



«Как сохранить психологическое здоровье детей». Ребенок и компьютер.

1. **Противопоставьте образам смерти и разрушения, которые несут экран и современная музыка, образы жизни и радости, т. е. свои любовь, теплоту и внимание к собственному ребёнку.** *Делайте это постоянно, ведь информационно-поражающий поток бомбардирует сознание наших детей ежедневно и ежечасно.*
2. **Не оставляйте вашего ребёнка один на один с телевизором или компьютером даже на короткое время!!!** *Информация кратковременного, но разрушающего характера продолжает снижать психосоматическую устойчивость детского организма в течение многих часов.*
3. **Помните, что до 7 лет у детского сознания нет защитного барьера от виртуальной агрессии, которая разрушает тело и душу вашего ребёнка.** *Только после 12 лет дети могут хотя бы отчасти научиться разделять реальности – виртуальную и действительную.*
4. **Знайτε, что виртуальные образы привлекают внимание вашего ребёнка и создают психологическую зависимость, прежде всего, потому, что они искусственно стимулируют перевозбуждение нервной системы и дисгармонию мозговых ритмов, их сбой, происходящие благодаря скорости, яркости, эффекту «мелькания», увлекающему сюжету и необычным переживаниям.**
5. **Анализируйте сюжеты компьютерных игр, в которые постоянно играет ваш ребёнок.** **Чаще всего это будут сцены насилия, подавления, жестокости, убийства противника.** **Случается, что ребёнок совершает акт виртуального убийства до нескольких сотен (!) раз за одну игру.**
6. **Обратите внимание на то, что в виртуальной действительности отсутствует масштаб человеческих чувств: убивая, подавляя, ребёнок не переживает обычных эмоций (боли, сочувствия, сопереживания).** *Наоборот, привычная человеческая шкала перевернута: ребёнок получает удовольствие от удара, оскорбления, убийства, собственной злости и безнаказанности.*
7. **Сравните общение вашего ребёнка с обеими реальностями; в обычной жизни ребёнок реагирует на мир целостно, в соответствии со своей природой: активно играет, двигается, поёт, переживает все оттенки чувств, познаёт себя через окружающий живой мир и людей.** *В виртуальной реальности – ребёнок скован, монотонен, однообразен, лишён живой энергии движения, сопереживания и созидания.*

8. **Учитывайте факторы вредного физиологического воздействия электромагнитного излучения при работе ребёнка с компьютером:**

- *повышенная утомляемость, раздражительность, истощаемость нервной системы;*
- *расстройства сна, нарушения памяти и мышления;*
- *рост аллергических реакций организма;*
- *изменения в косно-мышечной системе и локомоции;*
- *специфические боли в запястьях и пальцах при работе с клавиатурой.*
- *Помните, что рекомендованное специалистами максимальное время работы с компьютером строго ограничено: для детей после 6 лет – 10 минут; младших школьников – 15 минут; учащихся 5-6-х классов – 20 минут; 8-9-х классов – 25 минут; для старшеклассников – не более 30 минут в день.*
- *Прислушайтесь к информации из медицинских источников: массовая работа детей с компьютерами и видеоприставками уже привела к тому, что количество близоруких детей от первого к десятому классу увеличивается более чем в 10 (!) раз, а к концу обучения в 11-м классе близорукостью страдает уже каждый четвёртый.*
- *Присмотритесь к линии поведения, насаждаемой многочисленными мультсериалами, фильмами для самых маленьких, компьютерными играми для более старших. Из виртуального мира в детское сознание врываются ложные и опасные ценности: силы, агрессии, «взрослого» и асоциального поведения, хаотической энергии нетворческого, деструктивного характера. Всё это приводит в итоге к увеличению и без того высокой гиперактивности наших детей.*
- **Не лишайте вашего ребёнка живого, полноценного и радостного детства!**
Компьютерная грамотность как технология настоящего и будущего должна остаться всего лишь технологией, а не средством разрушения неокрепшего и не успевшего правильно развиваться детского сознания. Виртуальные миры не причинят вред вашему ребёнку только в том случае, если он уже умеет жить в мире ярких человеческих эмоций, уже развил свои реальные способности и таланты, уже познал великую силу равнодушия, радости и боли.

Материал подготовила педагог-психолог Елина Наталия Владимировна.