***Интернет зависимость у детей***

Чаще всего привыкание к интернету и компьютерным играм возникает не раньше десяти лет. Однако предпринимать меры по его предотвращению необходимо в дошкольном возрасте, пока интерес к ноутбукам не превратился в серьезную болезнь - компьютерную зависимость, которую врачи называют одной из главных проблем современного общества.

К сожалению, сегодня даже дошкольники являются активными пользователями приставок и планшетов.

Вот почему родителям следует знать, какие правила и ограничения должны быть дома, как общаться с малышом, чтобы у него не появилась и не развилась компьютерная зависимость.

***Виды зависимости от компьютера***

Специалисты определяют компьютерную зависимость у детей, как намеренный уход в виртуальное пространство с потерей интереса к реальным играм, общению со сверстниками и прочим занятиям.

Нездоровая любовь к компьютеру бывает трех видов:

***игровая*** – это чрезмерная увлеченность компьютерными играми. Дети часами играют в персональные и сетевые «стрелялки» и «бродилки». Маленький игроман забрасывает учебу, не следит за распорядком дня, забывает обедать и ужинать;

***«сетеголизм***» – неодолимое желание проводить все свободное время в чатах, форумах и социальных сетях. Ребенок (чаще подросток) не может обходиться без постоянной активности в интернете, коммуникации в соцсетях. Такая проблема встречается у неуверенных в себе и тревожных детей, которые испытывают трудности взаимодействия со сверстниками;

***интернет-серфинг*** – проявляется в бесцельном и бесконтрольном переходе с одного сайта на другой. На первый взгляд, эта зависимость не так опасна, как предыдущие, однако просмотр огромных пластов информации (не всегда допустимой, а иногда и опасной) способен нанести вред детской психике.

В детском возрасте привыкание происходит намного быстрее, чем у взрослых. Специалисты установили определенную закономерность: чем раньше малыш «подружится» с гаджетом, тем выше вероятность, что компьютер вытеснит реальный мир.

Распознать зависимость можно по нескольким явным симптомам.

Несмотря на ранее достигнутые договоренности, ребенок не способен оторваться от компьютера. Срок сидения за экраном давно истек, а он по-прежнему играет или общается. Попытка же оторвать от гаджета зачастую заканчивается скандалом.

Дети отказываются общаться со сверстниками и близкими людьми, проводя все время за компьютером. Особенно тревожный знак – нежелание идти в гости и отказ от семейных праздников.

Лишение компьютера способно вызвать «ломку», вследствие чего дети становятся раздражительными, вспыльчивыми и агрессивными. Если забрать у них планшет, они тут же перейдут к телефону.

В отсутствие компьютера или мобильника с выходом в интернет дети не могут найти себе занятие. Книги и настольные игры им просто не интересны.

***Чем опасна компьютерная зависимость?***

Некоторые родители недооценивают вред подобной увлеченности, считая раннее знакомство с высокими технологиями своеобразной нормой. На самом же деле зависимость от гаджетов способна нанести серьезный вред детскому организму и психике.

***Электромагнитное излучение*** Специалисты уверяют, что воздействие электромагнитных волн, которые излучают компьютеры, может привести к гормональным нарушениям, нервным расстройствам, снижению иммунитета и даже к онкологии.

***Психическое напряжение*** Детская психика еще не способна справиться с огромным потоком различной информации, которую получает ребенок. Излишняя нагрузка на нервную систему делает детей импульсивными, раздражительными и агрессивными.

***Последствия гиподинамии.*** Сидячая поза способна привести к лишнему весу, сутулости и остеохондрозу. Манипуляции с мышкой вызывают неприятные ощущения при движениях пальцами и запястьем.

***Проблемы со зрением.*** Острота зрения начинает понижаться уже через шесть месяцев постоянного нахождения перед монитором. Часто у детей возникает так называемый синдром «сухого глаза», который проявляется резью, постоянным зудом в глазах.

***Напряжение шейного отдела позвоночника.*** Из-за сидячего положения и нагрузки на шею страдают сосуды головного мозга. Недостаток их кровоснабжения приводит к кислородному голоданию, вегето-сосудисто й дистонии. У ребенка возникают постоянные мигрени и головокружения.

***Уменьшение социальных контактов.*** У ребенка снижается желание общаться с людьми. Он становится замкнутым, не умеет поддерживать беседу, договариваться и решать даже самые простые повседневные проблемы.

Прежде всего, необходимо понять причины появления зависимости от компьютера.

Это могут быть сложные отношения в семье, неуверенность и чрезмерная . Что же делать , если ребенок часами сидит перед монитором?

- Постарайтесь создать дома теплую и дружескую атмосферу, чтобы дети не убегали в виртуальную реальность за поддержкой и общением. Проводите с ребенком больше времени, играйте и разговаривайте на самые разные темы.

- Не перекладывайте свою роль воспитателя на телевизор и компьютер. Некоторые несознательные мамочки включают мультфильмы или ставят игры, вместо того чтобы заниматься с детьми и гулять с ними по театрам и музеям.

- Постарайтесь ограничивать время пребывания за монитором. Будьте тверды, если ребенок выпрашивает лишний часок, чтобы посидеть в сети. Однако и вам не следует засиживаться за компьютером, пусть ваш пример подвигнет ребенка на большую активность.

- Если ваше чадо неуверенно в себе и стремится компенсировать собственные комплексы, проводя много времени в сети, хвалите его за любые достижения в реальной жизни. Возможно, вам следует увлечь ребенка активным видом спорта, развивающим командный дух. Конечно, исходя из его собственных предпочтений.

- Если вы перепробовали все способы, а решить проблему компьютерной зависимости своими силами не получается, позовите на помощь квалифицированного психолога. Не стоит стесняться подобной проблемы, самое главное – психическое и физическое здоровье ребенка.

И все же, не стоит воспринимать компьютер и планшет как абсолютное зло. Игры можно подобрать развивающие, а фильмы – познавательные.

С помощью интернета можно увидеть мир, изучить иностранный язык, познакомиться с интересными людьми. Необходимо лишь направить детскую энергию в правильное русло.