**Компьютерная зависимость у детей и подростков**

Сегодня мы коснемся очень важной проблемы: проблемы компьютерной зависимости ребенка (подростка).  Современные родители часто не знают, в какие игры играет их ребенок и какой вред или пользу может принести такое увлечение.  Ещё несколько лет назад родители били тревогу: дети слишком много смотрят телевизор и почти совсем не читают. Сейчас ситуация изменилась: все свободное время поглотил компьютер. Дети в интернете получают все, что им нужно: информацию, смотрят видео, ведут блоги и общаются в социальных сетях.

Мы систематизировали для вас все самые значимые материалы и советы экспертов, связанные с компьютерной зависимостью у детей! **(СЛАЙД)**

### Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

* Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми
* Недостаток внимания со стороны родителей
* Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении
* Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного
* Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать
* Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером
* Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье

### Опасности компьютерной зависимости (СЛАЙД)

1. Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения
2. На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе
3. В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем
4. Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм
5. Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру
6. Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов
7. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу
8. Могут наблюдаться проблемы с осанкой, появляться головные боли
9. Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность
10. Взрослым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их  просьбами об игре. Часто такие взрослые сами зависимы от компьютера и интернета
11. Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги
12. Часто подросток может принебрегать своим внешним видом и личной гигиеной. Могут возникать депрессии, при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.

### Типы игр, и их опасность, начиная с самой высокой (СЛАЙД)

Специалисты отмечают, что различные виды компьютерных игр могут по-разному влиять на ребенка. Самыми опасными считаются ролевые Игры с видом «из глаз» компьютерного героя. Не менее опасны игры с видом извне на «своего» компьютерного героя. Стратегические игры, «руководительские» менее опасны, но могут здорово втянуть ребенка. Далее следуют неролевые игры: аркады, головоломки, игры на быстроту реакции, азартные игры.

### Кто больше зависим от игр на компьютере?

* Дети тех родителей, которые чаще всего не бывают дома
* Дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты
* Как отмечает психолог Анатолий Кливник, самый зависимый и, в то же время, нежелательный возраст это 12-15 лет
* На одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков, связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше

### Как современное увлечение может повлиять на дальнейшую судьбу ребенка (СЛАЙД)

* Уменьшается круг общения ребенка и, как следствие, отсутствие жизненного опыта, опыта общения
* Ухудшается зрение, состояние здоровья.
* Может нарушиться психика ребенка, его мировоззрение.
* Компьютерно-зависимый ребенок рискует выпасть из социума и навсегда остаться без друзей, которые так важны во взрослой жизни

### Профилактика зависимости от компьютерных игр

* Личный пример родителей, если вы разрешаете играть ребенку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.
* Список совместных дел, игр, развивающих уличных состязаний. Все должно быть спланировано, чтобы не оставалось свободной минуты.
* Использовать компьютер как награду, для эффективного воспитания, в качестве поощрения.
* Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок. Вы должны знать что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении ребенка после того, как он поиграл в игру. Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит ребенку.
* Отдавать предпочтение развивающим играм и сайтам. Обсуждать с ребенком те игры, в которые ему было бы по вашему мнение полезнее играть.
* Лечение «красотой» реальности: познать мир, музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками.
* Установка специальных сетевых фильтров и специализированного ПО, позволяющего контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.

### Важно знать

* Резко отнимать или запрещать компьютерные игры ребенку, который уже втянулся – нельзя.
* Делать это стоит последовательно, лучше подготовиться вместе с психологом
* Можно пройти различные тесты в интернете, чтобы оценить компьютерную зависимость вашего ребенка и вас самих.
* Психологи склонны утверждать, что любая компьютерная зависимость носит временный характер. Но стоит ли ждать этого «насыщения», особенно когда речь идет о детях.
* Не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств. Тут решающее значение приобретает то, какие игры выбираются.

Растите ваших детей здоровыми! (СЛАЙД)

**Опасности, подстерегающие ребенка в сети Интернет**

*Здравствуйте, мне 15 лет, зовут Миша. Меня оскорбляют, а также угрожают в Интернете в одной из социальных сетей. Я обращался к администрации сайта, но они пока не отвечают на мои письма. Мне угрожает один пользователь сети, который самостоятельно добавился ко мне в друзья и причисляет себя к фашистской организации. Он постоянно шлет мне оскорбления, угрозы расправиться со мной и моей семьей. Оскорблять меня он начал сразу, без всякого повода и разговора на какие-либо темы. У меня есть вся переписка с ним, также я сохранил изображение его паспорта, так как оно находилось в открытом доступе. В список моих друзей он добавился сам. Я также знаю, что другие люди получают от него похожие угрозы. Я сообщил этому человеку, что пойду в милицию, так как у меня есть его данные и есть доказательства его угроз.*

*В профиле информация обо мне – только настоящий город, имя, фамилия и школа. Этот человек живет в другом городе, но я действительно опасаюсь за жизнь и здоровье свое и родителей, так как подобные организации есть в каждом городе, и у него может быть налажена связь с такими же, как он, в том городе, где я живу.*

*Я говорил об этом с мамой, она посоветовала найти какой-либо сайт и проконсультироваться у специалистов. Помогите и скажите, пожалуйста, что мне делать?*

Россия входит в зону повышенного риска по проблеме безопасности детей и подростков в глобальной сети. Это обуславливается высокой пользовательской интернет-активностью российских школьников, снижением возрастного ценза пользования сетью, расширением диапазона информационной и коммуникационной деятельности в Интернете и высоким уровнем ее бесконтрольности, ростом числа контетных и коммуникационных онлайн-рисков, а также сохраняющимся "цифровым разрывом" между родителями и детьми, предполагающим в т. ч. низкую осведомленность о рисках и опасностях интернет-среды. **(СЛАЙД)**

С целым рядом проблем, которые возникают в сети, детям в силу неопытности бывает трудно справиться в одиночку. В то же время российские школьники очень часто пользуются Интернетом без всякого контроля со стороны взрослых. Чем старше школьники, тем слабее контроль: 70% учеников 9–10-ти лет и свыше 90% школьников старше 13-ти лет пользуются Интернетом, когда рядом нет родителей, учителей, других взрослых. Это увеличивает вероятность столкновения с рисками, опасными для психического и физического развития, а также возникновения интернет-аддикций (зависимостей) разного рода.

Школьники заходят в социальные сети, скачивают музыку и фильмы, выкладывают в сети фото, музыку, видео, посещают чаты, создают персонажи, животных, аватары, пользуются файлообменниками. Активная деятельность в этих направлениях несет с собой расширение диапазона контентных, коммуникационных и электронных рисков.

**Буллинг как важная проблема общения в сети \*СЛАЙД)**

Исследования буллинга во многих странах начались еще в 70-е гг. ХХ в. И актуальность этой темы не ослабевает. Под буллингом обычно понимается неоднократное умышленное агрессивное поведение, как физическое, так и вербальное, направленное против кого-то, кто по каким-либо причинам считается слабее, с целью унижения его достоинства. Это поведение всегда присутствует в подростковой среде. **(СЛАЙД)**

Основной площадкой кибербуллинга становятся социальные сети. В них можно не только оскорблять человека в сообщениях: нередки случаи, когда взламывали страницу жертвы или создавали поддельную на ее имя, где размещали унизительный контент. Особенно тяжело переживают кибербуллинг пользователи 9–10-ти лет: 52% детей этого возраста, сталкивавшиеся с буллингом, в первую очередь девочки, указали, что были этим сильно или очень сильно расстроены.

Если вы сталкнулись с кибер буллингом **Обратиться на Линию помощи можно: (СЛАЙД)**

позвонив на бесплатный федеральный номер 8-800-25-000-15 (с 9 до 18 часов по московскому времени в рабочие дни);

***С.Н. Ениколопов, канд. психол. наук, доц., рук. отдела медицинской психологии Научного центра психического здоровья РАМН:***

В письме речь идет о сталкерах, или преследователях, – явлении, которое, к сожалению, пока не изучено нашими психологами, но уже давно исследуется за рубежом. Преследователи были и раньше, например, – поклонники эстрадных артистов. С появлением Интернета проблема стала гораздо серьезнее.

Самое печальное (и это отражено в письме) – у жертвы возникает ощущение, что за ним наблюдают здесь и сейчас, даже если сталкер находится в другом городе или даже другой стране. О жертве передаются такие подробности, что создается впечатление, будто преследователь рядом. У жертвы возникает паранойяльное состояние, которое выражается в тревожности, подозрительности, страхах, что в итоге может привести к эмоциональным срывам, особенно у подростков и молодых людей.

Исследуя природу этого явления, важно понять и изучить два аспекта. Первый – что движет преследователями? Удовольствие от страха, который он может чувствовать? Второй – это психология жертвы: кого выбирают преследователи, случаен ли этот выбор…

**Что делать в такой ситуации?** Мальчику, написавшему письмо детям, оказавшимся в подобной ситуации, важно:

1. Обсудить проблему с родителями. А те, в свою очередь, должны осознать всю ее серьезность!

2. Взрослые, прежде всего, должны помочь ребенку отличить шутку и розыгрыш от серьезной угрозы. Если налицо реальная опасность – нужно обращаться в полицию, и сделать это должны родители. Для рядового полицейского это может быть новой, необычной ситуацией, и родителям необходимо доказать серьезность происходящих событий. Если заявление о такой угрозе не принимают в отделении полиции, нужно идти с жалобой в прокуратуру.