Компьютерная зависимость

**Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:**  
- Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми  
-Недостаток внимания со стороны родителей  
-Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении  
-Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного  
-Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать  
-Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером  
-Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье  
  
**Опасности компьютерной зависимости**  
-Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения  
-На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе  
-В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем  
-Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм  
- Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру  
-Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов  
-Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу  
-Могут наблюдаться проблемы с осанкой, появляться головные боли  
- Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность  
-Взрослым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их  просьбами об игре. Часто такие взрослые сами зависимы от компьютера и интернета  
- Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги  
-Часто подросток может принебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.  
  
**Типы игр, и их опасность, начиная с самой высокой**  
- Специалисты отмечают, что различные виды компьютерных игр могут по-разному влиять на ребенка. Самыми опасными считаются ролевые Игры с видом «из глаз» компьютерного героя. Не менее опасны игры с видом извне на «своего» компьютерного героя. Стратегические игры, «руководительские» менее опасны, но могут здорово втянуть ребенка. Далее следуют неролевые игры: аркады, головоломки, игры на быстроту реакции, азартные игры.  
  
**Кто больше зависим от игр на компьютере?**  
-Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома  
-Дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты  
Как отмечает психолог Анатолий Кливник, самый зависимый и, в то же время, нежелательный возраст это 12-15 лет  
-На одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков, связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше  
  
**Как современное увлечение может повлиять на дальнейшую судьбу ребенка**  
-Уменьшается круг общения ребенка и, как следствие, отсутствие жизненного опыта, опыта общения  
-Ухудшается зрение, состояние здоровья.  
-Может нарушиться психика ребенка, его мировоззрение.  
-Компьютерно-зависимый ребенок рискует выпасть из социума и навсегда остаться без друзей, которые так важны во взрослой жизни  
  
**Профилактика зависимости от компьютерных игр**  
-Личный пример родителей, если вы разрешаете играть ребенку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.  
-Список совместных дел, игр, развивающих уличных состязаний. Все должно быть спланировано, чтобы не оставалось свободной минуты.  
-Использовать компьютер как награду, для эффективного воспитания, в качестве поощрения.  
-Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок. Вы должны знать что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении ребенка после того, как он поиграл в игру. Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит ребенку.  
-Отдавать предпочтение развивающим играм и сайтам. Обсуждать с ребенком те игры, в которые ему было бы по вашему мнение полезнее играть.  
-Лечение «красотой» реальности: познать мир, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.  
-Установка специальных сетевых фильтров и специализированного ПО, позволяющего контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.  
  
**Важно знать**  
Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся – нельзя.  
Делать это стоит последовательно, лучше подготовиться вместе с психологом  
Можно пройти различные тесты в интернете, чтобы оценить компьютерную зависимость вашего ребенка и вас самих.  
Психологи склонны утверждать, что любая компьютерная зависимость носит временный характер. Но стоит ли ждать этого «насыщения», особенно когда речь идет о детях.  
Не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств. Тут решающее значение приобретает то, какие игры выбираются.