**ПРОФИЛАКТИКА ИГРОВОЙ И КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

 **ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами.

Игромания - одно из распространенных в настоящее время зависимостей. Ею страдают люди разного возраста в разных концах света, начиная с самого детского возраста и заканчивая зрелым.

Игромания - болезненное влечение, начинает развиваться с обычного безобидного увлечения компьютерными играми.

В отличие от родственных заболеваний алкоголизма и наркомании, игромания более близка к психическим болезням, эмоциональным вспышкам, не затрагивает физического здоровья. Но принцип самого влечения у нее схож. Ведь влечение и продолжение втягиваться в свою зависимость основная проблема зависимости. Это и порой вводит в заблуждение. Ведь, если при наркомании и алкоголизме физические симптомы указывают на болезненное состояние, то в случае игромании такого не наблюдается.

По статистике более всего игромании подвержены подростки, хотя возрастной период охватывает все поколения. Преимущественно страдают подростки, мужчины. Самое страшное, что делает игроманию таковой - это невозможность в начале развития болезни распознать ее.

К сожалению, игромания на первых порах не так-то легко поддается распознаванию. Порой окружающие догадываются об этом уже по явным нездоровым признакам. К первым признакам развивающегося недуга относится большая вовлеченность в игру, сильное переживание ее.

Виртуальный мир компьютерных игр, в которые играют дети, зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному герою. Сам же герой противостоит этому миру, имея для этого всё необходимое: силу, ум, знания, оружие, средства защиты и т.д. Ему приходится «убивать» компьютерных «врагов», а те, в свою очередь, пытаются «убить» его. Ребёнок или подросток, находясь длительное время в такой среде, переносит законы игры в реальный мир: начинает чувствовать себя неуязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены, и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле. Такие игры для большинства детей и подростков служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу, к себе самому, что в конечном итоге приводит к усилению дезадаптации, повышению уровня тревожности. В результате бесконтрольного времяпровождения у компьютера дети становятся излишне раздражительными, вспыльчивыми, эмоционально неустойчивыми.

Досуг перед монитором изменяет мышление и восприятие детей, ведет к утрате способности к внутренней речи. Быстрая смена картинок является причиной того, что для маленьких компьютерных игроманов реальная жизнь как будто замедляется: они начинают скучать на уроках. Другая опасность чрезмерного погружения в виртуальный мир – потеря способности различать вымысел и реальность. В некоторых случаях это может привести к психическим расстройствам.

Родителям следует также уделять внимание тому, сколько времени ребенок тратит на просмотр телевизора. Просмотр телевизионных программ детям до двух лет не рекомендуется, так как быстрая смена кадров на экране отрицательно воздействует на развитие мозга, который в этот период как раз учится создавать образы. Телевизор весьма опасен: он лишает детей возможности избирательно направлять свое восприятие и память. Специалисты-психологи также связывают замеченный в последнее время рост речевых расстройств у детей с тем, что юные зрители проводят перед экраном гораздо больше времени, чем это допустимо.

**Что необходимо сделать, чтобы ребёнок не стал**

**зависимым от компьютера**

1. Родители должны познакомить своего ребёнка с временными нормами просмотра телевизионных передач и (или) пользования компьютером.
2. Родителям необходимо контролировать разнообразную занятость ребёнка (кружки, секции, широкие интересы).
3. Необходимо приобщать ребёнка к домашним обязанностям.
4. Прививать ребёнку семейное чтение, расширять его кругозор.
5. Необходимо ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.
6. Родителям необходимо контролировать круг общения ребёнка, обязательно приглашать в гости друзей сына и (или) дочери.
7. Родители должны знать, где ребёнок проводит свое свободное время.
8. Учите своего ребёнка правилам общения.
9. Необходимо научить своего ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
10. Регулярно осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
11. Приобщайте ребёнка к настольным играм, научите его к играм своего детства.
12. Не позволяйте ребёнку бесконтрольно выходить в Интернет. Установите запрет на бесконтрольное вхождение в компьютер.
13. Обсуждайте с ребёнком отрицательные явления жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
14. Помните о том, что родители для ребёнка являются образцом для подражания. Поэтому сами родители не должны нарушать правила, которые установили для ребёнка (с учётом своих норм естественно).
15. Проанализируйте сами себя. Не являетесь ли вы сами зависимыми от табака, алкоголя, телевизора, азартных игр? Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребёнка – ваше освобождение от своей зависимости.
16. Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером и (или) телевизором. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей.
17. Важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему эти игры или иное увлечение для него нежелательно.
18. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.
19. Здоровое отношение к компьютеру возникает тогда, когда родители относятся к нему не как к демону и не как к средству спасения от трудностей воспитания, а всего лишь как к одному из бытовых приборов, которым необходимо научить безопасно пользоваться.