**Ребёнок и игровая зависимость**

**Игровая зависимость (азартные игры, компьютерные игры, зависимость от игровых автоматов)**

Понятие игровая зависимость вошло в обиход современного человека в 1990-х гг. XX в. Зависимость определяется навязчивым стремлением оторваться от рутинных проблем и повседневных забот, спрятаться от реальности в виртуальном мире, улучшив тем самым свое эмоциональное состояние. Психиатры относят игровую зависимость к тяжелейшим эмоциональным расстройствам, называя ее специфической эмоциональной «наркоманией».

Сегодня компьютеры стали неотъемлемой частью жизни современного человека. Взрослые люди работают за компьютером в офисе, компьютеры давно перестали быть диковиной дома. Постепенно к компьютерам пристрастились не только взрослые, но и дети. По мнению многих родителей, лучше пусть их дети проводят время дома, сидя за компьютером, чем на улице, в плохой компании без их присмотра. В итоге дети получают с разрешения родителей свободный и практически ничем не ограниченный доступ к компьютеру.

Компьютерные игры, появившиеся вместе с компьютерами, сразу нашли приверженцев как среди детей, так и среди взрослых. Сегодня техника достигла такого уровня, что появились достаточно реалистичные игры, оснащенные хорошей графикой, качественным звуком, которые привлекают огромное количество людей, превращают их в своих фанатов.


Многих детей младшего возраста перестали интересовать обычные игрушки. Они настолько увлекаются компьютерными играми, что стараются быстрее попасть домой, чтобы включить компьютер и окунуться в заветную игру. Школьники могут пропускать уроки только потому, что всю ночь играли и не успели подготовиться к занятиям, которые начинают иметь гораздо меньшее значение для них, чем прохождение нового уровня в любимой компьютерной игре. Увлечение компьютерными играми носит массовый характер среди школьников. Зачастую на переменах эта тема становится самой актуальной для разговоров.

**Рассмотрим, какие факторы лежат в основе увлечения детей компьютерными играми.**

Психологи считают, что потребность в игре свойственна всем людям на протяжении их жизни. Игра способна удовлетворить познавательную потребность ребенка, ведущую к получению удовольствия. С помощью игры моделируются различные жизненные ситуации, позволяющие приобрести определенные навыки и умения. Среди компьютерных игр есть множество логических и развивающих игр, которые помогают ребенку учиться мыслить, заставляют его думать, тем самым оказывают положительное воздействие на его развитие. Детское восприятие устроено таким образом, что с помощью игры ему легче овладевать новой информацией. **Использование компьютерных игр ребенком должно быть в меру, не более одного часа в сутки**, тогда это даст положительный результат и не нанесет ущерба другим сторонам его жизни. С помощью определенных компьютерных игр он может научиться считать, выучить алфавит, многие игры специально направлены на улучшение концентрации внимания, развитие памяти, воображения, творческого начала.

Однако если ваш ребенок всем другим развлечениям предпочитает компьютерные игры и проводит перед экраном монитора все свободное время, это может привести к многочисленным проблемам и трудностям. Если вашему ребенку еще нет десяти лет, а он часами играет в компьютерные игры, это может привести к замедлению его развития, как в физическом, так и в психологическом плане. Проводя большинство времени в сидячем положении, ребенок начинает вести образ жизни, лишенный необходимой для его возраста двигательной активности. Это снижает его физическое здоровье. Что касается психологического развития, то, приковывая себя к монитору, ребенок лишается живого общения со сверстниками, заменяя игры, позволяющие познавать окружающий мир, виртуальными играми, где все в корне отличается от действительности. Вследствие этого у ребенка формируется неправильное восприятие действительности.

Для детей младше десяти лет, по мнению специалистов, полезнее заниматься различными видами спорта, рисованием, музыкой. Важно помнить, что в этом возрасте у детей пока еще не сформированы окончательно процессы саморегуляции, поэтому им трудно соблюдать меру в играх, ограничивать время провождения за компьютером, они сбиваются с режима дня, могут забыть поесть, не вовремя ложатся спать.

Многие современные игры направлены не только на решение логических задач, но и несут некую эмоциональную нагрузку, которая и является основной причиной патологической зависимости от компьютерных игр. Все игры разные. Они различаются по содержанию и по жанру. Самые безобидные «игрушки» — это аркады, которые обладают несложной графикой и простым звуком. Такие игры созданы для того, чтобы убить время, **поэтому зависимости не вызывают**. Они быстро надоедают, так как построены на повторении одних и тех же действий. Ролевые игры представляют для детей гораздо большую опасность. В процессе игры ребенок как бы перевоплощается в виртуального героя и полностью погружается в его мир. Эти игры способны длительное время давать игроку ощущение реальности и удерживать его внимание.

**Самую большую опасность для ребенка представляют так называемые стрелялки**. Несмотря на то, что сюжет в этих играх обычно незамысловатый, вся игра строится на насилии. Эти игры пагубно влияют на психику ребенка, порождая в нем чрезмерную агрессию.



Дети настолько втягиваются в виртуальную реальность, что живой мир с его настоящими играми и увлечениями перестает их интересовать. А ведь в реальности существует немало задач, которые необходимо решить. Их невыполнение ведет в большинстве случаев к отрицательным результатам — плохим оценкам в школе, наказанию со стороны родителей. В виртуальном мире все гораздо проще. Сделанные ошибки можно исправлять путем повторного прохождения уровня.

**У подростков к зависимости от компьютерных игр присоединяются еще и зависимости от азартных игр и игровых автоматов.** Процесс привыкания подростка к игре происходит порой незаметно как для него, так и для его родителей. Игровая зависимость влечет за собой множество весьма пагубных последствий. Проявляются они не сразу, поэтому масштабы проблемы сразу оценить весьма сложно.

В группу риска попадают дети в возрасте старше десяти лет. Они уже обладают большей самостоятельностью, чем младшие школьники, одни выходят на улицу, их сложнее контролировать. В последнее время с развитием социальных сетей в Интернете к игровой зависимости присоединилась еще одна зависимость — это потребность в общении в он-лайн с незнакомыми людьми. Последствия этого тоже могут оказаться самыми удручающими. Подростки подвержены психологическому влиянию взрослых людей, поэтому внушить им можно все что угодно.

Если раньше замкнутость подростка в себе, отстранение от родителей и скрытность, на определенном этапе его развития считались психиатрами нормой, то сейчас это может быть связано с тем, что ребенок создает для себя собственный виртуальный мир и обособляется в нем, абстрагируясь от реальности. Расставание с этим миром, разрушение этого мира приводят подростка к тяжелым психологическим травмам.



**Психологические факторы компьютерной зависимости**

В компьютерные игры играют практически все дети и подростки, у которых есть доступ к персональному компьютеру. Однако не все дети страдают компьютерной зависимостью. Для ее возникновения существует ряд факторов. В компьютерной игре дети и подростки живут в своем мире, в который кроме них самих больше никто не имеет доступа. Все сцены и процессы довольно реалистичны, что позволяет им полностью абстрагироваться от реального мира. Виртуальность заменяет им реальную жизнь. Важным фактором является полное отсутствие ответственности. В игре детей привлекает возможность возвращаться назад и исправлять собственные ошибки, ведь в жизни это невозможно. Дети получают возможность принимать самостоятельные решения, не задумываясь о последствиях.

Чаще всего они попадают в зависимость от ролевых компьютерных игр. Если ребенок не может реализовать себя в жизни, то ролевые игры позволяют ему примерить на себя любой игровой персонаж и прожить его жизнь. Это могут быть супергерои — сильные, смелые, непобедимые, или злодеи — беспощадные и властные. Пропуская через себя роль игрового персонажа, ребенок получает возможность удовлетворить потребности, которые в реальной жизни ему удовлетворить не удается. Чем больше игра затягивает ребенка, тем отчетливее он начинает воспринимать различия между реальной и виртуальной жизнью. Со временем игра начинает компенсировать практически все его жизненные проблемы. Она позволяет ему расслабиться, отдохнуть, окунуться в мир приключений, снижает эмоциональное напряжение, если у него трудности в семье или в школе.

По статистическим данным, в современном обществе 10-14% людей, играющих в компьютерные игры, попадают под патологическую зависимость от них. В большей степени этому подвержены дети и подростки.

**Характер эмоциональных нарушений, сопровождающих игровую зависимость**

Игровую зависимость сопровождает ряд психологических симптомов. К таким симптомам относятся:

* чувство эйфории во время игры;
* сложно заставить себя остановиться;
* количество времени, проводимое перед монитором, постоянно увеличивается;
* семья и друзья отходят на второй план;
* не играя, человек чувствует, себя раздраженным, депрессивным, ему не хватает игры;
* возникают проблемы с учебой или работой.

Возможно, игровая зависимость не так опасна, как, например, алкоголизм и наркомания, но тем не менее, она оказывает негативное влияние на развитие личности.

У игроманов наблюдаются эмоциональные нарушения, выражающиеся в повышенном уровне **тревожности** и **депрессивности**. Многие из них становятся раздражительными, эмоционально неуравновешенными, даже агрессивными. Зависимость проявляется в формировании устойчивой потребности в игре, которая никогда не удовлетворяется полностью. Мир игромана подразделяется на реальный и виртуальный. В реальном мире игроки чувствуют себя неуютно, наваливаются жизненные проблемы, от которых они хотят уйти. В виртуальном мире их настроение и эмоции существенно улучшаются. Также положительные эмоции у игроманов появляются и в предвкушении игры. Отходя от компьютера или игрового автомата, настроение снова ухудшается, вплоть до следующего момента, когда можно снова начать играть.

В реальном мире зависимые люди плохо адаптируются в обществе, у них множество различных проблем в семье, в школе. Этот мир скучный и трудный, в то время как виртуальный — полон приключений и вседозволенности. Именно поэтому выход из игры является болезненным для человека. Ему снова приходится сталкиваться с неприязненной ему реальностью. В связи с этим возникают негативные эмоции, падает настроение, ухудшается самочувствие. У человека постоянная потребность в игре, но полностью она не удовлетворяется.

**Эмоциональные отклонения игроманов можно объяснить еще одной причиной.** Скорее всего, они осознают бесполезность своего увлечения. За компьютером пролетают дни, недели, месяцы и даже годы. Осознавая бесполезность компьютерный игры, человек и себя начинает чувствовать бесполезным. Но остановиться он уже не может, так как психологически зависит от игры, она его тянет. Таким образом, возникает когнитивный диссонанс — противоречия между представлениями человека о нормальном образе жизни и самим образом жизни этого человека. Противоречие человека с самим собой вызывает сильнейшие эмоциональные сбои.

Отличительной эмоциональной проблемой игровой зависимости является принятие игроками ролей игровых персонажей на себя. Вообще принятие ролей в обычной жизни является познавательным процессом. Но в ситуации игромана он настолько вживается в роль, настолько ассоциирует себя с игровым персонажем — сильным, умным, могущественным, бессмертным, — что столкновение со своим реальным «Я», полной противоположностью виртуального героя, ввергает его в уныние. Психологи говорят даже о раздвоении личности, когда виртуальный мир настолько затягивает человека, что он теряет способность понимать, где он сам, а где игровой персонаж. Смена виртуального образа на реальный, который устраивает человека гораздо меньше, приводит к ухудшению настроения, депрессивной подавленности и другим эмоциональным расстройствам.

Виртуальный мир, в котором подростки проводят много времени, чаще всего слишком жесток, агрессивен и беспощаден. Виртуальный герой пытается противостоять этому миру, убивая виртуальных противников, которые хотят убить его. Чтобы победить врагов, герой наделен всеми необходимыми для этого качествами — умом, силой, ловкостью, экипировкой по последнему слову техники. Ассоциируя себя с виртуальным персонажем, подросток пытается перенести законы игры на реальную жизнь. Ему начинает казаться, что окружающие его люди настроены враждебно по отношению к нему, он чувствует себя уязвимым и незащищенным. Реальный мир начинает казаться ему более опасным, чем есть на самом деле. Такое состояние человека называется высоким уровнем тревожности личности.



**Стадии формирования зависимости**

Формирование игровой зависимости происходит не сразу. Ребенок постепенно втягивается в игру, проходя несколько стадий, прежде чем можно говорить о патологии. Рассмотрим все эти стадии.

**Стадия легкой увлеченности**

Ребенок знакомится с игрой. Он поиграл в ролевую игру всего один или несколько раз, она начала ему нравиться, он оценил звук, графику, сюжет, главных героев, попробовал управлять ими. Компьютерная игра позволяет имитировать реальную жизнь или отправляет ребенка в полный приключений фантастический мир. Дети очень часто мечтают быть супергероями, а игра дает им возможность попробовать себя в этой роли. Начиная играть, ребенок реализует потребность в принятии на себя роли выбранного им игрового персонажа. Поиграв в игру несколько раз, ребенок уже целенаправленно выбирает именно ее, он включает компьютер с целью поиграть в игру. Но на этой стадии процесс игры носит пока еще ситуационный, а не систематический характер. Потребность в игре, а тем более зависимость от нее еще не сформировались. Игра пока не представляет для ребенка значимую в его жизни ценность.

**Стадия увлеченности**

Переход ребенка на новую стадию формирования игровой зависимости сопровождается формированием у него потребности поиграть в компьютерные игры. Процесс приобретает систематический характер. Ребенок начинает стремиться к компьютеру. Если доступ к игре у него ограничен по каким-либо причинам, то он предпринимает активные действия, направленные на устранение этих ограничений.

**Стадия зависимости**

На этой стадии происходит изменение самосознания и самооценки ребенка. Зависимость может приобрести социализированную или индивидуализированную форму. В первом случае ребенок поддерживает контакт с другими фанатами такой же игры и получает от них поддержку. Для этого варианта выбираются сетевые компьютерные игры, позволяющие детям играть совместно с другими игроками и общаться между собой посредством сети Интернет. Мотивация в игре носит соревновательный характер. Такая форма зависимости оказывает менее пагубное влияние на психику ребенка, чем индивидуализированная. Во втором случае дети полностью отрываются от внешнего мира, перестают общаться со сверстниками, уходят от реальности в свой виртуальный мир, что часто приводит ребенка к различного рода психическим и соматическим нарушениям. В первом случае общение с себе подобными все же не позволяет полностью оторваться от реального мира, так как ребенок вращается в социуме.

**Стадия привязанности**

На этой стадии происходит снижение игровой активности. Ребенок начинает постепенно возвращаться в психологическом плане в нормальное состояние. Он начинает постепенно дистанцироваться от компьютера, но полностью отказаться от игры все же не может. Эта стадия по времени самая длительная, она может не закончиться до конца жизни человека. Несмотря на то, что компьютерные игры пришли в нашу жизнь сравнительно недавно, случаев полного излечения от игровой зависимости крайне мало. Если человек остановился в формировании игровой зависимости на одной из предыдущих стадий, то зависимость угасает довольно быстро.

Сегодня можно назвать два основных психологических механизма, способствующих формированию игровой зависимости. Это потребность в уходе от реальности и потребность в принятии на себя новой роли. Как правило, эти механизмы работают одновременно, но какой-то один может оказывать большее влияние на формирование зависимости, чем другой. Эти механизмы подразумевают под собой процесс компенсации жизненных переживаний и стрессов, поэтому они не будут работать, если у человека в жизни нет никаких проблем, он всем доволен и счастлив. Но таких людей крайне мало, поэтому большинство людей имеют потенциальную предрасположенность стать зависимыми от компьютерных игр.

**Признаки зависимости**

Существует ряд признаков, по которым можно определить, что ребенок попал под игровую зависимость.

1. На все просьбы отвлечься от игры и отойти от компьютера реагирует острым эмоциональным протестом.

2. Если по каким-то причинам ребенку нужно отвлечься от процесса игры, он начинает злиться и раздражаться.

3. Ребенок не может точно определить, когда он закончит играть.

4. Ребенок постоянно требует у родителей денег на усовершенствование программного обеспечения персонального компьютера и на покупку новых игр.

5. Увлекаясь игрой, ребенок может забыть сделать уроки или выполнить свои домашние обязанности.

6. Режим дня сбивается из-за того, что ребенок постоянно сидит перед экраном монитора. Он не вовремя ест, поздно ложится спать, не может проснуться утром, его перестает заботить собственное здоровье, он забывает об элементарных правилах гигиены.

7. Чтобы продлить себе удовольствие и подольше насладиться игрой, ребенок начинает бороться со сном, злоупотребляя кофе или энергетическими напитками.

8. Ребенок начинает есть прямо за компьютерным столом, не отрываясь от любимой игры.

9. Во время игры в компьютерные игры у ребенка наблюдается эмоциональный подъем, улучшается настроение.

10. Общаясь со сверстниками, ребенок постоянно поднимает для обсуждения тему компьютерных игр, другие темы разговора перестают его волновать.

11. В то время, когда у ребенка нет возможности играть в любимую игру, он постоянно продумывает варианты прохождения следующего уровня, предвкушает новую победу, ждет с нетерпением возможности снова вернуться к монитору.

Эти признаки могут сопровождаться ухудшением здоровья ребенка. Из-за сбоя в режиме питания у него может нарушиться работа желудочно-кишечного тракта. Постоянное сидение в одной позе может вызвать боли в области позвоночника и лопаток. Компьютерное излучение раздражает глазные яблоки ребенка, что может привести к головной боли. Довольно часто игровая зависимость влечет за собой нервное истощение и возникновение бессонницы.

**Родители должны контролировать общение своего ребенка с компьютером.** Если вы стали замечать, что ваш ребенок начал завтракать, обедать и ужинать, не отрываясь от монитора; если проводит за компьютером целые ночи, а ложится спать под утро уже от бессилия; если он начал прогуливать школьные занятия ради того, чтобы поиграть в любимую игру; если он забывает об элементарных правилах гигиены — умыться, причесаться, почистить зубы, хотя раньше за ним такого не водилось; если он не знает, чем себя занять в случае, когда доступ к компьютеру невозможен, вам стоит серьезно насторожиться и задуматься. Все эти факты напрямую указывают на то, что он попал под игровую зависимость, и вам стоит обратиться за помощью к профессиональному специалисту. Очень часто родители пытаются самостоятельно бороться с проблемой, но натыкаются на мощное сопротивление со стороны ребенка. Чтобы избавить его от игровой зависимости, недостаточно простого родительского совета, нужно найти причину возникновения зависимости. Это может быть как из-за того, что у ребенка сложился комплекс неполноценности в реальной жизни, так и различные нервные расстройства, с которыми должен бороться специалист.

Но роль родителей в процессе избавления ребенка от этой пагубной привычки не менее велика. В процессе лечения ребенок постоянно должен ощущать заботу и поддержку близких людей. Его ни в коем случае нельзя оставлять один на один с его проблемой. Контакт с компьютером, Интернетом и игровыми автоматами, конечно же, необходимо исключить.

Родители должны осознавать всю тяжесть игровой зависимости и ее последствия для ребенка. Эту пагубную привычку можно сравнить со злоупотреблением алкоголем и табакокурением. Вряд ли вам будет приятно узнать, что ваш ребенок курит или употребляет спиртные напитки. Зависимость от игры не менее опасна для детской психики. Если не удалось предупредить возникновение зависимости, то необходимо найти в себе силы и обратиться к специалисту за профессиональной помощью. На кону стоит жизнь вашего ребенка, поэтому пускать это на самотек ни в коем случае нельзя.



**Рекомендации родителям**

Развитие игровой зависимости у детей можно предупредить. Огромное влияние на развитие личности ребенка оказывают методы воспитания, которые приняты в каждой конкретной семье. Психологи выделяют четыре типа семей, использующих различные методы воспитания, в которых у детей может появиться игровая зависимость.

**Тип: травмирующая семья**

В такой семье ребенок ассоциирует себя либо с агрессором, либо, наоборот, с жертвой. Это отождествление сопровождается возникновением у него чувства стыда и беспомощности. Для того чтобы избавиться от этих неприятных чувств, ребенок пристращается к какому-либо объекту зависимости. Это может быть алкоголь, наркотики или компьютерные игры.

**Тип: навязчивая семья**

Родители в такой семье возлагают на своего ребенка слишком большие ожидания и надежды, с которыми он не всегда может справиться. Это заставляет его находиться в постоянном эмоциональном напряжении, так как он боится не оправдать надежд, которые на него возлагают близкие.

**Тип: лживая семья**

В такой семье ребенок теряет чувство реальности, он не может найти сою личность, испытывает чувство стыда и отчуждения.

**Тип: непоследовательная семья**

В такой семье взрослые члены семьи не могут договориться между собой о методах воспитания ребенка, поэтому каждый гнет палку в свою сторону. Правила поведения и воспитания меняются и придумываются на ходу, создавая у малыша большой эмоциональный дискомфорт.

Специалисты утверждают, что подростки, попадающие под игровую зависимость, чаще всего воспитываются в семьях, использующих негармоничные стили воспитания. Если в семье используется негармоничное воспитание, то, по мнению психологов, у ребенка в такой семье велика вероятность попасть в игровую зависимость. Это происходит потому, что члены семьи неспособны конструктивно разрешать конфликты и выходить из сложных ситуаций. Интересы членов семьи не согласованы, все члены семьи дистанцированы друг от друга, каждый сам по себе, поэтому им сложно прийти к единому мнению. В связи с этим у ребенка возникают сложности в общении со своими близкими, многие темы могут быть закрыты для обсуждения, он не воспринимает свою семью как единое целое и отстраняется от нее, закрываясь в своем виртуальном пространстве.

Родители в таких семьях, как правило, обладают высокой степенью тревоги за свою семью, которая выражается в напряженности, что делает выполнение семейных обязанностей непосильной задачей. Между членами семьи возникает недоверие, ослабляется эмоциональная связь, создается неблагоприятный эмоциональный климат. Сами дети оценивают поведение своих родителей как враждебное, авторитарное, непоследовательное и противоречивое. Между детьми и родителями нет душевной близости, привязанности, доверия. Дети, не находя в семье понимания и поддержки, становятся подозрительными и настороженными, иногда даже бывают враждебно настроены к окружающим. Они не знают, какой реакции на свои действия ждать от родителей, поэтому теряют ощущение стабильности в своей жизни, становятся неуверенными в себе, импульсивными, испытывают постоянную тревогу.

**Противоположный стиль воспитания** — демократический, считается наиболее приемлемым для развития личности ребенка. В семьях, практикующих подобный стиль воспитания, редко встречаются дети, зависимые от компьютерных и азартных игр. При демократическом стиле родители поощряют в своих детях ответственность и самостоятельность. Подростки вовлекаются в обсуждение семейных трудностей, их мнение учитывается в принятии решений, мнение родителей подлежит обсуждению. Родители требуют от своих детей адекватного поведения, но при этом чутко относятся к их желаниям и потребностям. В таких семьях царят справедливость и последовательность, твердость и дисциплина. Дети чувствуют ответственность за свое поведение, они самостоятельны, активны и инициативны. Родители гибко и рационально направляют поведение своего ребенка. Мотивы предъявляемых к нему требований всегда объясняются и обсуждаются, авторитаризм используется только в самых крайних случаях, в ребенке ценится не только послушание, но и независимость, правила и нормы поведения вводятся последовательно и четко, но и мнение ребенка всегда учитывается. В такой семье все ее члены ощущают себя единым целым, в отношениях сильны эмоциональное начало, взаимопомощь и поддержка друг друга.

Для того чтобы ребенок не попал в зависимость от игры, родителям прежде всего нужно обратить внимание на себя, на то, какая атмосфера преобладает в семье, какими методами они воспитывают своего ребенка.

**Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам контролировать отношения вашего ребенка с персональным компьютером:**

1. Отношения в семье должны строиться на честности. Умейте признавать перед ребенком собственные ошибки.

2. Никогда не оскорбляйте чувства ребенка, не унижайте его или тех людей, которым он симпатизирует.

3. Станьте для своего ребенка верным другом. Пусть он будет уверен, что вы всегда ему поможете в трудную минуту, поддержите в сложной ситуации.

4. Постарайтесь, чтобы ребенок доверял вам любую информацию при любых обстоятельствах.

5. Если вы расстроены пристрастием ребенка к компьютерным играм, покажите ему, что вы искренне расстроены этим обстоятельством. Он должен видеть в вас не врага, а близкого человека, точно так же, как и он, нуждающегося в заботе.

6. В конфликтной ситуации, если вы вынуждены в приказном порядке запретить ребенку в данный момент играть в любимую игру, будьте последовательны. Не стоит идти на поводу и торговаться с ним. Четко заявите о своей позиции, объясните ее ребенку и потребуйте ее придерживаться.

7. Не ограждайте ребенка от компьютера совсем, ведь это неотъемлемая часть современной жизни. Однако ограничить время, которое ребенок может проводить за компьютером, стоит. Поставьте четкие рамки и неукоснительно их придерживайтесь. Допустимое время рассчитывается исходя из возраста вашего малыша. До пяти лет лучше вообще исключить компьютер из детского развлечения. До этого возраста процесс познавания мира может обойтись и без электроники. С шести лет можно начинать знакомить ребенка с работой на компьютере, но не больше 15-20 мин в день. Для подростка 10-12 лет это время не должно превышать двух часов в день, но не подряд, а с несколькими перерывами.

8. Категорически запретите ребенку проводить время за компьютером непосредственно перед сном.

9. Поощряйте интерес ребенка к активным играм и занятиям спортом. Но не заставляйте, а именно поощряйте, чтобы он получал от этого радость и удовольствие.

10. Обращайте внимание на реальное общение вашего ребенка со сверстниками. Очень важно, чтобы игра не заменила ребенку друзей.

11. Обсуждайте с ребенком игры, в которые он играет. Посоветуйте ему поиграть в логические и развивающие игры.

**Не нужно воспринимать компьютер как источник вреда.** Это часть будущей взрослой жизни вашего ребенка. Но постарайтесь контролировать, чтобы развлечение не перешло в серьезную психологическую зависимость. Если вы все же не уследили за этим процессом, упустили время, видите, что ребенка затянула игромания, найдите в себе силы принять этот факт и обратиться за помощью к специалисту.