

## **ПРИЧИНЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

Основная причина развития компьютерной зависимости – нарушение процессов информационного обмена с окружающими людьми.

В первую очередь общаться ребенок учится в семье, и если его близкие не уделяют ему достаточно внимания или грубо с ним обращаются, у него могут появиться психические отклонения. В дальнейшем это отразится на его способности общаться со сверстниками – ребенок будет напряженным, неуверенным в себе, у него не будет навыков умения выходить из конфликтов. Велика вероятность, что с подобным набором качеств ребенок станет изгоем общества. В этом случае заменителем «живого» общения становятся компьютер и интернет.

Зависимость от компьютерных игр объясняется получением положительных эмоций и впечатлений. Если повседневная жизнь подростка однообразна, у него нет увлечений или занятий, которые вызывают у него искренний интерес, он будет искать альтернативные пути получения удовольствия. А самые легкие и быстрые способы получения наслаждения часто оказываются губительными для психики и здоровья, а также вызывают зависимость.

### ***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 быть «как все» сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать;
- отсутствие у подростка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером;
- формирование компьютерной зависимости часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.

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

- компьютер становится главным объектом для общения. На первых порах он может компенсировать подростку дефицит общения, затем виртуальное общение может полностью заменить реальное;
- в процессе игр подросток теряет контроль за временем;
- подросток 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;
- подросток 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***

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.
- 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 подростка с компьютером.

### ***Рекомендации родителям по борьбе с компьютерной зависимостью.***

Прежде всего, вам необходимо набраться терпения. Вы должны понимать, что это серьёзная проблема, требующая времени и эмоциональных усилий с вашей стороны.

Компьютерную зависимость невозможно решить с помощью насильственных методов или психологического давления. Не угрожайте

выбросить компьютер из окна или отключить интернет. Это даст не никакого результата, а наоборот, усугубит ситуацию. Ребенок начнет злиться и испытывать сильное желание во всем противостоять.

Вместо открытой конфронтации, попытайтесь найти общий язык с ребенком. Перестаньте говорить на тему «Как вреден компьютер!», а постарайтесь узнать, что его в нем привлекает и затрагивает. Чтобы в чем-то переубедить своего ребенка, вам нужно расположить его к себе и вызвать доверие. Поговорите с ним о его играх и иных пристрастиях в компьютере, попросите их показать. Разговаривайте спокойным, доброжелательным тоном. Сыграйте с ним в какую-нибудь игру, комментируя ее, и, говоря на отвлеченные темы. Таким образом, ребенок будет постепенно преодолевать одиночество, к которому он стремится во время игры.

Проявляйте усиленное внимание к ребенку. Спрашивайте о его переживаниях, чувствах и желаниях как можно чаще. Он должен почувствовать теплоту и любовь в реальном мире.

Если вы заметили, что ребенок доверительно к вам относится, предложите ему установить определенное время пребывания возле компьютера. Подчеркните, что эти правила необходимы для его здоровья. Конечно, не нужно сразу ставить большие ограничения, если ребенок привык сидеть у монитора свыше 4-х часов.

Подумайте, какие проблемы мучают вашего ребенка? Компьютерная зависимость – это следствие нерешенных проблем, и, избавляясь от нее, нужно искать главные причины. Например, жизнь в виртуальном мире может быть бегством от проблем со сверстниками.

Лучший способ избавления от компьютерной зависимости – это поиск чего-то нового. Существует множество спортивных секций, кружков и творческих студий. Не бойтесь экспериментировать. Но помните – нельзя заставлять или навязывать свою точку зрения! Вовлеките ребенка в мир окружающей действительности путём предложения ему какой-либо совместной деятельности. Запишитесь в спортзал, на фитнес или в бассейн и попросите его пойти с вами. Пусть он почувствует, что вам это на самом деле интересно, и вы не пытаетесь разлучить его с компьютером. Он сам оценит преимущества новых видов деятельности, а вы ему в этом поможете.

**РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ ИГРАЕТЕ  
БОЛЬШУЮ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ  
ИНТЕРЕСОВ ВАШИХ ДЕТЕЙ!**