Профилактика компьютерной зависимости

Современный ребенок рано осваивает компьютер, который уже давно превратился в незаменимого помощника и источник информации. Это открывает новые возможности в обучении и развитии, что весьма полезно для школьника.

Компьютер изменил понятие детей об отдыхе. Большинство подростков теперь предпочитают отдыхать за компьютером.

Конечно, в первую очередь это игры. Игры в основном без пользы убивают время, хотя некоторые из них даже полезны. Логические, познавательные или игры-стратегии помогут неплохо развить смекалку, при этом активизируя мышление.

Компьютер изменил не только игры, но и общение подростков. Оно стало виртуальным. Сидя на диване, можно общаться с друзьями в любой точке земного шара.

Полезность компьютера и Интернета очевидна, но, как и у всего, есть обратная сторона медали.

 Компьютерная зависимость - некая форма ухода от реальности. Реальности, которая травмирует и которую сложно предсказать, где приходится строить отношения с разными людьми - и с симпатичными нам, и не очень. Реальность чревата конфликтами и разочарованиями. Поэтому еще не научившемуся существовать во взрослом жестоком мире подростку кажется, что компьютер, виртуальная жизнь - идеальный выход в этой ситуации.

Зависимость от компьютера осознают окружающие ребенка друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам, что очень схоже с любым другим видом зависимости.

**Признаки компьютерной зависимости.**

• Соматические признаки: сухость глаз, головные боли, сонливость и утомляемость.

• Психические признаки:

- возникновение чувства радости и эйфории во время игры на компьютере или игровой приставке;

- отсутствие контроля за временем в процессе игры;

- неуклонное стремление увеличивать время игры;

- при невозможности поиграть возникают раздражение, гнев, чувство угнетенности, ощущение пустоты или депрессия;

- использование компьютера для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии;

- проблемы во взаимоотношениях с родителями, одноклассниками или педагогами.

**Негативные последствия компьютерных игр:**

- проблемы в учебе (снижается успеваемость);

- проблемы со здоровьем (деформация позвоночника, сколиоз, нагрузка на глаза - «сажается» зрение, спазмы мускулатуры лица, головные боли);

- личностные изменения человека - замкнутость, тревожность, жестокость, агрессивное поведение. Особенно это относится к играм, содержащим насилие, убийства, кровавые сцены, обязывающим виртуального героя к насилию ради выживания;

- приобретение психологических трудностей в общении, во взаимопонимании как со сверстниками, так и со взрослыми;

Сегодня многие медицинские специалисты считают, что компьютерная зависимость должна быть включена в официальный список психических отклонений.

**Что делать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера?**

Познакомить его с временными нормами для школьников.

**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.**

В начальной школе компьютерные игры должны носить не развлекательный, а развивающий характер, расширяя кругозор ребенка.

**Играйте вместе с ребенком** в настольные и другие игры (шахматы, шашки, лото, пазлы, конструкторы).

**Культивируйте семейное чтение**. Проблема наших детей в том, что они не читают самостоятельно художественную литературу.

**Приучайте ребенка к труду**, в любом возрасте у него должны быть домашние обязанности.

У ребенка должна быть **разнообразная занятость свободного времени**. Оптимальный вариант, когда Вашему ученику остается очень мало времени на компьютерные игры, так как он должен заниматься в спортивных секциях, школьных кружках, посещать музыкальную школу, принимать активное участие в школьных мероприятиях.

**Используйте программные средства блокировки**, фильтры для нежелательного просмотра материала, рекламы.

**Не разрешайте ребенку предоставлять личную информацию** через Интернет. Ребенку нужно знать, что нельзя через Интернет давать сведения о своем номере телефона или домашнем адресе. Убедитесь, что у него нет доступа к номеру Вашей кредитной карты или банковским данным.

**Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ**. Каждая игра, попадающая в руки ребенка, вначале должна проиграться кем-то из взрослых. Вникните в ее содержание. Задайтесь вопросами: что даст эта игра моему ребенку? Какие качества личности будет развивать в нем? Не даст ли она какую-то опасную информацию? Не будет ли формировать агрессивный стиль поведения?

Не забывайте, что родители - образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка. Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми от телевизора, Интернета. Ваше освобождение - лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребенка.