**Как справиться с компьютерной**

**зависимостью ребенка**

***Все начинается обычно по одному сценарию……***

      Сотовый телефон, компьютер     или планшет такая удобная вещь для отвлечения ребенка! Малыш пристает к маме, он хочет пообщаться или поиграть, но маме некогда – она с обеда еще не общалась “в контакте”. И чтобы нейтрализовать ребенка, она дает ему… сотовый телефон: «На, поиграй». Таким образом, она, как ей кажется, убивает двух зайцев: получает полчаса свободного времени, и ребенок вроде как развивается, приобщается к технике и учится реагировать на ее сигналы. Это не может не понравиться им обоим.

***Признаки компьютерной зависимости***

Выделяют следующие признаки компьютерной зависимости:

1. Длительное пребывание  возле компьютера (5-6 часов)
2. Отказ от домашних дел и приемов пищи
Ребенок может игнорировать домашние обязанности, личную гигиену и регулярные приемы пищи ради компьютерной игры или общения в социальной сети.
3. Проявление радости, сменяющейся чувством вины
Этот симптом характерен для зависимости от компьютерных игр. Ребенок целиком погружается в мир компьютерной игры, искренне переживая  неудачи, и, радуясь победам. Он может  выглядеть расстроенным весь день из-за очередного «промаха» в игре.
4. Повышенная замкнутость и нежелание общаться со сверстниками
5. Агрессивное поведение

Главный симптом компьютерной зависимости – агрессивная реакция на любые попытки и просьбы выключить компьютер. Ребенок сердится, обижается и не желает слушать аргументы родителей.

***Чем чревата зависимость у детей***

1. Первое, что страдает у ребенка с компьютерной зависимостью, это личностные качества. Он становится менее дружелюбным, ему не интересно общение, при запущенных случаях появляется агрессия.
2. Из-за того, что компьютер дает ощущение вседозволенности и безнаказанности, подростки начинают проецировать это поведение на реальную жизнь. Искажаются понятия добра и зла, ребенок перестает проявлять инициативу, брать на себя ответственность. Только при реальном общении со сверстниками формируется гармоничная личность ребенка.
3. Но не только психика страдает у ребенка. Из-за долгого нахождения за компьютером может нарушиться острота зрения, страдает опорно-двигательный аппарат, искривляется позвоночник, формируется некрасивая осанка.
4. Из-за того, что ребенок постоянно забывает вовремя принять пищу, появляется гастрит, запор, может даже развиться геморрой. Кроме этого, возникает хроническая усталость из-за того, что ребенок не досыпает и не гуляет на свежем воздухе. Но эту усталость может маскировать возбужденность от игр или нахождений в чатах, в итоге, организм еще больше переутомляется.

***Как бороться с компьютерной зависимостью?***

Если вы заметили у своего ребенка признаки компьютерной зависимости, вам необходимо набраться терпения. Вы должны понимать, что это серьезная проблема, требующая времени и  эмоциональных усилий с вашей стороны.

1. Важен личный пример родителей. Если вы разрешаете играть ребенку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени. Дети нас не слышат, они на нас смотрят.
2. Компьютерную зависимость невозможно решить  c помощью насильственных методов или психологического давления.  Не выдирайте шнур из розетки, не угрожайте выкинуть компьютер из окна или отключить интернет. Это даст не никакого результата, а наоборот, усугубит ситуацию. Ребенок начнет злиться и исытывать сильное желание во всем противостоять.
3. 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.
4. Проявляйте усиленное внимание к ребенку. Спрашивайте о его переживаниях, чувствах и желаниях как можно чаще. Он должен почувствовать теплоту и любовь в реальном мире.
5. Если вы заметили, что ребенок доверительно к вам относится, предложите ему установить определённое 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.
6. 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.
7. 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.

**Компьютерная зависимость – одна из тех проблем, которую нужно решать   с помощью альтернативных методов, нежели прямого давления и нравоучений. Ведь, человек, находящийся в болезненном состоянии не может его объективно оценить. Поэтому решение этой проблемы занимает длительное время.**

**Тест на детскую Интернет-зависимость**

**(С.А. Кулаков, 2004)**

*Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 — очень редко, 2 — иногда, 3 — часто, 4 — очень часто, 5 —  всегда.*

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто Вы заставали своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?
14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?
15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?
16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?
17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?
18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?
19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи. При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

