**Компьютерная зависимость у подростков**

Конечно, многие могут оправдаться тем, что компьютер необходим для работы и поиска полезной информации в интернете. Изначально это и было главным аргументом, ради которого покупали компьютер большинство пользователей.

Но чем же мы чаще всего занимаемся за компьютером? Сидим в социальных сетях, играем, хаотично просматриваем странички в интернете. И уже не замечаем, что стали зависимы от этой чудо-техники!

А что и говорить о детях и подростках? У них зависимость от компьютера развивается в разы быстрее. Компьютерная зависимость у подростков может развиться в силу того, что их психика еще только формируется, интересы колеблются.

От 10 до 18 лет, особенно у мальчиков, при условии свободного доступа к компьютеру и регулярности его использования, высокий риск возникновения компьютерной зависимости.

Поскольку технические возможности с каждым годом только растут, взрослые люди еще не успевают освоиться. А дети все впитывают, как губки. И зачастую подростки уже намного лучше разбираются в тонкостях компьютера, чем их взрослые родители.

Мы получили неограниченный доступ практически к любой информации. Целый поток полезной, бесполезной и совершенно ненужной информации выливается на нас через интернет. И если взрослые справляются с этим с трудом, то дети вообще не могут контролировать этот процесс.

Некоторых детей настолько увлекает виртуальный мир, что он становится со временем намного привлекательнее реальной жизни. Компьютерные игры им заменяют живое общение. Здесь можно укрыться от проблем и почувствовать себя героем! Поэтому часто тихие ребята, которые не могут реализовать себя в учебе или в коллективе, находят отдушину в компьютерных играх. Так ребенок не только не решает свои проблемы, но и останавливается в развитии.

Яркая графика, динамичная музыка, ощущение полного присутствия – все эти факторы в компьютерных играх не только невероятно привлекают подростков, но и способствуют развитию привыкания и зависимости от них. И постепенно для ребенка обычная игра может превратиться в смысл жизни.

Дети в так называемых проблемных семьях, где происходят частые конфликты и недопонимания со стороны родителей, более подвержены развитию компьютерной зависимости. Через игры они могут уйти от неблагоприятной обстановки дома, самоутвердиться, получить недостающие в реальной жизни эмоции.

Постоянно претерпевая неудачи в реальной жизни, дети имеют возможность почувствовать себя победителями в вымышленном мире. Однако это всего лишь временный уход от проблемы. Выключая компьютер, они опять возвращаются в реальность, где их ждут нерешенные проблемы и к этому добавляются упреки взрослых.

За отсутствием особых интересов, хобби и увлечений в жизни, дети могут найти все это в играх, не выходя из-за компьютерного столика.

-можно притвориться кем угодно, получить волшебную силу, совершить путешествие и при этом не нужно ничего серьезного предпринимать;

-осуществить полное погружение в вымышленный мир и абстрагироваться от внешней непривлекательной реальности;

— можно делать ошибки, многократно повторять пройденное, зная, что в запасе есть еще несколько жизней и при этом никакой ответственности не нести за это;

Уходя в компьютерные игры, ребенок становится, менее чувствителен к внешнему миру. Круг интересов ограничивается рамками виртуальной реальности. В общении с близкими может проявлять повышенную агрессию, особенно если это связано с ограничением его времени нахождения за монитором.

Важно понять, что в этом возрасте личность ребенка еще только формируется, а компьютерные игры не могут стать полноценной заменой живому общению, в процессе которого ребенок учится сопереживать, нести ответственность за поступки, контролировать свое поведение.

Первое, что нужно сделать – это понять, что именно ваш ребенок находит в играх, чего он недополучает в жизни. Осознав реальную проблему у ребенка, вы сделаете шаг на пути от судьи, высказывающего свое недовольство по отношению к подобному поведению ребенка, к его союзнику, изъявляющему искреннее желание помочь своему чаду.

Источник: [http://mylovekid.ru](http://mylovekid.ru/p/mlk-15077.html)

Педагог-психолог: Котмышева А.В.