**Підліток та комп’ютер**

 Інтернет в очах наших дітей є невід’ємною частиною найближчого оточення. Те, що для нас, покоління докомп’ютерного дитинства, здається інновацією, для сучасних дітей – звична буденність. Вони швидко орієнтуються в віртуальному світі, відкривають власні способи використання новітніх можливостей інформаційно – комунікативних технологій. Поняття «комп’ютерна залежність» з’явилося у 1990 році. Фахівці відносять подібний вид залежності до специфічної емоційної «наркоманії» , викликаної технічними засобами. Під ігровою комп’ютерною залежністю розуміють хворобливе захоплення рольовими комп’ютерними іграми, в яких гравець приміряє на себе роль віртуального персонажу і живе його життям, почуваючись комфортно.



**Комп’ютерна залежність –** це один з різновидів адиктивної поведінки, за якої з’являється бажання втекти від буденності шляхом перетворення власного емоційно – психічного настрою. У цей момент не тільки відкидаються нагальні турботи на задній план, але й спостерігається гальмування психіки людини, а найчастіше взагалі припиняється особистісний розвиток. У такий спосіб людина уникає розв’язання різних проблем у своєму житті.

Комп’ютерна залежність може розвинутися у будь – якому віці, але найчастіше цьому піддаються підлітки.

**Причини комп’ютерної залежності:**

1. Бажання пригод, які дитина може отримати в різних комп’ютерних іграх.

2. Бездоглядність, коли в батьків не вистачає часу на дитину.

3. Постійні сварки між батьками. У таких сім’ях панує психо – емоційне напруження.

4. Фізичне, психологічне насилля з боку однолітків.

5. Низька або зависока самооцінка дитини.

 **Ознаки комп’ютерної залежності.**

1. Небажання дитини відірватися від комп’ютера.

 2. Невміння дитини запланувати час, коли вона закінчить гру на комп’ютері.

 3. Дитина забуває про навчання, про домашні справи та обов’язки.

 4. Порушується графік харчування і сну.

 5. Коли дитина починає грати на комп’ютері, то відчуває емоційне піднесення.

 Говорячи про профілактику комп’ютерної залежності у дітей. слід звернути увагу на те, що на сьогодні єдиний дієвий спосіб не дати підлітку опинитися в полоні комп’ютера – це залучити його в діяльність, не пов’язану з комп’ютером, щоб комп’ютерні ігри не стали заміною реальності. Необхідно знайти можливість показати підліткові, що існує немало цікавих розваг, не пов’язаних з комп’ютером, які дають не тільки гострі відчуття, але й тренують тіло, дарують позитивні емоції в реальному життя.