

## **ПАМЯТКА для РОДИТЕЛЕЙ** **«Об опасностях компьютерной техники для физического и психического здоровья детей»**



Бесконтрольное, ненормированное использование детьми компьютера и, с его помощью, компьютерных игр и глобальной компьютерной сети Интернет может привести к следующим печальным последствиям:

- развитие Интернет - зависимости;
- развитие игровой зависимости (игромании).

**Существуют следующие классификации Интернет – зависимости:**

1. Навязчивый веб-серфинг (бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации).
2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объемы переписки, участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети).
3. Игровая зависимость (навязчивое увлечение сетевыми компьютерными играми).
4. Навязчивая финансовая потребность (азартные игры в Сети, ненужные покупки в Интернет - магазинах или постоянные участия в Интернет - аукционах).
5. Киберсексуальная зависимость (навязчивое влечение к посещению сайтов соответствующей направленности, поиск единомышленников).

**Критерии, по которым можно судить об Интернет – зависимости:**

1. Навязчивое желание проверить свой e-mail.
2. Постоянное ожидание следующего выхода в сеть.
3. Сокращение времени на прием пищи на работе и дома, еда перед монитором.
4. Вход в Интернет в процессе не связанной с ним работы.
5. Жалобы окружающих на то, что вы проводите слишком много времени в Интернете.
6. Более частая коммуникация с людьми on-line, чем при личной встрече.
7. Игнорирование домашних обязанностей, учебы или состояния своего здоровья.
8. Невозможность сократить время пребывания в Интернете.
9. Вход в Интернет с целью уйти от проблем или заглушить чувства беспомощности, вины, тревоги или подавленности.
10. «Тайное» вхождение в Интернет в момент отсутствия родителей или других членов семьи.

### **Как спасти вашего ребёнка.**

Пытаясь «вытащить» ребенка из компьютерного мира, родителям стоит действовать тактично. Запретный плод, как известно, сладок: чем больше сопротивление – тем сильнее стремление. Нельзя насильно отобрать у ребенка компьютер, не дав ему ничего взамен.

В первую очередь следует изменить стереотипное поведение. Ребенок привык получать выволочку за свои компьютерные посиделки и неделанные уроки? Специалистами доказано: если какая-то реакция повторяется 7 и более раз, она скатывается в подсознательное. Иными словами, ребенок попросту не слышит обращенных к нему упреков, они для него – не более чем досадный шумовой фон. Чтобы изменить ситуацию, попробуйте **продемонстрировать искренний интерес** к миру своего чада. Расспросите его об играх, в которые он играет, чем именно они ему нравятся (кстати, это подсказка к вопросу, какие потребности ребенка подавлены). Попросите, чтобы он научил вас играть в его любимую игру. Да, это может занять немало времени, но овчинка стоит выделки! Когда дети учат нас чему-то, их самооценка повышается. И потом, двое – это уже диалог (а с компьютером, даже если это групповая игра, человек всегда общается в режиме монолога).

Предложите ребенку деятельность, которая заинтересует его сильнее, чем компьютерный мир. При этом родители не должны превращаться в эдаких клоунов, предлагающих пресыщенному отпрыску все новые и новые утехы. Такой подход оставляет ребенка на прежнем уровне пользователя – потребителя чужого труда. А для того чтобы избавиться от зависимости, нужно перейти на

созидательный, творческий уровень. Необходимо начинать с посильной (но не слишком легкой) физической работы. Это может быть вскапывание грядок на даче, прополка или полив цветов, мелкие ремонтные работы и т. д. Такая работа вызывает физическую усталость, но при этом наполняет человека духовной энергией.

Ищите интересные для ребенка сферы творческой реализации. Душевное состояние очень хорошо гармонизирует работа руками (полезен тактильный контакт с природными материалами: деревом, глиной, шерстью) – не зря в дореволюционные времена аристократы обучали своих детей изящному рукоделию.

Демонстрируйте пример. Если вы сами, едва придя с работы, щелкаете пультом от телевизора, вряд ли стоит ожидать, что ребенок внемлет вашим нравоучениям и оторвется от монитора. Учитесь находить радость в мелочах: в чашке кофе, распустившихся фиалках, интересной книге – и ваш ребенок тоже приобретет умение радоваться жизни. На уикенды выезжайте на природу, посещайте различные экскурсии. Поверьте, ребенок, который вместе со спелеологами нащупывал путь в реальной пещере или кормил с рук настоящую косулю в лесном хозяйстве, никогда не променяет эти «живые» ощущения на виртуальный суррогат.

### **Минимум усилий – максимальный результат.**

«Когда основным времяпрепровождением ребенка становятся компьютерные игры, интернет-чаты и телевизор, страдает, в первую очередь, его эмоционально-чувственная сфера. Посудите сами: стать супергероем в вымышленной жизни намного проще, чем в настоящей. Для того чтобы одержать виртуальную победу, достаточно умственных усилий, быстроты реакции и определенных навыков. А в реальной жизни успех невозможен без умения чувствовать, договариваться с людьми, слышать свою интуицию, использовать творческое начало! Компьютерные игры формируют искаженное представление о жизни, безволие и пассивность, которые скрываются за яркими подвигами в виртуальном мире. Стоит ли удивляться тому, что, повзрослев, вчерашний геймер отказывается брать на себя ответственность за собственную судьбу?! В последние годы медикам все чаще приходится сталкиваться с гиперактивными, гиперактивными детками. Этому явлению есть простое объяснение. Детям, особенно маленьким, очень важно проживать эмоции через тело (это происходит, например, во время подвижных игр). А когда малыш увлеченно смотрит мультик или гоняет на виртуальных ралли, его мозг работает очень интенсивно. Но тело то остается статичным, оно не проживает эту активность! А потом родители недоумевают, почему ребенок переворачивает весь дом вверх дном, а по ночам просыпается каждые два часа».

### **Скажи мне, во что ты играешь.**

Подсознательно ребенок выбирает именно те игры, которые в наибольшей мере отражают его подавленные потребности.

**Стратегические** – ребенку не хватает структурированности. При этом в потенциале у него имеются лидерские качества, такой человек может повести за собой других. Позитивный «заменитель» компьютерных стратегий – шахматы, конструирование (кстати, «стратегии» легче всего избавляются от тяги к компьютеру).

**Спортивные** – подавлена деятельность, возможно, есть какие-то телесные блоки. Если малыш гоняет виртуальную шайбу или мяч (командные игры), у него велика потребность быть частью значимой для него группы сверстников. Переключайте его внимание на реальные спортивные забавы.

**«Стрелялки», ужасы** – непрожитая агрессия или подавленная сексуальность. Кстати, агрессия – одна из эмоций, необходимых для выживания вида (в психологии есть даже такое понятие: нормальный уровень агрессии). Другое дело, сколько ее и в какое русло она направлена. Такому ребенку нужно больше двигаться, а еще ему необходимы тактильные контакты (объятия, массаж) со своими родителями.

## **Пробудить в ребенке интерес к реальной жизни можно лишь собственным примером.**

Находите время для разговоров по душам, читайте вместе книжки, делитесь пережитыми впечатлениями. Согласно нормам Минздрава, 7-10-летние дети могут проводить за компьютером не более 45 мин. в день, 11-13-летние – два раза по 45 мин., старшие – три раза.