**Профилактика игровой компьютерной зависимости**

**Компьютерная зависимость (сетеголизм) –** пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

**Игровая компьютерная зависимость (кибераддикция) –** болезненное увлечение ролевыми компьютерными играми, в которых играющий принимает на себя роль виртуального персонажа и живет его жизнью, ощущая себя в реальности дискомфортно. (А.Г.Шмелев)

Исследование проблем компьютерной (мобильной) зависимости приобретает особую значимость в бурном развитии компьютерных технологий. Сегодня примерно на каждого взрослого, страдающего компьютерной зависимостью, приходится около 20 детей с такой же проблемой. Это все по тому, что детская психика более лабильна, их легче увлечь, чем взрослых, они быстрее верят в происходящее. Разработчики игр и гаджетов все это отлично знают и с каждым годом все более совершенствуют свой продукт.

**«Я реальное» и «Я виртуальное» попробуй мама с папой отгадай?**

Увлечение компьютерными играми само по себе не опасно. Но когда оно переходит в зависимость? Основные признаки того, что ваш ребенок – игроман или жертва интернет-зависимости:

* Ребенок стал более раздражительным, у него часто и без причины меняется настроение – от возбужденности он легко переходит к депрессивной хандре;
* он стал меньше общаться на отвлечённые темы. Все разговоры – вокруг любимой игры, обсуждение многочисленных роликов, не носящих обучающего характера, не имеющих положительной информационной нагружаемости для дальнейшей жизнедеятельности;
* всё свободное время ребенок проводит за компьютером (мобильным телефоном). Любые попытки заставить его выключить технику приводят к скандалу. Попытки родителей ограничить время за монитором вызывают у ребенка приступы плача, ярости, истерики;
* он не умеет контролировать свое время, проведенное за компьютером (телефоном). Говорит, что поиграет два часа, а просидеть может гораздо дольше;
* ребенок перестал следить за собой – без напоминания он может забыть умыться, почистить зубы, переодеться;
* у него не стало друзей. Он почти ни с кем не общается. Наблюдаются снижения в речевом развитии: речь скудная, бедная, упрощенная, неумение полноценно строить и поддерживать диалог и др.;
* у вашего чада «проблемы в памяти». Страдает краткосрочная память, он может не вспомнить, что говорил или обещал несколько часов назад (временной интервал продолжает снижаться);
* пренебрежение домашними делами в пользу компьютера (мобильного телефона);
* жизнедеятельность «делится на игровые уровни»: реальное время, затем наступает пограничное состояние «реально-виртуальное», «виртуально-реальное», «виртуальное» - когда игровая деятельность преобладает над реальной (слуховые и зрительные галлюцинации, полное выпадение из временного интервала, двигательные «сверхспособности» и др.) острая необходимость медицинского (психотерапевтического) вмешательства.

**Кто может попасть в сети ГАДжетов?**

* Дети, страдающие от дефицита внимания. Им мало уделяют времени родители, а потому их игнорируют и сверстники. Лучшая профилактика в этом случае – любовь и участие в жизни ребенка;
* дети – холерики и дети – меланхолики. Их мировосприятие и без компьютеров особенное. Ребята с такими темпераментами легче других «вживаются» в предлагаемые обстоятельства;
* дети из «проблемных» семей. Речь идет о семьях, где практикуется домашнее насилие – скандалы, побои, принуждение к чему-либо, сюда относятся семьи, пережившие развод;
* дети, не приученные беречь время, отсюда в дальнейшем избыток свободного времени;
* дети, страдающие комплексами (чаще девочки). Игра дает шанс стать красавицей-воительницей или героем-победителем, заполняет пустоты в душе ребенка, и вот он перестает быть собой, но становится персонажем игры.

**Заигрался и не заметил, как в больнице оказался:**

Компьютерные игры накладывают серьезный отпечаток на развитие личности, наносят серьёзный урон психическому и физическому здоровью наравне с другого рода зависимостями (алкоголизм, наркомания).

* Социальная изоляция, происходит упрощение формы общения, отсутствие у ребенка умения общаться и договариваться;
* наблюдается снижение свободы и творческой активности, возникает синдром зависимости от киберпространства;
* нервные и психические расстройства личности – психоз, клиническая депрессия, истерия, шизофрения;
* сложности с обучением, отсутствие мотивации;
* отклонения в эмоциональной сфере - агрессия, вседозволенность, нервозность, раздражительность, рассеянность и т.д.;
* ассоциальное поведение, отсутствие понимания границ дозволенного, в том числе и законом. Как следствие – ребенок может стать преступником;
* заболевания: гастрит, нарушение осанки, геморрой, синдром хронической усталости, истощение всего организма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, миопия, глаукома, «синдром сухого глаза», дальнозоркость, дисплейный синдром, расстройства сна.

**Лучше предотвратить, чем потом лечить…**

1. Всегда нужно оговаривать время игры на компьютере и точно сохранять эти рамки. Количество времени нужно выбирать исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, не стоит мешать малышу познавать мир постепенно и самостоятельно (без вмешательства искусственного интеллекта). Начиная с 5 до 7 лет – можно начинать знакомиться с компьютером, но желательно не более 2 ч. в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами. При этом надо объяснить ребенку, что реальная жизнь и герои компьютерных игр – две разные вещи, не совместимые между собой. С 7 лет ребенок может самостоятельно отличить виртуальный образ игры от реального. После 12 лет наступает наименее тревожный период, так как ребенок может различать образы различных реальностей. Но не забывайте, это всего лишь усредненные данные, учитывайте личностные, возрастные и индивидуальные особенности ребенка.
2. Нужно больше времени общаться с ребенком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать различные мероприятия, чтобы ребенок научился общению с различными людьми.
3. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.
4. Необходимо привить ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям.
5. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не заменяло реальное общение со сверстниками и друзьями.
6. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.
7. Необходимо «фильтровать» игровые пристрастия ребенка.
8. ***Скандалы и ругань – ваши главные враги в борьбе с зависимостью!!!***

***Не живи виртуальной жизнью!!***

***Живи здесь и сейчас, почувствуй все красоты реального мира!!!***