**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.
* Невежество взрослых.
* Нежелание родителей полноценно выполнять свои родительские обязанности (отсутствие контроля со стороны родителей).
* Бурная переписка (более 20 сообщений в день, время летит незаметно).
* 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,
* тревожность,
* склонность к депрессии,
* низкая самооценка,
* плохая стрессоустойчивость,
* неспособность разрешать конфликты,
* уход от проблем.



**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 современные гаджеты – 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.***

***Задумайтесь: как вы общаетесь с ребенком, есть ли у вас доступ в его внутренний мир?***

**Наш адрес:**

**623751 Свердловская обл.,**

**г. Реж, ул.О.Кошевого д.11**

**Телефон / факс:**

**8(34364) 3-39-39;**

**Телефон:**

**8(34364) 3-36-75**

**Е-mail:** [**soc082@egov66.ru**](mailto:soc082@egov66.ru)

**Государственное автономное**

**учреждение социального обслуживания населения Свердловской области**

**«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Режевского района»**

***КОМПЬЮТЕРНАЯ***

***ЗАВИСИМОСТЬ***



**Компьютерная зависимость** - это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

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.

**Симптомы компьютерной зависимости**

**Психические признаки**

* синдром абстиненции (ломка);
* стремление заполучить объект зависимости;
* снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости;
* утрата перспектив;
* навязчивое желание проверить свой почтовый ящик в Интернете;
* постоянное ожидание следующего выхода в сеть;
* пристрастие к играм, программированию или другим видам деятельности;
* непреодолимая тяга поиска информации в сети;
* 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.

**Симптомы физические**

* офтальмологические нарушения - сухость глаз, дисплейный синдром, снижение остроты зрения;
* нарушения опорно - двигательного аппарата: проблемы с осанкой, искривление позвоночника, карпаральный синдром

(синдром запястного канала);

* пищеварительная система –

нарушение режима питания.

**Издержки воспитания и зависимость**

* авторитарный стиль;
* материнская доминантность;
* эмоциональный дефицит;
* педагогическая запущенность;
* отсутствие нравственных аспектов в воспитании;
* бездуховная атмосфера в семье;
* разобщенность членов семьи;
* телевизионная семья.



**Подсознательно ребенок выбирает именно те игры, которые в большей 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).
* *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 забавы.
* *«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.



**Последствия неограниченного пребывания за компьютером**

* Личность ребенка не развивается, создается иллюзия общения.
* Формируется поверхностное отношение к познавательной информации.
* Инфантильный стиль отношения к проблемам.
* Сколиоз, шейный остеохондроз.
* Подростки – повышенный риск стать алкоголиками или наркоманами.