**Віртуальний світ заважає дітям жити у реальному**

 Комп’ютери є сьогодні в більшості сімей, і нам вже важко уявити, як ми обходилися без них раніше. Вони допомагають вчитися, працювати, розважатися. Але надмірне захоплення комп’ютером поступово підриває фізичне та психічне здоров’я, особливо у підлітків

На жаль, в умовах сучасного життя наші діти, особливо підлітки, потрапляють в пастки різних залежностей. Вживання алкоголю і наркотиків серед молодих людей, незважаючи на пропаганду здорового способу життя, знаходиться, як і раніше, на дуже високому рівні. І ще одна серйозна небезпека криється у залежності підлітків від комп'ютера.

Як виникає комп'ютерна залежність

 На сьогоднішній день збільшилась кількість дітей і підлітків, які вміють працювати з комп’ютерними програмами, в тому числі грати в комп’ютерні ігри. Якщо в середині 90-х в числі улюблених занять підлітки називали слухання музики і перегляд телевізійних програм, то в останні роки на першому місці — захоплення комп’ютером та комп'ютерними іграми.

 - Зараз, мабуть, немає жодної дитини, яка хоча б один раз не спробувала пограти в комп’ютерну гру, — розповідає хмельницький психолог Галина Орєхова. — Там, у грі, дитині добре: вона сильна, смілива, озброєна, успішна… Але час, проведений за грою, не робить її сильнішою і успішнішою в реальному житті. Тому повертаючись із віртуального світу в реальний, вона відчуває дискомфорт, слабкість, беззахисність, і їй неодмінно хочеться повернутися туди, де вона – переможець. Так виникає залежність.

 У більшості випадків залежними від інтернету стають діти з неадекватною самооцінкою — заниженою або завищеною. Як правило, таким дітям важко спілкуватися з однолітками, коло яких не завжди сприймає дитину такою, якою вона є. І дитина поринає у віртуальний світ, де отримує можливість реалізуватися зі всіма своїми недоліками, комплексами і амбіціями.

Наслідки захоплення комп'ютерними іграми

- Залежність від комп'ютерних ігор несе в собі дві небезпеки: перша — це відірваність дитини від реального життя. Вона не живе в реальних проблемах і радощах, не бачить краси життя. Вона живе тією хвилиною, коли зможе повернутися у свій віртуальний світ, — каже психолог Галина Орєхова. — Друга ж небезпека полягає у розвиненні в дитині безвідповідальності. Ігроман звикає до того, що йому не потрібно відповідати за свої помилки, не потрібно думати над наслідками своїх дій, адже будь-яку гру можна просто почати спочатку, натиснувши потрібну кнопку.

 Багато комп'ютерних ігор розвивають уважність, цілеспрямованість та наполегливість до перемоги. Проте ці якості найчастіше віртуальні. І хтозна, що може трапитися із дитячою психікою, коли їй доведеться зіткнутися з реальністю. Незаперечним залишається і той факт, що комп'ютерні ігри можуть викликати агресію.

Чи можна позбутися інтернет-залежності

 - Від інтернет-залежності можна позбутися, якщо перемкнути увагу підлітка на що-небудь інше. А для цього доведеться змінити спосіб життя всієї родини, — говорить психолог Галина Орєхова. — Адже біда не в тому, що в нашому житті є електронні засоби інформації і комунікації. Біда в тому, що самим дорослим зручно замінити ними спілкування з дитиною.

 Щоб відволікти своє чадо від віртуального світу, батькам, в першу чергу, потрібно звернути увагу на те, чи достатньо часу вони приділяють своїй дитині, як часто родина збирається разом, щоб виїхати на природу, сходити в музей чи на концерт, покататися на велосипеді чи відвідати аквапарк…

 Якщо цього немає, спробуйте почати прямо зараз – поговоріть з дитиною, дайте зрозуміти їй, що вам щиро цікаві всі її думки і справи, запропонуйте придумати якийсь спільний захід.

 - Заняття спортом, подорожі та прогулянки, спілкування з друзями, інтереси яких ширше, ніж життя онлайн, – все це сприяє появі нових життєвих цілей і пріоритетів у молодої людини. Головне, щоб ваші з нею стосунки носили не формальний, а щирий і доброзичливий характер, адже часто діти з головою поринають в інтернет саме через брак батьківської любові та уваги, — продовжує психолог.

 Причиною занурення у віртуальний світ можуть бути невдачі в сфері спілкування з однолітками. У такому випадку необхідно допомогти підлітку знайти упевненість в собі, пояснити йому, що захоплення віртуальним світом – це не вихід і не вирішення проблем. Потрібно знайти спосіб розширити коло спілкування дитини. Можна, наприклад, записати її у спортивну секцію чи цікавий гурток або відправити відпочивати в табір, де будуть інші хлопці та дівчата, з якими, можливо, вдасться налагодити контакт.

 Навчити підлітка спілкуватися з однолітками може допомогти і дитячий психолог чи психотерапевт. І звертатися до спеціалістів варто навіть тоді, коли комп’ютерна залежність підлітка ще не набула надто серйозного характеру, бо у важких випадках доведеться лікуватись медикаментозно.