**Профилактика компьютерной зависимости в семье**

Почему формируется компьютерная зависимость? Часто психологи считают причиной возникновения компьютерной зависимости у детей дошкольников — неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения, когда ребенком овладевает чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности. Ребенок в компьютерной игре может одновременно, и «выплеснуть» свою агрессию на виртуальных персонажей, и укрыться от безрадостной для него реальности. Но откуда возникает повышенная тревога и неудовлетворенность? Поводом становятся проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые предъявляются к ребенку взрослыми.

Для ребенка Вселенная — его семья, его родители. И если ребенок становится зависимым от компьютера, перестает нормально общаться со сверстниками — это не повод для введения паролей, установки защит. Это сигнал для того, чтобы задуматься о **благополучии в собственной семье**. И понятие «благополучие» в данном случае никак не связано с материальным достатком. Ребенку должно быть место в семье. А оно там будет, если маме с папой друг с другом не тесно. Психологи давно установили, что компьютерная зависимость ребенка — это следствие дисгармонии в семье.

Искусственные ограничения не дают никакого положительного эффекта. Ребенку расти и жить в том мире, который мы имеем, с тем телевидением, которое у нас есть, с тем компьютерным бумом, который мы наблюдаем. Оградить ребенка от этих явлений означает вызвать его неадекватную реакцию, когда он все-таки столкнется с этими проявлениями современного мира. Другое дело, что нужно отдавать себе отчет: если папа предпочитает общению с мамой сидение перед дисплеем компьютера, если маме легче погрузиться в переживания мыльной оперы, нежели поговорить с сыном или дочерью, то ожидать от ребенка другой реакции на компьютер и телевизор, по крайней мере, наивно. Беда не в том, что в нашей жизни есть электронные средства информации и коммуникации. Беда в том, что нам самим, взрослым, удобнее заменить ими непосредственное общение.

Также одной из причин является **раннее приучение ребёнка к компьютеру, телевизору, мобильному телефону**. Важно, чтобы у ребёнка-дошкольника сначала развивались творческие способности, социальные навыки, а уже потом, с 7-8 лет – навыки использования электронных средств. Дошкольника нужно учить играть в реальные, а не в виртуальные игры. Тогда он обретёт умение воплощать придуманные им самим образы, а не манипулировать уже готовыми. Творческий потенциал ребёнка должен найти реализацию в создании образов в игре – иначе ребёнку будет трудно быть успешным в школе,  а в запущенных случаях проблемы могут быть более серьёзными.

**Рецепт от любой деструктивной зависимости - полноценное и гармоничное общение всех членов семьи.** А семейная гармония это не Божья благодать, а результат кропотливого труда, терпения и огромного желания растить детей в мире и благополучии.

**Как не допустить зависимость от компьютера?**

Давайте разберёмся, как родители могут организовать жизнь ребёнка, чтобы технические средства помогали ему развиваться, но не владели им. Иными словами, что можно сделать в семье, чтобы снизить риск возникновения компьютерной и интернет зависимости.

* Обеспечьте разнообразную занятость ребенка (кружки, развитие творческих способностей)
* Приобщайте к домашним обязанностям с раннего возраста
* Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникающих у него событий: радостей и огорчений, проблем и достижений
* Расширяйте кругозор ребенка любыми доступными средствами: рассказами, чтением, поездками, экскурсиями
* Обязательно поощряйте любые его успехи в «реальной жизни» - в учебе, в творчестве, в спорте…
* Обеспечьте физическую активность (прогулки на свежем воздухе с друзьями, родителями)
* Познакомьте ребенка с временными нормами работы за компьютером. Для дошкольников норма по 15 минут 1-2 раза в день
* Осуществляйте цензуру компьютерных игр и про­грамм
* Помните, что ограничивая ребёнку доступ к компьютеру или планшету, Вы должны предоставить равноценную замену (например, устроить совместную прогулку, поход в музей и т.п.)
* Используйте компьютер в познавательных и образовательных целях
* Сами не нарушайте правила, кото­рые устанавливаете для ребенка