

Стратегические игры менее опасны, но могут здорово «втянуть» ребёнка. Далее следуют аркады, игры на быстроту реакции, головоломки.

### ***Кто больше зависим от игр на компьютере?***

- Дети тех родителей, которые редко бывают дома;

- дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты.

---

### ***Профилактика зависимости от компьютерных игр:***

- личный пример родителей, они сами не должны играть или сидеть в «чатах»;

- совместные дела, подвижные игры, развивающие уличные состязания. Всё должно быть спланировано, чтобы не осталось свободной минуты;

- лечение «красотой» реальности. В это понятие входит познание мира: посещение музеев, театров, парков, путешествия, общение с интересными собеседниками;

- установка специальных сетевых фильтров и специализированного программного обеспечения, позволяющего контролировать и лимитировать общение ребёнка с компьютером.

### ***Важно знать!***

Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребёнку, который уже втянулся – нельзя. Делать это стоит последовательно, лучше подготовиться вместе с психологом.

Психологи склонны утверждать, что любая компьютерная зависимость носит временный характер. Но стоит ли ждать этого «насыщения», особенно когда речь идёт о детях.

Самое страшное то, что современные родители часто не знают, в какие игры играет их ребёнок и какой вред может принести подобное увлечение. Взрослым зачастую удобно, что дитя занято и не отвлекает их от насущных проблем. Часто родители сами зависимы от компьютера и Интернета.

***Родители, помните, что Вы играете большую роль в формировании интересов Ваших детей!***

***педагог-психолог МБОУ СОШ №1***

***Маханько Елена Олеговна***