**Причины компьютерной зависимости у детей**

Основная причина развития компьютерной зависимости у детей – нарушение процессов информационного обмена с окружающими людьми. Общение с окружающими необходимо любому человеку, а дети особенно остро нуждаются в этом. Помимо игр и обмена информацией, им также необходима поддержка, признание, удовлетворение потребностей в познании себя и мира.

В первую очередь общаться ребенок учится в семье, и если его близкие не уделяют ему достаточно внимания или грубо с ним обращаются, у него могут появиться психические отклонения. В дальнейшем это отразится на его способности общаться со сверстниками – ребенок будет напряженным, неуверенным в себе, у него не будет навыков умения выходить из конфликтов, и значительно упадет самооценка. Велика вероятность, что с подобным набором качеств ребенок станет изгоем общества. В этом случае заменителем «живого» общения становятся компьютер и интернет.

Зависимость детей от компьютерных игр объясняется получением положительных эмоций и впечатлений. Если повседневная жизнь ребенка однообразна, у него нет увлечений или занятий, которые вызывают у него искренний интерес, он будет искать альтернативные пути получения удовольствия. А самые легкие и быстрые способы получения наслаждения часто оказываются губительными для психики и здоровья человека, а также вызывают зависимость.

**Рекомендации родителям по борьбе с компьютерной зависимостью.**

Прежде всего, вам необходимо набраться терпения. Вы должны понимать, что это серьезная проблема, требующая времени и  эмоциональных усилий с вашей стороны.

1. Компьютерную зависимость невозможно решить  c помощью насильственных методов или психологического давления.  Не выдирайте шнур из розетки, не угрожайте выкинуть компьютер из окна или отключить интернет. Это даст не никакого результата, а наоборот, усугубит ситуацию. Ребенок начнет злиться и испытывать сильное желание во всем противостоять.
2. Вместо открытой конфронтации, попытайтесь найти общий язык с ребенком. Перестаньте говорить на тему «Как вреден компьютер!», а постарайтесь узнать, что его в нем привлекает и затрагивает. Чтобы в чем-то переубедить своего ребенка, вам нужно расположить его к себе и вызвать доверие. Поговорите с ним о его играх и иных пристрастиях в компьютере, попросите  их показать. Разговаривайте спокойным, доброжелательным тоном. Сыграйте с ним в какую-нибудь игру, комментируя ее, и, говоря на отвлеченные темы. Таким образом, ребенок будет постепенно преодолевать одиночество, к которому он стремится во время игры.
3. Проявляйте усиленное внимание к ребенку. Спрашивайте о его переживаниях, чувствах и желаниях как можно чаще. Он должен почувствовать теплоту и любовь в реальном мире.
4. Если вы заметили, что ребенок доверительно к вам относится, предложите ему установить определённое время пребывания возле компьютера. Подчеркните, что эти правила необходимы для его здоровья. Конечно, не нужно сразу ставить большие ограничения, если ребенок привык сидеть у монитора свыше 4-х часов.
5. Подумайте, какие проблемы мучают вашего ребенка? Компьютерная зависимость – это следствие нерешенных проблем, и, избавляясь от нее, нужно искать главные причины. Например, жизнь в виртуальном мире может быть бегством от проблем со сверстниками.
6. Лучший способ избавления от компьютерной зависимости – это поиск чего-то нового. Существует множество спортивных секций, кружков и творческих студий. Не бойтесь экспериментировать. Но помните – нельзя заставлять или навязывать свою точку зрения! Вовлеките ребенка в мир окружающей действительности путём предложения ему какой-либо совместной деятельности. Запишитесь в спортзал, на фитнес или в бассейн и попросите его пойти с вами. Пусть он почувствует, что вам это на самом деле интересно, и вы не пытаетесь разлучить его с компьютером. Он сам оценит преимущества новых видов деятельности, а вы ему в этом поможете.

Компьютерная зависимость – одна из тех проблем, которую нужно решать   с помощью альтернативных методов, нежели прямого давления и нравоучений. Ведь, человек, находящийся в болезненном состоянии не может его объективно оценить. Поэтому решение этой проблемы занимает длительное время.

Педагог-психолог МОУ СОШ №101 О.Б.Чернецкая