**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЁНКУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ»**

К сожалению, в условиях современной жизни наши дети, особенно подростки, попадают в ловушки различных зависимостей. Употребление алкоголя и наркотиков среди молодых людей, несмотря на ведущуюся пропаганду здорового образа жизни, находится по-прежнему на весьма высоком уровне.

**Еще одна опасность кроется в чрезмерной зависимости подростков от компьютера – интернета, игр, социальных сетей.**

Компьютеры есть сегодня в большинстве современных квартир и нам уже трудно представить себе, как обходится без этих жужжащих помощников – учиться, работать, развлекаться. Мгновенная передача данных и поиск нужной информации, поддержка связи с друзьями, покупки, игры, кино и многое-многое другое – всё это достижения современных технологий, которыми с удовольствием пользуется человечество. Однако эта ситуация имеет и обратную сторону – чрезмерное увлечение компьютером постепенно подрывает физическое и интеллектуальное здоровье, разрушает нервную систему и в итоге делает зависимого от компьютера человека не только больным, но и одиноким.

Современные социальные сети, компьютерные игры онлайн, возможность приобщиться к любой, даже самой табуированной в обществе информации с помощью интернета, словно специально созданы для подростков, нервная система которых еще не окрепла окончательно, ведь детям этого возраста (12-16 лет) изначально присущи стремление к эскапизму (некоторому уходу от реальности), фантазированию, склонности выдавать желаемое за действительное и т.д.

Компьютер и интернет полностью удовлетворяют эти потребности молодого человека, который с их помощью может стать кем угодно в своем виртуальном пространстве.

Кроме того, в подростковом возрасте складываются представления о нравственности, добре и зле, которые под влиянием информационного потока из компьютера и телевизора могут значительно исказиться. Итак, мы не будем подробно перечислять все вредные аспекты компьютерной зависимости (это не только нарушение зрения и осанки, работы внутренних органов, например, шум в сердце у ребёнка, тахикардия, нарушения давления, но и социальная изоляция, а в крайних случаях – психические нарушения), а сразу перейдем к видимым признакам этого недуга и методам избавления от него.

**Признаки компьютерной зависимости у подростков**

1. Ребенок проводит большую часть времени за компьютером, забывая отвлечься на еду и сон.
2. Из-за увлечений виртуальной реальностью снижается его успеваемость в школе.
3. Подросток предпочитает виртуальное общение реальному, мало выходит из дома, у него почти или совсем нет друзей.
4. Интересы подростка ограничиваются только увлечением компьютером.
5. Вы замечаете, что подросток стал более раздражительным, или наоборот, проявляет равнодушие к окружающим.

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОДРОСТКОВОЙ**

**ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ**

1. От интернет-зависимость можно избавиться, если переключить внимание подростка на что-либо другое. Для этого, в первую очередь, обратите внимание на **образ жизни вашей семьи** — достаточно ли внимания вы уделяете своему ребенку, есть ли у вас свои интересы и разделяет ли он их, как часто вы собираетесь все вместе, чтобы выйти на природу, сходить в музей, покататься на велосипедах… Если такого нет, попробуйте начать прямо сейчас – поговорите с подростком, дайте понять ему, что вам искренне интересны все его мыли и дела; предложите ему придумать какое-нибудь совместное мероприятие. Занятия спортом, путешествия и прогулки, общение с друзьями, интересы которых шире, чем жизнь онлайн – всё это способствует появлению новых жизненных целей и приоритетов у молодого человека. Главное, чтобы ваши с ним отношения носили не формальный, а искренний и доброжелательный характер, ведь часто дети с головой уходят в интернет именно из-за нехватки родительской любви и внимания.
2. Еще одна причина – неудачи в сфере общения со сверстниками. В таком случае необходимо помочь подростку обрести уверенность в себе (наверняка кроме компьютера существуют и другие виды деятельности, в которых он может быть лучшим), объяснить ему, что погружение в виртуальный мир – это не выход и не решение проблемы и найти способ расширить круг общения ребенка (например, можно записать его в какой-либо кружок по интересам или отправить отдыхать в хороший детский лагерь – там будут другие ребята, с которыми ему, возможно, удастся наладить контакт). Впрочем, научить подростка общаться со сверстниками может помочь детский психолог. Вообще к помощи психолога или психотерапевта необходимо прибегнуть также в том случае, если компьютерная зависимость подростка затянулась или приобрела слишком серьезный оборот.