**Профилактика компьютерной зависимости у детей.**

**Багина Елена Сергеевна,**

**педагог-психолог**

Компьютер надежно вошел в жизнь наших детей. Сегодня ни для кого не секрет, что всеобщая компьютеризация всех сфер жизни помимо положительных сторон имеет и отрицательные, одной из которых является компьютерная зависимость у детей.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 1990 г. Специалисты относят подобный вид зависимости к специфической эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами.

В особенности этому пристрастию подвержены несформированные личности детей в возрасте 10-16 лет, чаще это мальчики. Психологи-практики утверждают, что 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.

Все чаще стали наблюдаться случаи компьютерной зависимости у младших школьников и дошкольников. Поэтому принимать меры по предотвращению её развития важно именно в дошкольном и младшем школьном возрасте, пока ещё интерес к компьютеру не стал для ребёнка большой проблемой. Хотя, даже в дошкольном возрасте дети могут развить зависимость от компьютера, играя в игровые приставки и планшеты часами. К сожалению, реальность такова, что это происходит довольно часто.

Поэтому родителям важно очень хорошо разбираться в этом вопросе и понимать, что делать, как вести себя, как устанавливать правила и ограничения, как строить общение с ребёнком, чтобы не допустить развития компьютерной зависимости.

**Причины появления компьютерной зависимости:**

1. Особенности воспитания и взаимоотношения в семье.
2. Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
3. Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.
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.

Распознать психологические проблемы у своего ребенка можно по следующим признакам:

1. Потеря интереса к окружающему миру, людям, замкнутость в себе.
2. Утрата контроля времени, проведенного в сети.
3. Раздражительность, злоба и агрессия при запрете компьютера.
4. Приступы тревоги, беспокойный сон.
5. Пренебрежение к учебе, домашним делам, сну и личной гигиене.

Если Вы замечаете какие-то из этих признаков у вашего ребёнка, нужно обязательно обратить на это внимание и принять меры как можно быстрее.

А лучше всего не ждать появления всех этих признаков и симптомов у ребёнка, а заранее изучить всё, что связано с темой компьютерной и экранной зависимости, и помочь ребёнку развить здоровое отношение к компьютеру и телевизору.

**Как бороться с компьютерной зависимостью у детей?**

Говоря о профилактике компьютерной зависимости у детей, следует обратить внимание на то, что воспитание ребенка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер – это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение.

Родителям необходимо учитывать:

* Контроль – первый шаг к успеху. Не надо пускать на самотек, и надеяться, что ребенок сам определит время, когда пора остановиться. Чтоб не было конфликта, необходимо заранее согласовать время с ребенком. И оперировать этим соглашением, когда он будет выпрашивать еще чуть-чуть времени. Дошкольникам вообще нежелательно сидеть за компьютером, но если уж так вышло, что доступ есть, то 15-20 минут – это максимум. Игры при этом должны соответствовать возрасту. До 10 лет норма 30 минут, от 10 до 14 лет – час.
* Установка специальных сетевых фильтров и специализированного ПО, позволяющего контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.
* 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.
* Постарайтесь воспользоваться позитивными возможностями компьютера – может быть, ребенок начнет овладевать программированием, веб-дизайном, займется компьютерной графикой и т.д. Но для этого желательна помощь заинтересованного взрослого, не просто критикующего, запрещающего, а помогающего.
* Отдавать предпочтение развивающим играм и сайтам. Обсуждать с ребенком те игры, в которые ему было бы по вашему мнению полезнее играть. Крайне важно научить ребенка критично относиться к компьютерным играм.
* Лечение «красотой» реальности: познать мир, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.
* И главное, проводите с ребенком больше времени. Вспомните игры, которые вас самих занимали в детстве, больше разговаривайте с ребенком, не ленитесь играть с ним, ведь никакой, даже самый «крутой» компьютер не заменит живого теплого общения с мамой и папой.

**Важно знать:**

Полностью исключать компьютер из жизни ребенка не нужно - время такое. Лучше направить его «компьютерную» энергию в правильное русло. Курсы компьютерной графики, грамотности, программирования – то, что нужно.

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?

Таким образом, сложный и длительный процесс профилактики компьютерной зависимости основывается на сочетание различных методов и средств воспитания. Для того, чтобы правильно организовать деятельность школьника за компьютером, необходимо свою работу строить поэтапно и продумать, какой конечный результат своей работы вы хотели бы достичь. В организации профилактики компьютерной зависимости необходимо сочетать различные формы и методы воспитательных мероприятий.