**Компьютерная зависимость! Что делать?**

В двадцать первом веке компьютерная грамотность столь же важна, как чтение. Современные дети нередко осваивают компьютерную грамотность раньше, чем языковую или математическую: мы живем в эпоху высоких технологий и скорос­тей. В принципе, это не хорошо и не плохо, главное – как распорядиться имеющимися у нас ресурсами. Ведь те же компьютер и интернет могут стать как инструментом творчества и получения новой информации, так и допингом сродни наркотикам.

Давайте с Вами обратимся к самому понятию «интернет-зависимость». Это психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от интернета. Данная проблема часто упоминается в СМИ, однако в силу того, что она появилась совсем недавно, изучена данная проблема, мало.

К сожалению, данной зависимости больше всего подвержены подростки. К группе риска можно отнести подростков, имеющих следующие черты личности: заниженная самооценка, неумение сказать нет, несамостоятельность, ранимость, подчинение более сильным сверстникам.

Если ребенок долгое время проводит за компьютером, то у него формируются такие черты характера: импульсивность, возбудимость, недостаточная концентрация внимания, затруднение самоконтроля как над своим поведением.

Почему же подростки привязываются к компьютеру? Что их побуждает? основные причины компьютерной зависимости:

* нехватка общения со значимыми для ребенка людьми, неприятие сверстниками;
* недостаточное внимание родителей;
* застенчивость, закомплексованность, трудность в общении, неуверенность в своих силах;
* склонность детей подросткового возраста мгновенно «впитывать» все новое и интересное;
* стремление подростка быть «как все», не отставать от сверстников ни в чем.

**Как распознать компьютерную зависимость у детей?**

Подросток находится в группе риска или уже пребывает в компьютерной зависимости, если:

1. У него изменился режим дня. Он стал поздно ложиться и неохотно вставать, изменилось время принятия пищи – появляется отказ от еды в пользу пребывания за своей игрушкой.
2. Подросток стал меньше времени проводить с друзьями при их наличии.
3. Появилась утомляемость, пассивность, приступы агрессии и раздражения.
4. Наблюдается неуспеваемость в учебе. Появляются затруднения при выполнении домашних заданий. Дисциплины, которые раньше давались легко, перестают нравиться, ухудшаются оценки.
5. Появляются прогулы. Родители, которые не могут проконтролировать посещаемость ребенка в связи с занятостью, могут столкнуться с такой информацией от педагогов.
6. Игнорирование домашних обязанностей. Это относится к семьям, где уже имело место четкое распределение функций каждого члена семьи. Подросток перестает выполнять свои задачи, сопротивляется, когда ему напоминают о необходимости сделать что-то по дому.
7. Несоблюдение гигиены. Зачастую длительное пребывание за компьютером вызывает затруднения в выполнении правил гигиены: ребенок может «забыть» почистить зубы и первым делом отправляется за компьютер сразу после пробуждения.
8. Полное сосредоточение на игре. Попытки вовлечь в беседу оканчиваются провалом: создается ощущение, что ребенок просто не слышит, что ему говорят. Отвечает невпопад или просит, чтобы его оставили в покое.
9. Время нахождения за компьютером увеличивается. Ребенок не способен себя контролировать, он теряется во времени, возможно, обещает завтра сидеть меньше, однако не сдерживает своих обещаний.  
   Невозможность посидеть за компьютером провоцирует агрессию, плаксивость, ярость.
10. Очень часто в местах, где отсутствует доступ к любимому гаджету, подросток ведет себя нервозно и стремится скорее отправиться домой. Первым делом по возвращении он нажимает кнопку «Пуск», в крайних случаях даже не успевая снять верхнюю одежду. В случае зависимости от социальных сетей тоже самое можно отнести к мобильным телефонам как доступному способу выхода в сеть.
11. Подросток начинает много общаться с помощью компьютерных терминов.

Перед тем как рассуждать о способах решения проблемы и выслушивать советы по профилактике, нужно понять, какие виды зависимости существуют.

Опровергнуть или подтвердить наличие у ребенка этого заболевания можно только после консультации у психолога.

**Чем опасна компьютерная зависимость для детского здоровья?**

По данным Министерства здравоохранения РФ, среди сегодняшних подростков широко распространен «компьютерный зрительный синдром», среди симптомов которого – резь в глазах, слезоточивость и постоянные головные боли.

компьютерная зависимость у детей может вызвать:

* ожирение, поскольку дети, уставившись в экран, не гуляют, не играют, а механически поедают то, что лежит у них в тарелке;
* ослабление иммунитета, а значит, подверженность простудным и инфекционным заболеваниям;
* проблемы с памятью, концентрацией внимания, и, как следствие, трудности с учебой;
* бессонницу;

## Как лечить компьютерную зависимость у подростков

Итак, вы поняли, как определить, есть ли компьютерная зависимость у подростков. Как лечить её? Возможно ли это? Нужно!

### Если вы замечаете что у ребенка все признаки компьютерной зависимости

### Начну с того, что делать не следует:

Нельзя:

* + резко ограничивать пребывание за компьютером, отключать интернет, ломать любимую игрушку – это может вызвать сильнейший срыв;
  + запрещать, ругать, наказывать подростка, грозиться лишить карманных средств – это спровоцирует вспышки агрессии, конфликт и уход из дома;
  + выдвигать ультимативные предложения – «или мы, или твой компьютер» — подросток, вероятнее всего, сделает выбор в пользу последнего.

### Что делать нужно

Главное —  принимать тактичное участие в лечении компьютерной зависимости, быть подростку другом и помощником в преодолении пристрастия

Во-первых, запомните одну простую истину – запрещая подростку играть, вы провоцируете его на еще большую зависимость.

Чаще всего обойтись без сторонней помощи достаточно трудно, поскольку большинство молодых людей пубертатного возраста активно противятся попыткам родителей избавить их от тяжкого груза зависимости – они попросту не видят в этом проблемы.

Профилактика компьютерной зависимости

Для того, чтобы предупредить возникновение зависимости, рекомендуется следующее:

* Разъяснительная работа среди детей и подростков
* Ограниченное (императивное) пребывание в сети
* Соблюдение режимных моментов в соответствии с возрастом.

Теплые и дружественные отношения в семье являются основным способом предупреждения вредных привычек у ребенка. Вероятно, следующие советы специалистов покажутся простыми и банальными, однако их выполнение поможет вам не допустить превращения интереса к технике в настоящую зависимость.

* Чтобы ребенок не убегал в виртуальность за дружеской поддержкой, семье необходимо проводить с ним больше времени, общаться на разные темы, обсуждать проблемы, волнующие их.
* Разнообразить круг детских интересов: записать школьника в спортивную секцию, танцевальную студию, художественный кружок, чаще ходить в театр, походы, прививать любовь к литературе.
* Не следует поощрять детей за хорошие отметки, правильное поведение, выполнение домашних поручений лишним часом, проведенным за компьютером. Напротив, постарайтесь отучить от гаджетов, ограничивая время пребывания за монитором.
* Профилактика зависимости бесполезна без положительного примера родителей. Поэтому родителям не стоит засиживаться за ноутбуком, пусть мамин или папин образ жизни подвигнет детей на большую активность.

3. Родителям необходимо знать, чем занимается его ребенок в сети. Но это должен быть не тотальный контроль, подросток  должен иметь право на неприкосновенность личной переписки, на личное пространство. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.

При работе за компьютером необходимо соблюдать следующую продолжительность работы: детям 3-7 лет -10-15 минут, 7-10 лет – 15-25 минут, 11-14 лет - 30-40 минут, 14-16 лет – не более 2 часов, 16 и старше 2-4 часа с перерывом.

детям до 3 лет категорически запрещается пользоваться компьютером.

Важный момент: эти условия должны выполняться еще до того момента, как ваш ребенок впервые сел за компьютер, а не тогда, когда у него сформировалась интернет зависимость.