**Что такое компьютерная зависимость и как с ней бороться**

Компьютерная зависимость – проблема, с которой борются во всем мире. Впервые о ней заговорили американские ученые в начале 80-х годов. В России врачи занимаются игроманами последние 7 - 8 лет. И с каждым годом проблема становится острее. Производство игр – мощная индустрия, и дети неизбежно попадают в ее сети.

Подростки подвержены компьютерной зависимости. Родителям к компьютерным увлечениям детей надо относиться с пониманием. Для этого нужно знать, при каких условиях возникает зависимость и как ее определить.

***При каких условиях возникает компьютерная зависимость***

У ребенка формируется любая зависимость, если он испытывает чувства *внутренней тревоги и неудовлетворенности*. Пути выхода из этих состояний: стать агрессивным, «уйти» в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты или в игру. В компьютерной игре подросток одновременно «выплескивает» свою агрессию на виртуальных персонажей, укрывается от реальности.

Тревога и неудовлетворенность возникают из-за проблем в семье, недопонимания между родителями и ребенком, «заброшенности» детей, завышенных требований, которые предъявляют взрослые.

Вторая причина, по которой формируется игровая зависимость, - *получить удовольствие.* Во время игры происходит выброс адреналина. Если игрок побеждает, организм вырабатывает гормоны радости – эндорфины. Это чувство хочется испытывать вновь и вновь, а для этого нужно повторить игру. Так возникает зависимость. Дети, которым в жизни недостает позитивных эмоций, чаще всего становятся жертвами компьютерной зависимости.

Компьютерная зависимость формируется быстро – достаточно два месяца. Но игроманами становятся не все дети. В группу риска попадают подростки, которые: думают, что от них мало что зависит в жизни; имеют низкую самооценку; не общаются со сверстниками, не имеют друзей, испытывают одиночество; мечтают стать лидерами, но так и не становятся ими.

***Как определить, что у ребенка зависимость***

Обратите внимание, при компьютерной зависимости ребенок раздражается, если его отвлекают от игры. Сам он не способен спланировать ее окончание и проводит за компьютером 6 – 10 часов в день. От такого образа жизни у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.

Игроманы часто забывают о домашних делах, учебе и договоренностях; пренебрегают собственным здоровьем, гигиеной и сном, проводя время за компьютером. Часто забывают о еде или едят не отрываясь от игры.

Чтобы посидеть за компьютером, ребенок будет вас обманывать, пропускать занятия в школе. Он потеряет интерес к школьным предметам и станет хуже учиться. По утрам ребенок с компьютерной зависимостью встает тяжело, в подавленном настроении. В повседневной жизни становится агрессивным.

Эмоциональный подъем ощущает только, когда садится за компьютер. Во время игры разговаривает сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны. Любит обсуждать компьютерные проблемы со всеми, кто хотя бы немного связан с ними.

Определить, есть ли компьютерная зависимость у ребенка, можно по экспресс – диагностике. Для этого нужно ответить на вопросы и поставить 1 балл, если ребенок:

1. Проводит время за компьютером ежедневно, не пропуская ни дня.
2. Утрачивает ощущение времени, когда включает компьютер.
3. Никогда не встает из – за компьютера, не завершив игру.
4. Принимает пищу возле монитора компьютера.
5. Не соглашается с вашим утверждением, что слишком много времени занят компьютером.
6. Не заканчивает играть, пока не достигнет желаемого уровня.
7. Сильно гордиться результатами и достижениями в играх и сообщает о них всем окружающим.
8. Не делает уроки, не слушает замечания.
9. Сильно раздражается, если компьютер сломался.
10. Проводит за компьютером все время, пока взрослых нет дома.

Если на 5 вопросов теста ответ положительный, то можно говорить о компьютерной зависимости у ребенка.

***Какие проблемы создает компьютерная зависимость***

Компьютерная зависимость ухудшает здоровье, повышает агрессию, создает проблемы в общении, способствует утрате чувства реальности.

*Виртуальный мир искажает представление ребенка о реальном мире.* Игрок усваивает, что можно прыгнуть с большой высоты и не разбиться; можно войти в огонь и не сгореть; машина, которая мчится на полном ходу, не опасна, собьет, но не насмерть. Ребенок привыкает не реагировать на такую же машину в реальном мире.

*У подростков с компьютерной зависимостью появляются проблемы в общении.* Навыки, которые они приобретают в виртуальном мире, в обычной жизни не нежны. Например, в игре принята примитивная схема отношений: стукнул по голове, стрельнул, убежал. Подростки с зависимостью воспринимают реальный мир как угрозу, считаю врагами даже своих близких.

*Подросток, который не знаком с компьютерными технологиями, может стать изгоем среди сверстников.* Некоторые родители запрещают своим детям сидеть за компьютером. К десяти годам ребенка нагружают дополнительными занятиями. Он сильно устает, бунтует, бросает занятия и начинает играть.

***Как предотвратить компьютерную зависимость***

Игровую зависимость легче предотвратить, чем лечить. Если компьютерная зависимость появилась, то, как помочь своему ребенку от нее избавиться? Когда зависимость уже стойкая, преодолеть ее родителям собственными усилиями сложно. В такой ситуации может быть недостаточно общения с педагогом – психологом. Родителям следует не терять время, обратиться к детскому психиатру.

*Лечат игровую зависимость психотерапией, гипнозом или лекарственными средствами.* Во время лечения игроманы впадают в депрессию. Чтобы ее преодолеть, психотерапевт или психиатр выписывает антидепрессанты.

*Родители нередко сами вовлекают ребенка в виртуальный мир.* Им кажется, что сидеть за компьютером лучше, чем гулять непонятно где на улице.

*Научите ребенка использовать компьютер и интернет в помощь учебе и другим интересам*

***Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости***

1. Обсуждайте с ребенком семейные проблемы. Беседуйте с ним, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, что было интересного у него.
2. Разрешайте приглашать в дом друзей, спрашивайте, как он общается с ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ребенку решить его проблемы.
3. После 12 лет у подростка формируется способность различать виртуальные и реальные образы. Но и в этом возрасте не позволяйте играть в компьютер за 1,5 – 2 часа до сна и особенно ночью.
4. Избегайте фраз: «У тебя есть 15 минут в день на игру в компьютер!». При подобных условиях ребенок будет ждать эти 15 минут оставшиеся 23 часа 45 минут.
5. Мотивируйте ребенка выключить компьютер. Например, «Те, кто придумал эту игру, предусмотрел все, чтобы ты не смог остановиться. Попытайся переиграть их планы!»
6. Установите семейный компьютер в общей зоне, например, в гостиной. Если компьютер будет стоять не в комнате ребенка, то у него будет меньше соблазнов нарушить запрет. При необходимости поставьте пароль для доступа или установите специальные «родительские» программы, которые блокирую возможность выхода в интернет.
7. Следите за тем, в какие игры играет ребенок. Держите в домашнем компьютере, например игры, которые развивают логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки».
8. Научите ребенка использовать компьютер и интернет в помощь учебе и другим интересам. Компьютер может предоставить детям возможности для творчества: редактировать фотографии, монтировать собственные фильмы, писать музыку и книги. Главное заинтересовать и научить.
9. Ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на природу, посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

 Ольга Николаевна Андрущенко