

## Ребенок и компьютер: за или против

Компьютер, безусловно, является неотъемлемой частью повседневной жизни, компьютерная грамотность – требованием современности и образования.

Но дети не всегда способны контролировать время, проводимое за компьютером и в Интернет. Компьютерные игры или красочные Интернет-сайты захватывают все их внимание, что может привести к возникновению компьютерной зависимости.

Детская компьютерная зависимость – бич нынешнего времени. В эту зависимость попадают дети в возрасте от 10 лет. Поскольку детская психика формируется до 16-18 лет. А неустойчивая психика подсаживает детей на так называемую «компьютерную иглу», то многие родители просто начинают паниковать. Почему ребенок становится зависимым от компьютера? Возможно, начало было положено самими родителями, которые не видели ничего плохого в том, что их чадо часами проводит у монитора. Отсутствие контроля и радость, что ребенок не отвлекает от домашних дел, приводит к тому, что компьютерные игры переросли в серьезную зависимость. А любая зависимость просто так не формируется. Если в детстве есть компьютерная, то это звоночек, что в более взрослом возрасте может развиться алкогольная или наркотическая зависимость.

### *Признаки компьютерной зависимости:*

Родителей должны насторожить следующие обстоятельства:

- когда родители просят ребенка отвлечься от игры на компьютере, он выражает явное нежелание делать это;
- если все же ребенка отвлекли от компьютера, он становится раздражительным;
- ребенок не способен запланировать время окончания игры на компьютере;
- ребенок тратит много денег на обновление компьютерных программ, постоянно приобретает новые игры;
- забывает о домашних делах и обязанностях, об учебе;
- сбивается полностью график питания и сна, ребенок начинает пренебрегать собственным здоровьем;
- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами;
- играя или работая на компьютере, подросток ощущает эмоциональный подъем;
- подросток предвкушает, продумывает со всеми подробностями свое будущее нахождение в мире компьютерной фантастики, мечтает о скорейшем начале игры;
- начинает пить, есть, учить уроки, не отходя от компьютера;
- ребенок проводит ночи за компьютером;
- начал прогуливать школу, чтобы сидеть за компьютером;

- как только заходит в квартиру, сразу же направляется к компьютеру;
- забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);
- находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер вне доступности;
- угрожает, шантажирует, если ему запрещают играть на компьютере.

### ***Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости:***

1. Всегда оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно сохранять эти рамки. Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка.

2. Необходимо больше времени общаться с ребенком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать различные мероприятия, чтобы ребенок учился общению с различными людьми, видел различные способы времяпрепровождения.

3. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.

4. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.

5. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие, активные, моделирующие игры.

6. Нужно показать ребенку личный пример. Если вы договорились, что ребенок будет использовать компьютер в течение 30 минут, то вы сами не должны его использовать дольше, либо аргументировать свои действия.

### ***Важно знать!***

- Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся – нельзя. Делать это стоит последовательно, лучше подготовиться вместе с психологом.
- Психологи склонны утверждать, что любая компьютерная зависимость носит временный характер. Но стоит ли ждать этого «насыщения»?
- Современные родители часто не знают, в какие игры играет их ребенок и какой вред может принести подобное увлечение.

***Компьютер – это только часть нашей жизни,***

***а вовсе не альтернативный мир!***