



## Уважаемые родители!

**Тема сегодняшнего разговора: Персональный компьютер и психика школьника.**

Трудно, в условиях современности, представить свою жизнь без компьютера. Сказочный монитор буквально манит к себе детей и взрослых. По опросам, около 80% школьников, буквально, теряют голову от компьютерных игр, при, чем больше половины детей знакомы с ними с 5-6 летнего возраста. И, как тут не задаться вопросом: «Каково влияние компьютера на психику школьника?».

Практически каждый школьник хотя бы раз в жизни пробовал играть в компьютерные игры. Замечено, что мальчики увлекаются играми, в которых присутствует больше агрессии и насилия, расизма-это тревожный сигнал, а девочки выбирают больше развивающиеся игры на логику и мышление, ловкость.

Некоторые опросы показали, что выбор компьютера школьником, в качестве хобби, в большой степени, зависит от позиции родителей. Как оказалось, родители тех школьников, которые увлекаются компьютером, имеют более высокий интеллектуальный и образовательный уровень, чем родители тех детей, которые заняты другими типами хобби. Здесь, видимо,

образованные родители лучше понимают роль компьютера в дальнейшем интеллектуальном созревании их ребенка и соответственно создают благоприятные условия для занятия именно этим видом хобби.

Безусловно, нам нужен компьютер с его выходом в Сеть, но все должно быть в меру, имеется в виду та категория школьников, которая, входя в Интернет, ищет развлечения, многочасового общения в чатах и игры в онлайн, у них есть психологическая зависимость. Те же школьники, которые используют компьютер для учебных и познавательных целей совершенно иначе относятся к компьютеру и Интернету, но от этого не меньше риска развития различного рода нарушения в психике школьника. И чем младше ребенок, тем больше вероятность вредного влияния компьютера. При, чем затрагиваются все **сферы деятельности организма:**

- *Сфера эмоций и социальных контактов*, школьники, увлеченные компьютерными играми чаще всего одиноки, у них нет друзей, плохо находят контакт со своими сверстниками, не посещают кружки, общественные поручения выполняют не охотно.

- Возрастает опасность различных *физических и психических расстройств*, дети жалуются на переутомление, боли в ногах и руках, ухудшения зрения, головные боли, трудное засыпание, общая возбужденность. Родители, порой, даже и не подозревают, что причиной этих психических расстройств у их чада компьютер.

- *Повышается уровень агрессии у школьников*, количество правонарушений среди детей увлекающихся компьютерными играми гораздо больше.

- *Возникает перераспределение интересов*, дети перестают увлекаться литературой, музыкой, учебной и т.д. Но больше увлекаются просмотром видео и телевизора, и как ни это, ни странно, начинают заниматься спортом.

**Симптомы, свидетельствующие о психологической зависимости школьника от компьютера:**

- хорошее самочувствие и настроение за компьютером;
- ребенок не может остановиться и продолжает сидеть за монитором;
- постепенное нарастание временного интервала проводимого за компьютером;
- отстранение от семьи и друзей;
- постоянная ложь родителям в оправдание за свое увлечение;
- устойчивые проблемы с учебной или поведением;
- агрессивность и раздражительность во время не нахождения не за монитором компьютера;
- желание все время проверять наличие электронных писем;
- количество денег расходуемых онлайн увеличивается;

Все эти симптомы можно встретить у людей любой зависимости: алкогольной, наркотической и др. Если не предпринять никаких мер, то со временем это усугубляется и превращается в манию, тем самым, усиливая отрицательное влияние компьютера на психику школьника. Проявляется это неуравновешенностью, рассеянностью, самоизоляцией, неряшливостью, изменение привычных ценностей. К близким и родственникам, друзьям, такие дети, относятся отрицательно. Все это ведет к глубоким личностным изменениям и появлению новых и не приятных черт характера. А все призывы к этическим нормам не дают результата.

В отличие от взрослых, которые чаще всего, делают свой выбор осознано, дети становятся заложниками образа жизни своих родителей, они быстро приспосабливаются к миру компьютеров. Повышается агрессивность количество вспышек гнева и насилия увеличивается. Дети перестают фантазировать, неспособны создавать собственные зрительные образы, с трудом воспринимают информацию и обобщают ее, снижена память, они становятся безответственными и наблюдается так называемая эмоциональная незрелость.

### **Как предотвратить отрицательное влияние компьютера на психику школьника?**

- Интернет в комнату ребенка проведите, как можно позже, так как после этого ситуацию Вы упустите из под контроля.
- Не следует доверять противовирусным программам, ни одна из них не является надежной. Лучше определите со своим ребенком, какие сайты «хорошие», а какие «плохие».
- Создайте для каждого члена свой рабочий стол на компьютере.
- Объясните ребенку, какие опасности скрывает Интернет и какие у него есть преимущества. Ведь рано или поздно он наткнется на различные сайты с аморальным содержанием, это поможет ему довериться Вам, не опасаясь наказания.
- Определите время допустимое для нахождения перед экраном монитора своего чада, и сами строго придерживайтесь графика.

**Желаем удачи!**