## Ребенок сидит за компьютером: компьютерная зависимость у детей. Компьютерные игры и их влияние на ребенка.

Любимые игрушки современных детей давно уже ушли от лошадок и пупсиков , даже куклы Барби и роботы-трансформеры потеряли свою былую привлекательность. Сегодня самой желанной игрой стали компьютеры. Ведь с их помощью открывается целый мир - увлекательные путешествия, "стрелялки",  приключенческие "бродилки",  головоломки. И не видно конца и края  компьютерным играм, способным заменить всех оловянных солдатиков, кукол и плюшевых зверюшек вместе взятых.

Почему дети так любят игры на компьютере? Компьютерные игры позволяют ребенку испытать весь спектр эмоций: от восторга, счастья и радости до раздражения, страха, агрессии.

Но чрезмерное увлечение компьютерными играми может перерасти в серьезную зависимость. Виртуальный мир может с легкостью заменить реальность, в которой есть школа, уроки, суп с вареным луком и еще множество скучных и нелюбимых ребенком вещей.

Многие считают, что неконтролируемое увлечение виртуальными играми вызвано скорее ленью и тягой к развлечениям, чем серьезными психологическими проблемами. Но это не совсем верно!

Какого же влияние компьютерных игр на ребенка?

Компьютерная зависимость - вещь серьезная, она ведет к нарушениям психики и здоровья ребенка.

Компьютерная [зависимость](http://psycabi.net/psikhologiya-krasoty-i-zdorovya/psikhologiya-zavisimostej/28-pochemu-voznikayut-zavisimosti-i-dlya-chego-oni-nuzhny) по праву сравнивается с наркотической, поскольку признаки и действие их во многом схожи. В обоих случаях - это попытка "выключиться" из реальности и искусственным образом получить эмоциональную "дозу".

При компьютерной зависимости в первую очередь страдает детская психика. Ребенок отучается самостоятельно развлекаться и уже не мыслит жизни без "железа", все его действия направлены на усовершенствование компьютера, поиск новых игр, достижение лучших результатов в компьютерной реальности. Он забрасывает друзей, учебу, прежние увлечения и становится добровольным заложником виртуального мира.

Зачастую родители, пытаясь отучить свое чадо от долгого сидения перед монитором, запрещают ребенку играть в компьютер, прячут клавиатуру и отбирают диски с играми. При таком раскладе ребенок идет в компьютерный клуб, где он с лихвой получает желаемое, но уже за деньги. Поскольку очередная "доза" игр стоит немалых средств, то, потратив карманные деньги, полученные от родителей, дети могут решиться на кражу или вымогательство.

Ко всему прочему, большинство компьютерных игр построено на агрессии, насилии и убийствах, что деструктивно влияет на детскую психику.

От длительного пребывания перед компьютером портятся зрение и осанка. Если ребенок много сидит за компьютером, то из-за малоподвижного образа жизни возникают вегетативные нарушения, сколиоз, мышечная слабость и т.д.

**Признаки компьютерной зависимости:**

- Ваш ребенок, играя в компьютер, испытывает радость, эйфорию, но когда он вынужден заняться другими делами, выказывает неудовольствие, раздражение и даже [агрессию](http://psycabi.net/detskaya-psikhologiya/211-pochemu-rebenok-plokho-sebya-vedet-chto-delat-s-neupravlyaemym-rebenkom).

- Не может остановиться, находясь в игре, и стремится продолжать ее как можно дольше.

- Частично или полностью теряет интерес к другим занятиям (играм со сверстниками, учебе, домашним делам, прогулкам и т.д.).

- Увеличивает число времени, проводимого за компьютером.

- Угрожает, шантажирует родителей в ответ на запрет сидеть за компьютером.

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

**Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости?**

- Как можно раньше привейте отношение к компьютеру как к средству получения знаний, а не эмоций.

- Не стоит совсем запрещать играть в компьютерные игры - подберите логические, развивающие, обучающие игрушки и лимитируйте время игры.

- Обеспечьте ребенка яркой, интересной, насыщенной жизнью (участие в детском представлении, многочисленные кружки, походы в театры, музеи).

- Ребенок должен иметь возможность самовыражаться, сообщать о своих эмоциях без угрозы быть наказанным или получить неодобрительную оценку и у него должна быть возможность удовлетворять потребность в [эмоциях](http://psycabi.net/psikhologiya-krasoty-i-zdorovya/kak-borotsya-so-stressom/18-kakie-chuvstva-byvayut-i-chto-oni-oznachayut).

- Желательно предоставить ребенку возможность адекватного выплеска негативных эмоций, агрессии (спорт, состязательные игры, борьба).

Если вы обнаружили, что ваш ребенок страдает компьютерной зависимостью, не надо его ругать -это не даст нужных результатов. Лучше помогите ему - поговорите, выслушайте, окажите поддержку, побудьте рядом и если ничего не помогает, обратитесь за помощью к специалистам.