1. **Как помочь ребенку справиться с компьютерной зависимостью ?**

﻿   Компьютерная зависимость – это одна из наиболее распространенных проблем для подростков. Она чаще развивается у подростков, у которых есть такие психологические проблемы как конфликты с родителями, недостаток социальной поддержки, одиночество, низкая самооценка.
С помощью ухода в компьютерную реальность подросток стремится отвлечься от проблем и удовлетворить потребности, которые он не может удовлетворить в реальной жизни.
Особые возможности подросткам предоставляют видео – игры, в которых виртуальная реальность позволяет экспериментировать со своей идентичностью (подростки могут быть более раскованными, чем в реальном мире или участвовать в игре в роли лидера).
Компьютерная зависимость характеризуется не насыщаемостью. Сколько подросток не проводит времени за компьютером, все равно возникает ощущение неудовлетворенности. Погрузившись в виртуальный мир, подростки могут забывать о сне, еде, общении с людьми, занятиях спортом. План «поиграть всего несколько минут» превращается в погружение в игру на много часов.
Итогом чрезмерного увлечения компьютерными играми могут быть проблемы со здоровьем и нарушение отношений с друзьями и близкими, потеря интереса к учебе.
При этом, большинство подростков не признают существование проблемы: они занимают защитную позицию, утверждают, что не делают ничего особенного и проводят за компьютером времени не больше своих сверстников.
**Что же могут сделать родители, чтобы помочь своим детям справиться с компьютерной зависимостью?**
Прежде всего, необходимо помнить, что родители должны согласовать свои действия между собой. Несогласие между родителями может свести на нет все усилия по противодействию компьютерной зависимости.
Кроме того, для того, чтобы помочь ребенку справиться с компьютерной зависимостью, необходимо установить с ним доверительный контакт, отношения взаимопонимания. В противном случае, любые действия родителей будут наталкиваться на активное сопротивление ребенка, просто из принципа «на зло»
﻿﻿

﻿﻿﻿**Рекомендации от психолога**

**1.Научите детей играть в реальные игры.** Существует множество интересных подвижных игр. Можно поиграть в настольные игры: монополия, мафия, уно, шахматы, лото, ходики или домино. Дети с удовольствием играют в дидактические игры и сюжетно-ролевые и интерактивные игры.

**2.Проводите с детьми больше времени и покажите, как интересен реальный мир, посредством активного отдыха, а не пассивного.** Например, сходите с ребенком в поход всей семьей, сходите в парк аттракционов, в музей или на экскурсию только выбирайте такие маршруты, которые будут интересны всем членам семьи без исключения, сходите покататься на лыжах, коньках, велосипедах, роликах и т.д

**3. Так же нужно создать лимит в использовании гаджетов.** Родитель, а не сами дети должны решать, сколько времени они пробудут за компьютером. Иногда для введения подобных ограничений **полезно использовать соответствующее программное обеспечение.**

Чем младше ребенок, тем меньше времени давайте ему на «игрушку».

До 8 лет – не более 1 часа в день.

До 12 лет – не более 1,5 часов в день.

До 15 лет – не более 2 часов в день.

Полное ограничение то же повредит ребенку.
**4. Установить для ребенка перерыв каждые двадцать минут для того, чтобы дать отдохнуть глазам и мускулам.** Такой перерыв напомнит ребенку, о существовании реального мира вне монитора.
**5. Поощрять детей на то, чтобы играть в обучающие игры, а не просто в развлекательные**.
**6. Предложить ребенку другое занятие, с помощью которого он мог бы добиться уважения окружающих** (например секции: спорт, игра на музыкальных инструментах, танцы и т. д. ). Сделайте акцент на способностях детей. Хвалите и подбадривайте их.

Некоторым детям нужно объяснять про вред гаджетов, а другим невозможно ничего рассказать. Их нужно увлечь другими занятиями.
**7. Помочь ребенку справиться с трудностями в школе** (никогда нельзя точно определить, являются ли плохие оценки следствием чрезмерного увлечения компьютером, или наоборот, ребенок садится за компьютер, чтобы отвлечься от школьных проблем).
Чтобы помочь ребенку избавиться от компьютерной зависимости надо не только запретить подростку проводить слишком много времени за компьютером, но и помочь ему в решении психологических задач: поиске себя, формировании устойчивой самооценки, развитию отношений с окружающими в реальном мире. Это поможет подростку заменить компьютер, чем-то не менее интересным в реальной жизни. В некоторых случаях, усилий самих родителей может быть недостаточно, и тогда семье имеет смысл обратиться к психотерапевту.

**Самое главное – собственный пример.** Ведь бесполезно что-то объяснить чаду, когда папа «на самолетиках летает», мама часами «зависает» в социальных сетях, а бабушка с дедом на «ферме урожай собирают». Если Вы хотите отучить своих детей от гаджетов, то начните с себя. Ограничьте собственное бесполезное времяпровождение в сети. Займитесь делами, которые Вы давно хотели сделать, но постоянно откладывали.

 В Ваших руках будущее Ваших детей. Не дайте детям сделать его виртуальным вместо реального.

 ***Психолог –педагог: Кудряшова С.А.***