**Влияние компьютера на  детей!**

Компьютерная техника стремительно внедрилась в жизнь современного человека. Сегодня уже стало привычным видеть, что человек взаимодействует с компьютером постоянно – на работе, дома, и даже в машине. Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослого, но и ребенка. Огромный ежедневный объем информации, постоянное совершенствование компьютерных, инновационных технологий, появление новых  игр, программ – вся данная информационная среда оказывает значительное давление на ребенка.  Дети не могут самостоятельно без контроля родителей научиться разумному использованию  компьютерных технологий (игры, социальные сети).  В результате чрезмерное злоупотребление может  привести к компьютерной зависимости. Казалось бы,  безобидное увлечение оборачивается тяжелыми последствия.

**Компьютерная зависимость**

– пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

*А.П. Венгер*

**Причины компьютерной зависимости:**

1. Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.

2. Недостаток внимания со стороны родителей.

3. Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.

4. Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.

5. Желание ребенка «быть как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.

6. Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

**Опасности компьютерной зависимости:**

1. Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения.

2. На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе.

3. В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем.

4. Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм.

5. Вседозволенность   и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка в том, что в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру.

6. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу.

7. Могут наблюдаться проблемы с осанкой, появляться головные боли.

8. Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность.

**Когда пора начинать беспокоиться?**

1. Если ребенок ест, пьет чай, делает уроки у компьютера.

2. Проводил хотя бы одну ночь у компьютера.

3. Прогулял школу – сидел за компьютером.

4. Приходит домой, и сразу к компьютеру.

5. Пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался.

6. Конфликтует, угрожает, шантажирует, если ему  запрещают сидеть за компьютером.

**Симптомы зависимости:**

*- психические:* появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером  или даже при ожидании, «предвкушении» контакта; отсутствие контроля за временем взаимодействия с компьютером; желание увеличить время взаимодействия с компьютером; появление чувства раздражения, либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с компьютером и т. д.

*- социальные;* возникновение проблем во взаимоотношениях с родителями, в школе

*- духовные:* потеря смысла реальной жизни, жизнь без компьютера становится ненужной, пустой, лишенной всякого смысла , что приводит к духовному обнищанию. Зачастую у ребенка начинается путаться реальность и виртуальный мир.

**Что же делать, если компьютер заменил для ребенка другие виды деятельности?**

1. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом бороться с ней.

2. Постоянно проявляйте внимание к развитию интересов и склонностей у подростка. Содействуйте и поощряйте его начинаниям от увлечения живописью до прыжков с  шестом.

3. Следует помнить, что компьютерная зависимость реже развивается у подростков, увлекающихся спортом, поэтому следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам.

4.Не забывайте, что избыток свободного времени – это одна из значимых причин, способствующих формированию Интернет – зависимости

5. Личный пример использования компьютера: родители делают акцент, используя компьютер в своей работе, в качестве совместной работы с ребенком в рамках конкретного направления, попутно прививая навыки культуры общения с современной техникой.

6. Культивирование чувства семейной общности. Одиночество – в силу разных причин – повод и основание ухода в виртуальный мир.

**Как проконтролировать ребенка?**

1. Когда ребенок работает за компьютером, изредка смотрите на содержимое экрана. Не оставляйте ребенка надолго наедине с компьютером!

2. Если ребенок завел себе на компьютере отдельную учетную запись, зайдите под его логином и паролем. Посмотрите, какие программы находятся на рабочем столе. Если логина  и пароля не знаете, проверьте папки С:/Program Files и C/Games, а также корневой каталог. Там тоже видны установленные программы.

**Уважаемые родители помните:**

1. Ребенок младшего школьного возраста не должен проводить за компьютером более 30-45 мин в день. Подросток не более 2 часов в день.

2. У вашего компьютера должен быть защитный экран.

3. Интересуйтесь, какие темы интересуют вашего ребёнка в информационном пространстве.

4. Изучите компьютер, узнайте механизмы блокировки некоторых файлов.

5. Покупайте ребенку диски с образовательными программами.

6. Просматривайте игры, в которые играет ваш ребёнок.

7. Знайте, что зачастую с помощью Интернет молодежь заманивают в различные секты.

8. Пытайтесь анализировать любую информацию, полученную с помощью Интернет, вместе с ребёнком.

10. Радуйтесь успехам ребенка, организуйте совместный досуг.

***Уважаемые родители, только в ваших силах помочь ребенку!***

Конечно, запретить детям находиться около компьютера мы не можем, и не в состоянии, т.к. мы живем в период  развития информационного пространства, и необходимо «идти в ногу» со временем, но вы должны контролировать времяпровождение ребенком за компьютером (не более 2-х часов), отслеживать, какие сайты он посещает (ребенок как губка впитывает все то, что видит и читает). Нужно следить за тем, чтобы ребенок рос и развивался полноценно, а не проводил, все свободное время, за синим экраном монитора.