|  |  |
| --- | --- |
| * **Спортивные** – подавлена деятельность. Если малыш гоняет виртуальную шайбу или мяч (командные игры), у него велика потребность быть частью значимой для него группы сверстников. Переключать внимание ребенка на реальные спортивные занятия.
* **«Стрелялки», ужасы** – непрожитая агрессия или подавленная сексуальность. Агрессия – одна из эмоций, необходимых для выживания вида. Такому ребенку нужно больше двигаться, ему необходимы тактильные контакты (объятия, массаж) со своими родителями.

Рекомендации:* Формировать у ребенка адекватное отношение к компьютерному миру.
* Сделать жизнь ребенка яркой, интересной и насыщенной.
* Постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера.
* Искать интересные для ребенка сферы творческой реализации.
* Согласно нормам Минздрава, 7-10-летние дети могут проводить за компьютером не более 45 мин. в день, 11-13-летние – два раза по 45 мин., старшие – три раза по 45 мин.
* Если вы видите у ребенка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психотерапевту.

 Мы, родители, должны отдавать себе отчет: это мы усаживаем ребенка перед телевизором, покупаем ему компьютерные игры – ведь у нас работа, домашние дела, и часто нам просто некогда играть с ребенком в другие (спортивные, настольные) игры. Такая позиция родителей заглушает в ребенке природный инстинкт искателя, отводя ему более безопасную, на первый взгляд, роль зрителя. Зависимость (любая: алкогольная, эмоциональная, компьютерная) говорит о том, что у человека нарушены контакты с его ближайшим окружением. С компьютерной зависимостью бороться можно, только надо не дорогущие гаджеты приобретать детям, этим самым успокаивая свою совесть. Надо тратить на них больше своего времени, а не денег. Покажите ребенку, что реальная жизнь ярче и насыщеннее, чем виртуальная, и она не затянет его навсегда.**Задумайтесь: как вы общаетесь с ребенком, есть ли у вас доступ в его внутренний мир?*****Когда ребенок у монитора, его реальная жизнь замирает. Задействованы только глаза и пальцы. Никаких лишних движений. Никуда ходить не надо, весь мир на кончике пальца: кино, библиотека, концерт, музей, дальние страны, флора и фауна, города и люди.******Компьютерная зависимость у подростков*** *– это психическое заболевание, которое нельзя оставлять без внимания. Засиживаясь в компьютерных играх, просиживая в социальных сетях максимум времени, ребенок не успевает подготовить домашнее задание в школу, в результате чего у него снижается успеваемость, он перестает общаться в реальной жизни со сверстниками, становится угрюмым.**Компьютерные игры часто агрессивны, наполнены кровопролитными сражениями, поединками, убийствами. Такое поведение подросток переносит в реальную жизнь. Становится агрессивным по отношению окружающим. Крайний случай, когда в сознании виртуальная игра и реальность смешиваются, и человек перестает видеть грань между ними. Психика подростков неустойчива и уязвима, и именно такие последствия, когда нарушается самоидентификация личности, могут привести к суициду.* Причины возникновения компьютерной зависимости:* Отсутствие навыков самоконтроля (ребенок не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», делает, не думая, не может наметить перспективу).
* Ребенок не приучен трудиться.
* Отсутствие самостоятельности.
* Нежелание родителей полноценно выполнять свои родительские обязанности (отсутствие контроля со стороны родителей).
* Низкая самооценка ребенка, зависимый от мнения окружающих, легко теряющий уверенность в себе, замкнутый, малообщительный.
* Развод родителей, дефицит эмоциональной поддержки со стороны значимых взрослых.
* Сильный рефлекс подражания.

Фактор формирования зависимости - свойства характера:* Повышенная обидчивость.
* Ранимость.
 | **Семикаракорский район, хутор Вислый****Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение****«Висловская средняя общеобразовательная школа»**КОМПЬЮТЕРНАЯЗАВИСИМОСТЬ***Подготовил: педагог-психолог Рябова Т.В.**** Тревожность.
* Склонность к депрессии.
* Низкая самооценка.
* Плохая стрессоустойчивость.
* Неспособность разрешать конфликты.
* Уход от проблем.

Симптомы компьютерной зависимости:* синдром абстиненции (ломка);
* стремление заполучить объект зависимости;

снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости;* навязчивое желание проверить свой почтовый ящик в Интернете;
* постоянное ожидание следующего выхода в сеть;
* потеря интереса к социальной стороне жизни, внешнему виду;
* чувство радости во время пребывания за компьютером, к которому примешивается чувство вины;
* высокая раздражительность, агрессивность, когда ограничивают во времени пребывания за компьютером;
* ребенок не откликается на просьбы.

 Последствия неограниченного пребывания за компьютером:* Подросток перестает контролировать время, которое находится за компьютером, забывает сделать уроки, пропускает занятия в школе, спортивные тренировки. Пристрастие негативно сказывается на успеваемости, начинаются проблемы с учебой.
* Ребенок замыкается в себе, перестает общаться со сверстниками, родными.
* Чрезмерное пребывание за компьютером отражается на здоровье – ухудшается зрение, нарушается осанка.
* Систематическое недосыпание и недоедание приводит к утомляемости, авитаминозу, нарушению обмена веществ.

 Подсознательно ребенок выбирает именно те игры, которые вбольшей мере отражают его подавленные потребности.* **Стратегические** – ребенку не хватает структурированности. В потенциале у него имеются лидерские качества. Позитивный «заменитель» компьютерных стратегий – шахматы, конструирование («стратеги» легче всего избавляются от тяги к компьютеру).
 |