**Этапы попадания в зависимость от компьютерных игр**

        Сначала ребенок понимает, что получает огромное удовольствие без серьезных душевных затрат. Потом, вместо того, чтобы пойти в школу, подросток идет в компьютерный салон, где сидит круглые сутки. Это приводит к болезни, переутомлению, снижению успеваемости.

        На втором этапе подросток избегает любой деятельности и любого общения, кроме компьютера.

        Затем наступает полная деградация.

**Последствия неограниченного пребывания за компьютером**

1**.** Общение с компьютером (вместо живого общения, в процессе которого примеряются различные роли, вырабатывается модель поведения) учит отдавать и проверять их исполнение, так как машина безропотно выполняет команды человека. Личность при этом не развивается. Создается иллюзия общения.

2. Человек в Интернете просматривает, например электронные энциклопедии, а не изучает – так формируется поверхностное отношение к познавательной информации.

3. Любой эмоциональный дискомфорт устраняется с помощью погружению в компьютерные игры, сайты, Интернет, ребенок не учиться никаким другим способам решения проблем – так формируется эмоциональная зависимость от компьютера и инфантильный стиль отношения к проблемам.

4. Сидение за компьютером «сажает» зрение. Если ребенок в возрасте 14-15 лет ежедневно проводит у компьютера около 2 часов, **потеря зрения на диоптрию в год** ему гарантирована. Изображение на дисплее мелькающее и дрожащее, что создает дополнительную нагрузку на органы зрения.

5. Из-за неудобного стула или стола работающий на компьютере со временем может заработать сколиоз. От долгого сидения нарушается кровообращение в области таза, что может привести к геморрою и ожирению.

6. При длительной работе за компьютером может развиться шейный остеохондроз, так как страдают мышцы шеи , плечевого пояса, спины и позвоночник.

7. Нагрузка приходиться также на ноги: сидячая работа ведет к застою крови. Поэтому гимнастику нужно делать стоя, включив обязательно упражнения для ног – ходьбу на месте, приседая, встряхивания ногами.

8. Подростки, склонные к увлечению компьютерными играми, как правило, имеют повышенный риск стать алкоголиками или наркоманами.

**Цензура компьютерных игр**

Каждая игра, попадающая в руки к вашему ребенку должна проигрываться кем-то из взрослых. Вникните в ее содержание. Задайтесь вопросами: что даст эта игра вашему ребенку? Какие качества личности будет развивать в нем? Не даст ли толчок развитию слабых сторон личности? Не будет ли формировать агрессивный стиль поведения? Не даст ли какую-то опасную информацию?

*В игре не должно быть ни одного «минуса».* Она должна:

        Развивать;

        Не содержать бранных слов и выражений;

        Не формировать циничное отношение к происходящему;

        Не содержать агрессивной информации;

        Не вызывать привыкания к боли, драматичным ситуациям;

        не учит противозаконным вещам;

        не искажать внешний облик человека;

        не содержать сексуальной тематики (рисунков подобного типа);

Оптимальный вариант, когда вашему ребенок остается очень мало времени на компьютерные игры, так как он занимается в спортивной секции, ходит в музыкальную школу и т. д.

Аналогичной цензуре должны подвергаться и фильмы, которые смотрят дети, так как агрессия, негативная информация, чувство страха от просмотра фильмов-ужасов также вредны для детской психики.

**Что делать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера?**

1. Познакомьте его с временными нормами.

2. Контролируйте разнообразную деятельность ребенка.

3. Приобщайте к домашним обязанностям.

4. Культивируйте семейное чтение.

5. Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребенка в дом.

6. Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.

7. Знайте место, где ребенок проводит свободное время.

8. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребенка.

9. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.

10. Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.

11. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.

12. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно. Установите запрет на вхождение определенной информации.

13. Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

14. не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм естественно).

15. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.

**Что делать, если вы подозреваете у ребенка компьютерную зависимость?**

1. Не идите путем насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как, если ребенок серьезно «завис», то резкое отлучение его от «наркотика» может привести его к кардинальным поступкам.

2. Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.

3. Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получит от компьютера.

4. Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.

5. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве.

6. В случае, если сокращать время постепенно удается, то идите этим путем до установления нормы.

7. Если ребенок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться специалисту. Для начала – к психологу. Специалист определит какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой.

9. Если психолог порекомендует обратиться к психиатру, значит, зависимость приобрела максимальную форму и захватила личность ребенка, частично изменив его сознание.

10. Ищите психолога, имеющего опыт решения проблем компьютерной зависимости.