**Компьютерная зависимость у детей: *признаки, причины и способы преодоления.***

 Еще 10 лет назад в нашей стране мы и не могли представить, насколько проблема компьютерной зависимости будет актуальна на сегодняшний день. И с каждым годом актуальность этой проблемы только растет.

В виртуальном компьютерном мире легко можно стать кем угодно. Для этого не нужно прилагать много усилий, не надо соблюдать правила взрослых, не нужно скрывать агрессию. Достаточно только «загрузить» игру. Компьютерные игры полезны, когда используются в качестве смены деятельности, для того, чтобы снять напряжение, отвлечься от чтения, писания, физической нагрузки и т.д. При чрезмерном пристрастии подростков к виртуальным играм, они становятся «камнем преткновения» на пути духовного и физического развития.

 Подростки стремятся максимально использовать возможности компьютерной техники, так как их стремление к разнообразию контактов и расширению информационного пространства соответствует особенностям возраста. Но чрезмерное увлечение виртуальными играми приводит к возникновению компьютерной зависимости. В результате продолжительного пребывания за компьютером в ущерб общению с близкими, сверстниками деформируется психика подростка, а так же ухудшается его физическое состояние.

С другой стороны, психологи и врачи говорят о появлении новой болезни – компьютерной зависимости. К сожалению, больше всего подвержены этому недугу именно подростки. Компьютерная зависимость – проблема, с которой пытаются бороться во всем мире. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые. А в России врачи занимаются игроманами последние 7-8 лет. И с каждым годом проблема становится острее. Дети и взрослые играют в компьютерные и телефонные игры, посещают интернет-кафе и игровые клубы. Производство игр для компьютеров и телефонов – это мощная индустрия, и, к сожалению, наши дети неизбежно попадают в ее сети.

 **Почему формируется компьютерная зависимость?**

 **Первое** и необходимое условие формирования любой зависимости – чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности. Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным, либо стремиться «уйти». А уйти можно в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты, наконец, в игру. В компьютерной игре человек может одновременно и «выплеснуть» свою агрессию на виртуальных персонажей и укрыться от безрадостной для него реальности. Но откуда возникает повышенная тревога и неудовлетворенность? Часто поводом становятся проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые предъявляют к ребенку взрослые.

**Второе** условие формирования игровой зависимости – удовольствие. Во что бы человек ни играл, в солдатики или «стрелялки», во время игры происходит выброс адреналина. А если он еще и побеждает, организм вырабатывает гормоны радости – эндорфины. Это чувство хочется испытывать вновь и вновь, а для этого нужно повторить игру. Так возникает зависимость. Поэтому именно дети, которым в жизни недостает позитивных эмоций, чаще всего становятся жертвами компьютера.

Причем, компьютерная зависимость формируется очень быстро (достаточно полтора-два месяца!) и в дальнейшем оказывает огромное влияние на развитие личности, особенно детской.

Все мы, наверное, играли в компьютерные игры или пробовали вытащить мягкую игрушку из автомата. Но почему одни становятся игроманами, а другие – нет? Во многом это зависит от особенностей характера человека.

В группу риска попадают:

* Подростки, полагающие, что от них мало, что зависит в жизни. В неудачах они винят других или коварное стечение обстоятельств. Мечтают о чуде, которое избавит их от любых проблем. Не прикладывают усилия для достижения цели или бросают начатое дело на полпути. Необходимо воспитывать в детях ответственность, настойчивость, решительность.
* Подростки с низкой самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться: либо почувствовать себя героем-победителем в виртуальной битве, либо выиграть огромную сумму денег. Повышайте самооценку ребенка, чаще его хвалите, помогите быть успешным. Подростки с высокой степенью внушаемости (т.е. готовностью подчиниться чужой воле), подростки, которым не хватает самостоятельности, решительности. Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критичность к рекламе, поощряйте инициативу.
* Если ребенок не контактен, у него мало друзей, часто бывает одинок. Такие дети часто компенсируют недостаток реального общения виртуальным. Таким детям необходима помощь в налаживании реальных отношений.
* Дети, мечтающие стать лидерами, но так и не ставшие ими. Именно они могут сутками просиживать за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им непременно необходимо помочь реализовать их потенциал: поддерживать любые их начинания, развивать их таланты и способности.

**Симптомы зависимости:**

* ребенок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере или становится тревожным;
* большую часть свободного времени (6-10 часов) проводит за компьютером;
* у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
* он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
* расходует (или требует) значительные суммы денег на постоянное обновление как программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера;
* забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
* пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
* ему все равно, что есть, лишь бы не отрываться от монитора, он вообще часто забывает о еде;
* ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам;
* во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;
* ребенок становится более агрессивным;
* трудно встает по утрам, в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за компьютер;
* обсуждает компьютерные проблемы со всеми, хотя бы немного сведущими в этой области людьми.

Если компьютерная зависимость появилась, то, как помочь своему ребенку от нее избавиться?

Игровую зависимость легче предотвратить, чем лечить (впрочем, как и любую другую). К сожалению, мы, родители, нередко сами вовлекаем своего ребенка в виртуальный мир. Нам кажется, что сидеть за новой компьютерной игрой лучше, чем гулять непонятно где на улице. Не дай бог, попадет еще в дурную компанию. Пусть лучше играет. Мало кто задумывается, что компьютерная зависимость приводит к ухудшению здоровья, повышению агрессии, проблемам в общении, утрате чувства реальности.

Виртуальный мир дает ребенку искаженное представление о мире реальном. И тем самым играет с ним злые шутки. Маленький игрок усваивает, что можно прыгнуть с большой высоты и не разбиться. Можно войти в огонь и не сгореть. И, мчащаяся на полном ходу машина в виртуальном мире тоже не опасна. А в итоге ребенок привыкает не особо реагировать на такую же машину в мире реальном.

А у подростков, «живущих» в Сети, как правило, появляются проблемы в общении. Ведь навыки, приобретенные в виртуальном мире, в обычной жизни не годятся. Так в игре, принята очень примитивная, без нюансов, схема отношений: стукнул по голове, стрельнул, убежал. Подростки начинают воспринимать реальный мир как угрозу, считая врагами даже своих близких. К уходу ребенка в виртуальный мир может привести и еще одна ошибка – слишком ответственные родители. Которые, просто не дали ребенку наиграться. И с самого раннего детства водили малыша во всякие секции и кружки. В итоге, к 10 годам он ото всего этого так устал, что взбунтовался, бросил занятия и ушел в виртуальный мир. Между тем, именно с этого возраста нужно загружать ребенка дополнительными занятиями по максимуму. В современном мире с компьютером связано очень многое. Поэтому, подросток, не знакомый с компьютерными технологиями, легко может стать среди сверстников настоящим изгоем. Поэтому родителям в своем отношении к компьютерным увлечениям их детей необходимо найти «золотую середину». Как с одной стороны обеспечить компьютерную грамотность ребенка, и с другой стороны, уберечь своего ребенка от компьютерной зависимости?