**Компьютер в жизни детей**

**Уважаемые родители!**

Безусловно, для вас не будет секретом то, что на сегодняшний момент компьютеры в жизни наших детей занимают первое место.

Ученые утверждают, что за последние годы умение детей общаться значительно ухудшилось. телевидение и компьютеры стали помехой общению между членами семьи.

Компьютерная зависимость возникает как форма подмены физической реальности - реальностью иллюзорной, искусственной. В этой виртуальной реальности большинство потребностей человека выполняются легче, требуют меньше усилий и связаны с меньшим риском. Зато и достигнутые результаты также иллюзорны и "виртуальны".

Наиболее подвержены "компьютерной зависимости" те дети, которые по каким-то причинам не умеют достигать удовлетворительных результатов в настоящем, физическом мире.

Многие формы компьютерной зависимости выглядят таким образом, что не вызывают никакой тревоги у окружающих. Зачастую даже поощряется; постоянная потребность общаться с компьютером расценивается как признак ума, таланта, трудолюбия и т.д.

Первый признак начинающейся компьютерной зависимости - агрессивная реакция на попытки оторвать человека от компьютера. Если ваш ребенок злобно огрызается в ответ на предложение закончить играть, или писать письма по Интернету, или даже делать уроки на компьютере - это первый сигнал тревоги.

Дальнейшее развитие компьютерной зависимости выражается в потере чувства времени. Присаживаясь за компьютер, ребенок забывает о часах. Если же его оторвать от любимого занятия, он может быть сильно удивлен: "Как, неужели уже вечер?..".

На это же этапе возникают телесные признаки заболевания: сухость и жжение в глазах, онемение и боли в запястьях и в пальцах рук (особенно в мизинцах), боли в спине, головные боли.

Третья и последняя фаза развития болезни выражается в том, что "компьютерные радости" вытесняют собой реальные физиологические потребности во сне, еде, движении. Если человек способен десять часов подряд просидеть за компьютером, забывая поесть и сходить в туалет - значит болезнь достигла опасного для жизни уровня. необходимо вмешательство опытного психолога.