**Компьютерная зависимость подростков**

Компьютерные игры полезны, когда используются в качестве смены деятельности, для того, чтобы снять напряжение, отвлечься от чтения, писания, физической нагрузки и т.д. При чрезмерном пристрастии подростков к виртуальным играм, они становятся «камнем преткновения» на пути духовного и физического развития.

 Подростки стремятся максимально использовать возможности компьютерной техники, так как их стремление к разнообразию контактов и расширению информационного пространства соответствует особенностям возраста. Но чрезмерное увлечение виртуальными играми приводит к возникновению компьютерной зависимости. В результате продолжительного пребывания за компьютером в ущерб общению с близкими, сверстниками деформируется психика подростка, а так же ухудшается его физическое состояние.

Вот некоторые симптомы *компьютерной зависимости*:

•        равнодушие к семейным контактам, своему здоровью, успешности в учебе, школьным и внешкольным мероприятиям;

•        неоправданно частая проверка электронной почты;

•        чрезмерно длительное пребывание за компьютером;

•        быстрый, неряшливый прием пищи, часто прямо перед монитором;

•        «выпадение» из реального времени;

•        визуально наблюдаемое бесцельное «перескакивание» с одной компьютерной программы на другую;

•         неоправданно быстро появляющаяся усталость, раздражительность, перепады настроения;

•        постоянные или значительно более частое общение в режиме on-line, чем непосредственные;

•        погружение в Интернет как средство ухода от проблем, от плохого настроения, чувства потерянности , тревоги, подавленности;

•        приоритет пребывания в Интернет над всеми остальными видами деятельности и общения;

•        нарушение обещаний в отсутствие взрослых не входить в Интернет;

•        отрицание, часто аффективное, компьютерной зависимости.

Если у ребенка наблюдается 3-4 симптома, то это свидетельствует о наличии компьютерной зависимости.

   ***Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости.***

1.Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.

2. Постоянно проявляйте внимание к развитию интересов и склонностей подростка. Содействуйте  и поощряйте его творческие начинания от увлечения живописью до прыжков с шестом.

3. Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам

 4. Личный пример в использовании возможностей компьютера:

 делайте акцент на применение компьютера в своей работе, используйте в качестве помощника в совместном с ребенком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, моделирование и пр.), попутно прививайте навыки культуры общения с современной техникой.

 5. Культивирование чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) – повод и основание ухода в виртуальный мир.

 6. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».

 7. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и однобокость переживаний в режиме on-line.

Список литературы

1. Свит Коринн Соскочить с крючка : Как избавиться от вредных привычек и пристрастий, Спб.и др. : Питер, 1997

2. Юсуф Ибрахим Ахмед Чатовая зависимость как психосоциальная проблема, М., 1991

3. Форман Н, Вильсон П. Использование виртуальной реальности в психологических исследованиях // Психологический журнал, 1996, том 17, №2, с. 64-79.

 4. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психологический журнал, 1999, том 20, №1, с 86-102.