**Ваш ребёнок за компьютером**

**Интернет - зависимость**  — [психическое](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%BA%D0%B0) расстройство, навязчивое желание подключиться к [Интернету](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82) и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

Современные родители часто не знают, в какие игры играет их ребенок и какой вред или пользу может принести такое увлечение. Мы систематизировали для вас все самые значимые материалы и советы экспертов, связанные с компьютерной зависимостью у детей.

### 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

### 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 мнению, 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.

**Пути решения проблемы**

Самый простой и доступный способ решения зависимости — это приобретение другой зависимости. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие как рисование, как правило, выводят человека из зависимости.