**«TV и компьютер: их влияние на человека»**

Телевидение и электроника стали неотъемлемой частью современной жизни, захватывая своим влиянием и наших детей. Как уберечь ребенка от разрушающих его здоровье и личность воздействий? Как отвлечь его от "общения" с телевизором или компьютером? Что противопоставить их власти? В последнее время появилось много православных публикаций, затрагивающих эти и подобные им вопросы.

Оторванный от живой природы, современный городской ребенок живет в машинном мире, где мигают, мерцают, слепят искусственные огни и экраны, переливаются, непрерывно изменяясь, электронные узоры. Где рычат автомобили, воют сирены сигнализации, попискивают компьютеры. Где все вокруг звенит, жужжит, грохочет, свистит. Где радио с телевизором день и ночь говорят, поют, плачут, угрожают человеческими голосами – "живут" рядом с людьми и втягивают их в свою искусственную жизнь.

Детские психиатры и психологи считают, что основными болезнями детей в ХXI в. будут болезни от телевидения и компьютеров. Во-первых, кинескоп производит **облучение,** приводящее к нервно-соматическим нарушениям в организме ребенка: в результате этого облучения резко истощается его нервная система.

Во-вторых, длительное сидение перед экраном телевизора (компьютера) приводит к **астеноневротическим нарушениям**: расстраивается работа кишечника, из организма плохо выводятся продукты распада, и дети часто болеют.

Но заметнее всего **психоэмоциональные нарушения**, связанные с информационным воздействием телевидения на личность ребенка: слабеет память; он хуже соображает на уроках в школе, не может сосредоточиться; нарушается сон; он становится возбудимым, раздражительным, обидчивым. Ухудшаются и отношения с родителями, особенно если они требуют оторваться от экрана. Это неудивительно: ведь телевидение пленяет душу, оказывает гипнотическое воздействие. Не только ребенок, но и взрослый человек с более крепкой и устойчивой психикой не может противостоять ему, даже если он критически воспринимает то, что смотрит.

**Как же все-таки быть с телевизором и компьютером?** Приходится исходить из того факта, что телевидение уже вошло в жизнь современного ребенка. В любом случае все родители должны стремиться свести "общение" ребенка с телевизором до минимума (ради сохранения телесного здоровья) и сделать его строго выборочным (ради сохранения здоровья душевного). Помочь ребенку сохранить телесное и душевное здоровье в мире машин может своего рода система внутренней защиты. Создание ее должно стать главной задачей современных родителей, желающих добра своему ребенку. Прежде всего, их обязанность – дать ему правильный жизненный ориентир. Тогда никакие телегерои не сделаются его идолами, и вредные впечатления не смогут беспрепятственно играть его душой. От родителей зависит показать детям (не на cловах, а на деле), как можно радоваться жизни. Надо, чтобы уже младший школьник мог противопоставить что-то интересное развлечениям своих сверстников, не завидуя тем, кто пересмотрел все "мультики".

Не надо забывать, что компьютер это замечательное средство общения, особенно для стеснительных, испытывающих сложности в общении детей. Ведь ни возраст, ни внешность, ни физические данные здесь не имеют ни малейшего значения. Однако этот путь ведет к формированию интернет-зависимости. Осознать данную проблему весьма сложно до тех пор, пока она не становится очень серьезной. Да и, кроме того, факт наличия такой болезни как интернет-зависимость не всегда признается. Что же делать?

**Рекомендации по безопасности использования сети Интернет детьми:**

1. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернета.

2. Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством.

3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т.д.), использовании Online-игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.

4. Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.

5. Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернета. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.

6. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в интернет-пространстве – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.

7. Не забывайте контролировать детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает.

Педагог-психолог МАУДО «ДЮСШ» Лебедева И.А.