Компьютерная зависимость

**Л.А.Смирнова,**

**учитель информатики,**

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 59», Курск,**

Большинство современных детей без компьютера вообще не представляют себе ни учебу, ни досуг и часами просиживают один на один со светящимся экраном.

Хорошо это или плохо? Некоторых родителей, с раннего возраста приучающих детей к компьютеру, это радует: ребенок сидит дома, не пропадает на улице, а поэтому у них не возникает причин для беспокойства. На чрезмерное увлечение компьютером родители, как правило, не обращают внимания до тех пор, пока в поведении ребенка не появляются ярко выраженные отклонения, такие, как воровство денег, прогулы школьных уроков. Но даже эти симптомы не всегда воспринимаются как серьезное нарушение в развитии ребенка.

На самом деле игровая или компьютерная зависимость рассматривается психологами и психиатрами как одна из форм аддитивного поведения, которое выражается прежде всего в том, что подросток не может обходиться без компьютера. Его постоянно тянет поиграть, понажимать кнопки, пообщаться, но не с друзьями, а с компьютером.

Современные телефоны сейчас выполняют функции компьютера. Через телефон можно войти в Интернет и т.д. Поэтому и в школе, на уроках, на перемене дети не отрываются от телефона. Их не волнует ничего: ни уроки, ни окружающий мир. Вот и получается, что такая полезная вещь, как компьютер, таит в себе огромную опасность – зависимость от него. Во время проведения уроков по информатике выяснилось, что большинство детей являются медиазависимыми. Этот термин означает неоправданное времяпрепровождение за компьютером, т.е. компьютерную зависимость.

Учителя давно бьют тревогу по поводу неограниченного использования компьютера детьми. Подростки перестали читать, выделять главное, сочинять. За них все делает компьютер.

Другое проявление компьютерной зависимости – это сетевые игры. Ведь практически все подростковые компьютерные игры построены на агрессии и убийствах. А ведь ролевая игра не простое развлечение. В такого рода играх быстро усваиваются модели поведения. Дети становятся злыми, жестокими. Они совершенно равнодушны к боли. Самое страшное, что поведение в игре подростки переносят на реальную жизнь.

На каждом родительском собрании я говорю с родителями о том, как выявить компьютерную зависимость у детей, как ограничить ребенка от жестокости в Интернете. Но многие родители не понимают этой проблемы. Впоследствии, когда у ребенка выходит по информатике плохая отметка, они возмущаются: ребенок часами сидит за компьютером, а учитель ему снижает отметку. Т.е. родители считают, что если ребенок всё своё свободное время проводит за компьютером, то он и в информатике разбирается. А на самом деле подросток не только в информатике не разбирается, но и другие предметы «запускает», не интересуется учёбой.

Детские психологи и психиатры уверены, что единственным на настоящий момент проверенным способом профилактики компьютерной зависимости у ребенка является увлечение деятельностью, не связанной с частым использованием компьютера, чтобы он не стал заменой реальной жизни. Задача взрослых — показать растущему человеку, что существует масса интересных занятий, в частности, спорт, туризм, подростковые клубы и кружки по интересам, которые не только позволяют пережить разнообразные острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние подростка.