

## Консультация для родителей

### «Защита детей от информации, причиняющей вред их здоровью».

В России вступил в силу федеральный закон "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".

Документ направлен на защиту детей от разрушительного, травмирующего их психику информационного воздействия, переизбытка жестокости и насилия в общедоступных источниках массовой информации.

Источников информации для детей множество. И это не только мы с вами, но и сверстники, другие взрослые и конечно всемогущий Интернет. Мы с вами живем в непростой, но очень увлекательный век, век всеобщей информатизации компьютерных технологий, цифровых инноваций и господства всезнающей, все умеющей, все позволяющей Сети.

С одной стороны, это хорошо: виртуальный мир сегодня оказался, по сути, главным источником информации, не нужно идти в библиотеку, стоять перед полками в магазине, достаточно кликнуть мышкой и все чего вы желаете, как «по щучьему велению» будет доставлено в ваш дом. Кроме того, с введением новых образовательных стандартов, современная школа отходит от привычных моделей обучения, при которых школьнику даются готовые знания. Чтобы их получить ребенку теперь самому нужно будет научиться добывать информацию. И в данном случае Интернет становится просто незаменимым орудием для образования.

Однако с другой стороны, психологи и врачи говорят о появлении новой болезни - компьютерной зависимости. К сожалению, больше всего этому недугу подвержены именно подростки. Специалисты ведут речь о появлении «синдрома интернет- зависимости», когда человек «поглощается» информационными, игровыми и иными видами компьютерной деятельности, теряет чувство реального времени, зачастую уходя от реальности в мир виртуальный.

Можно ли заболеть Интернетом? Ведь Интернет - это не вирус, попавший в кровь? Конечно можно.

Общение по Интернету не проходит даром, ни для взрослых, ни для детей. В Сети человек чувствует себя спокойнее, здесь думать о внешности и всем остальном не надо, поэтому коммуникативные и другие умения не имеют значения. Справедливо отмечают, что для некоторых, это место, где можно отдохнуть и сбежать от реальной жизни, можно сказать все, что вздумается, не заботясь об ответственности. В Интернете также есть игры, приложения, которые получили широкое распространение.

Они привлекают своей массовостью, одновременно в игре может находиться несколько сотен участников, знакомых и незнакомых. Кроме того, играя в компьютерные игры, трудно проиграть состояние, однако очень просто и быстро «проиграть» свой разум.

У современного человека есть много возможностей приятно провести время, но он ищет все новые и новые. Сеть в этом ряду занимает свое особое место. Сеть не вызывает физиологической зависимости, но вызывает психологическую, особенно у детей и подростков.

Проблемой игромании в России врачи занимаются последние семь - восемь лет. Но с каждым годом она становится острее. В основном врачи работают с подростками от 12 лет, но среди пяти- шестилеток уже есть такие дети, которые мыслят компьютерными категориями. Среди пациентов в основном мальчики. Агрессивность и инстинкт охотника, свойственные мужской натуре, разрастаются на благодатной почве компьютерных игр. А еще игра - это сильные ощущения. Поэтому именно дети, которым в жизни не достает позитивных эмоций, чаще всего становятся жертвами компьютера.

Конечно, физический вред здоровью, приносимый интернет - зависимостью, не так очевиден, как цирроз печени при алкоголизме. Однако риск для здоровья при использовании Интернета заметен. У человека возникает тенденция засиживаться в Интернете по ночам.

Зависимый становится озлобленным и старается защититься от всех, кто пытается ограничить его использование Интернета. Подобно алкоголикам, которые скрывают свою зависимость, интернет - зависимые начинают лгать о количестве времени, проведенном в Интернете.

Как же лечат заигравшихся детей? С помощью психологической реабилитации мам и пап. Дети очень быстро учатся манипулировать старшими. В ответ на запреты впадают в агрессию. Или, например, начинают болеть. И родители на это ведутся: допускают к компьютеру за хорошую учебу, за другие заслуги и достижения.

Но если проблема зависимости от компьютера уже есть, это ее только усугубляет. Это как при наркомании - нельзя потворствовать больному человеку: чуть больше наркотика, чуть меньше.

Зависимому человеку способна помочь только «позиция жесткой любви». В случае с компьютерной зависимостью это означает запрет на компьютер. Окончательный и бесповоротный. Ребенок, возможно, начнет скандалить в ответ. Но это тоже его манипуляции. Поэтому необходимо проявить твердость.

### **Признаки компьютерной зависимости:**

1. Эмоциональный протест, на просьбу родителей отвлечься от компьютерной игры.
2. Подросток раздражается при вынужденном отвлечении.
3. Подросток не может самостоятельно спланировать окончание игры на компьютере.
4. Подросток забывает о домашних делах и приготовлении уроков.
5. Сбивается режим дня, режим питания и сна.
6. Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.
7. Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере.
8. Общение со сверстниками имеет только определенную тематику «компьютер».
9. Сильное желание быстрее оказаться дома и сесть за любимую игру.

Очень важно распознать интернет - зависимость детей на ранней стадии и установить пределы на его использование. Если вы обнаружили зависимость вашего ребенка не ждите чуда, начинайте действовать сегодня!