С распространением компьютеров появился новый вид больных — людей, маниакально привязанных к компьютеру. Их называют по-разному: сетеманы, игроманы, компьютероманы...
Во всех случаях - это люди, маниакально зависящие от виртуального мира.

По мнению специалистов, игромания так же пагубна, как алкоголизм или наркомания, и приводит к глубоким изменениям личности - самоизоляции, неуравновешенности психики, патологической забывчивости и неопрятности, равнодушию к близким. Заболевший испытывает непреодолимое желание, как можно дольше находиться в виртуальной реальности, забывая обо всем.

Согласно полученным данным, зависимым можно считать человека, который в своих виртуальных путешествиях забывает о времени, ест перед монитором, а не за столом, а на обращение к нему практически не реагирует.

В игре ребенок получает власть над миром, превращаясь в любого сказочного персонажа или киногероя. Играя, он одним движением компьютерной мышки может переиграть какой-то сюжет, вернуться назад, переделать часть игры. Это особенно засасывает детей, которые в реальной жизни понимают свою неуспешность.

Кроме того, нельзя не учитывать, что практически все подростковые игры построены на агрессии и убийствах. Во многих происходит тотальный гомицид - дозволенное убийство.
А ведь ролевая игра не просто развлечение. В такого рода играх быстро усваиваются модели поведения. Поэтому в ряде стран детям до 18 лет запрещено играть в некоторые особо агрессивные компьютерные игры, так как они могут подвигнуть неразвитую личность на реализацию агрессивных импульсов в реальной жизни.

Опасность для психики таит в себе и Интернет. Во Всемирную сеть можно выходить под любым именем, придумать любую биографию, имидж. У некоторых психически неустойчивых подростков в связи с этим возникают проблемы самоидентификации. У компьютероманов происходит отчуждение "Я", начинается раздвоение личности. Вторая патология - дети начинают лихорадочно рыскать по сайтам, бессмысленно скачивая информацию. Для них самоцель - "сидение в Интернете".

Единственный, на настоящей момент, проверенный способ не дать подростку «присесть» на компьютерные игры - это привлечь его в процессы, не связанные с виртуальной реальностью. Показать растущему человеку массу существующих увлекательных занятий: спортивные секции, кружки по интересам, туризм, танцы и т.п., которые позволяют пережить острые ощущения и самореализоваться, но при этом тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

Всегда нужно помнить, что компьютер может стать другом, помочь в беде, найти единомышленников, а может и добавить огромное количество проблем, привести к одиночеству, став заклятым врагом.

1. Как вы проводите время за компьютером?
2. Сколько времени вы проводите за компьютером?
3. Какие жанры компьютерных игр вы предпочитаете?
4. Считаете ли вы, что родители должны, знать в какие компьютерные игры играют их дети?

1. Ваши родители ограничивают время игры за компьютером?
2. Влияют ли компьютерные игры на психическое и физическое развитие?
3. Как вы считаете, есть ли у вас зависимость от компьютерных игр?

**Причины захвата компьютером личности ребёнка:**

1. *Первая и самая главная – отсутствие навыков самоконтроля у* ребёнка. Став взрослым он также будет не способен на саморегуляцию своих эмоций. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», чаще всего делает не думая.
2. *Покупка маленькому ребёнку дорогостоящей игрушки- компьютера – связана часто с нежеланием родителей полноценно выполнять свои родительские обязанности, ребёнок лишенный родительского внимания, удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.*
3. Взрослеющий подросток сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справиться с ними самостоятельно, не находя поддержки взрослых, подросток попросту уходит виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами, спрятавшись в укромном уголочке от лишних проблем и забот, чтобы не участвовать в страшном мире взрослых.
4. Родители в общении с ребёнком не осознают его взросления, не изменяют стиля общения, не выходят на диалогсогласованные действия. Ребёнка не научили советоваться, а значит слушать и самое главное слышать рекомендации. Такая «глухота» начинается вподростком возрасте, не слышит и не воспринимает указания взрослых.
5. В компьютерную зависимость чаще всего попадают не уверенные в себе дети, с низкой самооценкой, нецелеустремлённые, зависимые от мненияокружающих, замкнутые, малообщительные, которые в жизни имеют малый круг общения и друзей.
6. Отсутствие контроля со стороны родителей, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.

**Негативные последствия компьютерных игр:**

* проблемы в учебе (снижается успеваемость);
* проблемы со здоровьем (деформация позвоночника, сколиоз, нагрузка на глаза «сажается» зрение ,спазмы мускулатуры лица, головные боли.
* Личностные изменения человека-замкнутость, тревожность, жестокость, агрессивное поведение. Особенно это относится к играм, содержащим насилие, убийство, кровавые сцены, обязывающим виртуального героя к насилию ради выживания;
* приобретение психологических трудностей в общении, во взаимопонимании как со сверстниками так и со взрослыми;
* малая приспособленность к жизни в реальном мире, инфантильный стиль отношения к проблемам.
* негативно воздействуют на детскую психику.Сегодня многие медицинские специалисты считают что, компьютерная зависимость должна быть включена в официальный список психических отклонений.

**Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?**

1. Познакомить его с временными нормами для школьников:

Знакомство с комп с 7-8 лет. = 10-15 мин

В начальном звене= до 20 мин.

В среднем – до 30 минут

Старшем звене – до 40 минут.

1. В начальной школе компьютерные игры должны носить не развлекательный, а развивающий характер, расширяя кругозор ребёнка.
2. Играйте вместе с ребёнком в настольные и другие игры (шахматы, шашки, лото, паззлы, лего).
3. Культивируйте семейное чтение. Проблема наших детей, что они сейчас не читают самостоятельно художественную литературу.
4. Приучайте ребёнка к труду, в любом возрасте у него должны быть домашние обязанности.
5. У ребёнка должна быть разнообразная занятость свободного времени. Оптимальный вариант, когда вашему ребёнку остается очень мало времени на компьютерные игры, так он должен заниматься в спортивных секциях, школьных кружках, посещать музыкальную школу, принимать активное участие в школьных мероприятиях.
6. Используйте программные средства блокировки, фильтры для нежелательного просмотра материала, рекламы.
7. Не разрешайте ребенку предоставлять личную информацию через Интернет. Ребенку нужно знать, что нельзя через Интернет давать [сведения о своем номере телефона, или домашнем адресе](http://www.detionline.ru/innocense.htm?id=e3). Убедитесь, что у него нет доступа к номеру вашей кредитной карты или банковским данным.
8. Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте вкурсе возникающих проблем, конфликтов. Контролируйте общения ребёнка на сайтах.
9. Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ. Каждая игра попадающая в руки ребёнка в начале должна проиграться кем –то из взрослых. Вникните в её содержание. Задайтесь вопросами: что даст эта игра моему ребёнку? Какие качества личности будет развивать в нём? Не даст ли она какую –то опасную информацию? Не будет ли формировать агрессивный стиль поведения?
10. Говорите с ребёнком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние к тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

Не забывайте, что родители –образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? От курения, алкоголя, телевизора, интернета? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребёнк