**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

Наши дети все чаще превращаются в «рабов» компьютеров. Естественно, из современной жизни нельзя исключить компьютер, да и сами компьютерные игры являются одним из средств самоутверждения ребенка. Но беда наступает тогда, когда ребенок начинает «заигрываться», не умея отстраниться от игры.

Чаще всего компьютерные игры вызывают у ребят положительные эмоции. Но и негативные чувства, увы, не редкость. Именно отрицательные эмоции: страх, недовольство собой, агрессия, превосходство над соперником – не дают ребенку “выйти” из игры. Ее сюжет проигрывается во снах, ребенок то и дело прокручивает его в мозгу во время бодрствования. Он зацикливается на игре, “зависает”.

Так что обращайте внимание на то, в каком настроении отходит от компьютера ваш ребенок. Если раздраженный, недовольный, издерганный – это сигнал тревоги.

**Ситуации, которые для родителей являются тревожными:**

* Ребенок более 8-10 часов проводит за компьютером.
* Раздражается, реагирует агрессивно, если родители делают замечания, когда ребенок сидит за компьютером.
* Не замечает времени, проводимое за компьютером (если его оторвать от любимого занятия, он может быть сильно удивлен: «Как, неужели уже вечер?...»).
* Часто не может удержаться от покупки новой компьютерной игры.
* Большую часть карманных денег тратит на Интернет ил поход в компьютерный зал.
* Может все выходные провести за компьютером.
* Ребенок способен часами просидеть за компьютером, забывая поесть, сходить в туалет, его перестает интересовать его внешний вид.
* Появление бессонницы, нарушение сна.
* Предпочитает общение в чате живому общению. Перестает общаться с друзьями, его перестают интересовать прежние увлечения.
* Старается сесть за компьютер каждый раз, когда у него плохое настроение, его обидели.

**Основные формы проявления компьютерной зависимости**

* *Компьютерная зависимость возникает как форма подмены физической реальности – реальностью иллюзорной, искусственной.*В этой виртуальной реальности большинство потребностей человека выполняются легче, требуют меньше усилий и связаны с меньшим риском. Зато достигнутые результаты также иллюзорны и «виртуальны»
* Наиболее *подвержены* компьютерной зависимости те *люди, которые* по каким- то причинам *не умеют достигать удовлетворительных результатов в настоящем, физическом мире.*Так же, как наркотики, алкоголь, виртуальная реальность дает человеку соблазн убежать от непреодолимых трудностей физического мира в мир вымышленный
* Многие формы компьютерной зависимости выглядят таким образом, что не вызывают тревоги у окружающих. *Зачастую «компьютерный наркоман» даже поощряется,* его постоянная потребность общаться с компьютером расценивается как признак ума, таланта, трудолюбия
* *Первый признак*начинающейся зависимости от компьютера- *агрессивная реакция* на попытки оторвать человека от компьютера. Если Ваш ребенок злобно огрызается в ответ на предложение закончить играть, или писать письма по Интернету, или даже делать уроки на компьютере- это первый сигнал тревоги.
* Дальнейшее развитие компьютерной зависимости выражается*в потере чувства времени.*Присаживаясь за компьютер, ребенок забывает о часах. Если же его оторвать от любимого занятия. Он может быть сильно удивлен: «Как, неужели уже вечер?...». На данном этапе возможны следующие *телесные признаки:* сухость и жжение в глазах, онемение и боли в запястьях и в пальцах рук ( особенно в мизинцах), боли в спине, головные боли
* *«Компьютерные радости» вытесняют собой реальные физиологические потребности в сне, еде, движении.*Если ребенок способен часами просидеть за компьютером, забывая поесть, сходить в туалет, его перестает интересовать его внешний вид, сон- это является сигналом опасности.

**Чтобы защитить ребенка от игромании…**

* Уделяйте ребенку внимание, несмотря на свою занятость. Стройте свою жизнь так, чтобы у вас обязательно было время на ежедневное общение с ним. Если трудно наладить контакт – идите к специалистам за советом, почитайте умные книги.
* Не окружайте его чрезмерной опекой. Одергивайте себя, если лишний раз хочется “подтянуть ему штанишки”.
* Контролируйте его. Но не диктуйте условия. Вводите правила, обсудив их с ним, обосновав и лучше – вместе их приняв.
* Не спешите усаживать маленького ребенка за компьютерную игру: чем позже – тем лучше. Пусть он сперва познакомиться с компьютером как с рабочим инструментом.
* С точки зрения медиков, за компьютером подросток должен проводить не больше 45 минут в день.
* Вовлекайте ребенка в домашнюю жизнь. У него должны быть какие-то обязанности: сходить за хлебом, помыть посуду, выгулять собаку…
* Помогите ему подобрать увлечение по вкусу (помимо компьютера): спортивную секцию, курсы английского, театральную студию, музыкальный клуб… Досуг подростка должен быть организован. Для компьютера физически должно не хватать времени.
* 12-13 лет подростку необходимо расписание: когда играет, когда идет в секцию, когда садится за уроки, когда смотрит телевизор. Его можно зафиксировать на бумаге, можно просто проговорить.