

Памятка для родителей по сохранению социально – психологического здоровья детей и подростков.

1. Противопоставьте образам смерти и разрушения, которые несут экран и некоторая 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. 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.

3. Знайте, 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.

4. Анализируйте сюжеты компьютерных игр, в которые играет ваш ребёнок. Чаще всего это будут сцены насилия, подавления, жестокости, убийства противника. Случается, что ребёнок совершает акт виртуального убийства до несколько сотен (!) раз за одну игру.

5. Обратите внимание на то, что в виртуальной действительности отсутствует масштаб человеческих чувств: убивая и подавляя, ребёнок не переживает обычных эмоций (боли, сочувствия, сопереживания). Наоборот, привычная человеческая шкала перевернута: ребёнок получает удовольствие от удара, оскорбления, убийства.

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

- Повышенная утомляемость, раздражительность, истощаемость нервной системы;
- Расстройства сна, нарушение памяти;
- Рост аллергических реакций организма;
- Специфические боли в запястье и пальцах при работе с клавиатуре.

7. Помните, что рекомендованное специалистами максимальное время с компьютером строго ограничено: для детей после 6 лет – 10 минут;

младших школьников – 15 минут; учащихся 5-6 классов – 20 минут; 8-9 классов- 25 минут; для старшеклассников – не более 30 минут в день.

8. Прислушайтесь к информации из медицинских источников: массовая работа детей с компьютерами и видеоприставками уже привела к тому, что количество близоруких детей увеличилось в 10 раз.

9. Присмотритесь к линии поведения, наслаждаемой многочисленными мультсериалами, фильмами для самых маленьких, компьютерными играми для более старших детей. Из виртуально мира в детское сознание врываются ложные и опасные ценности: культ силы, агрессии и асоциального поведения. Всё это приводит в итоге к увеличению и без того неестественно высокой гиперактивности наших детей.

10. 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 детского сознания. Виртуальные миры не причинят вред вашему ребёнку только в том случае, если он уже умеет жить в мире ярких человеческих эмоций.