Наряду с несомненной пользой и преимуществом компьютера, бессистемное и длительное просиживание за ним, несоблюдение мер защиты и безопасности, может принести огромный вред растущему детскому организму, физической и психологической направленности, привести к так называемой «компьютерной зависимости».

**Понятие «компьютерная зависимость»** появилось в 90-х годах ХХ века для обозначения непреодолимого, болезненного желания пользоваться компьютером, интернетом.

**Компьютерная зависимость реализуется в таких формах, как:**

* Значительное улучшение настроения от работы за компьютером;
* Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере;
* Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам;
* Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере;
* Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера;
* Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера;
* При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике;
* Отказ от общения с друзьями, навязчивое влечение к компьютерным играм;
* Патологическое пристрастие к виртуальным знакомствам и общению посредством социальных сетей;
* Навязчивый *web-серфинг*– бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.

Для компьютерозависимого человека ничто и никто не приносит такого удовольствия и радости, как компьютер: к нему он постоянно стремится, живет в виртуальном мире, и если по какой-то причине не удается сесть за компьютер – начинается настоящая «ломка». Проблема кроется не столько в «объекте» зависимости, сколько в самом человеке.

**Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью:**

* нарушение зрения,
* снижение иммунитета,
* головные боли,
* повышенная утомляемость,
* бессонница,
* боли в спине,
* туннельный синдром (боли в запястье).

**Факторы способствующие «компьютерной зависимости»:**

* **врожденные особенности нервной системы** (например, постоянная необходимость в поднятии тонуса);
* **недостаточный уровень зрелости**, способности к самоконтролю (дети и подростки – особая группа риска, в связи с физиологической незрелостью нервной системы);
* **конфликтные взаимоотношения в семье**: как явные, так и скрытые конфликты, которые сопровождаются эмоциональным отвержением ребенка;
* **проблемы в отношениях со сверстниками**: как ощущения неприятия группой, так и слепое подчинение нормам группы;
* **хроническая недостаточность здоровых ярких впечатлений**, положительных эмоций, переживаний опыта как побед, так и поражений, сопровождающихся поддержкой окружающих и личностным ростом.

**Этапы формирования «компьютерной зависимости»**

* **На начальном этапе** – формирование зависимых форм поведения происходит всегда на эмоциональном уровне.
* **Следующий этап**характеризуется формированием последовательности прибегания к объекту зависимости. Устанавливается определенная частота реализации зависимого поведения. В этот период увеличивается количество времени, проводимого за компьютером, невозможность остановиться.
* **На третьем этапе** желание общения с компьютером становиться настолько интенсивным, что отношение к проблемам окружающих людей, включая наиболее близких, теряет какое-либо значение. Наблюдается ощущение пустоты, депрессии, раздражения, пренебрежения семьей и друзьями. Появляются проблемы с учебой, работой, нерегулярным питанием, пренебрежением личной гигиеной, расстройством сна.
* **Четвертый этап** – полная доминация зависимого поведения. Происходит полное погружение в зависимость, окончательное отчуждение и изоляция от общества. Наступает период общего кризиса, духовного опустошения.

**Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости:**

* **Позаботиться** о гармоничном развитии ребенка с самых ранних лет, до появления в его жизни компьютера.
* **Помогать** наполнять жизнь ребенка разносторонней «внеучебной» деятельностью, например, занятиями спортом, музыкой и т. п., которые будут приносить ему радость.
* **Приобщать** детей с раннего возраста к выполнению обязанностей.
* **Научить**ребенка справляться со стрессовыми ситуациями, расслабляться и снимать ежедневное напряжение «здоровым» путем (водные процедуры, зарядка, катание на велосипеде и др.).
* **Установить**четкие правила пользования компьютером и понимать, что:
1. Ребенку от 5 до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером более 7-10 минут в день.
2. Для детей 7-12 лет норма – 30 минут в день.
3. Дети 12-14 лет могут проводить за компьютером 1 час в день.
4. От 14-17 лет максимальное время для работы за компьютером 1,5 часа.
5. Необходимо осуществлять контроль за компьютерными играми и ребенком, вхождением в интернет и посещением сайтов.
6. Быть в этих вопросах достойным примером для своего ребенка.

**Тест на детскую Интернет-зависимость**

*Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда*

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?

2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в компьютере?

3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?

4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?

7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?

10. Как часто Вы заставали своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?

14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?

16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?

17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?
19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов **50-79** родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов **80 и выше**, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.