

«Безопасность подростков в сети интернет»

*Чем больше у ребенка психологических барьеров
в повседневной реальной жизни, тем быстрее и
глубже он погрузится в виртуальную реальность.*

В.В. Барцалкина

Каждому из нас приходилось неоднократно использовать компьютер: печатать текст, читать книги и статьи, устанавливать социальные контакты. Наши дети – не исключение. Только, в отличие от нас, у них меньше жизненного опыта и, соответственно, больше вопросов, на которые им хочется как можно быстрее получить ответы. Однако родители не всегда готовы к вопросам современных детей. Многие из того, что нам с Вами хорошо знакомо, перестало быть востребованным. Появилось много новой информации. В такой ситуации самым знающим и оперативным, готовым дать ответ на любой вопрос становится компьютер. Так постепенно ребёнок привыкает к своему молчаливому, но очень эрудированному собеседнику. Начинает согласовывать с ним свои потребности, желания, представления. Начинает жить в новом, компьютерном мире, в новой, виртуальной реальности. Перестаёт замечать уникальные возможности, которые даёт каждому из нас повседневная жизнь. Погружается в общение с виртуальными собеседниками, которые предпочитают анонимность подлинному человеческому взаимодействию. В результате, появляется компьютерная зависимость.

Понятие «*зависимость*» обозначает патологическое пристрастие человека по отношению к чему-либо. Соответственно, «*компьютерная зависимость*» – «пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми» (А.Л. Венгер).

*Если долго смотреть в
монитор компьютера – в
какой-то момент он
начинает смотреть на вас.*

Афоризм

Речь идёт об игровой зависимости, Интернет-зависимости и зависимости от социальных сетей.

Компьютерная зависимость появляется тогда, когда человек перестаёт делать свободный, самостоятельный выбор в пользу компьютера. Компьютер сам притягивает, «выбирает» человека и начинает управлять его эмоциями, мыслями, поступками. Виртуальная реальность создаёт представление о реальности виртуального мира и абсолютной ненужности естественного, повседневного. Компьютерный мир становится дороже человеческих отношений.

информацией. Испытывая

Возникает закономерный вопрос: что делать? Давайте будем вместе с Вами, уважаемые родители, искать пути решения проблемы детской компьютерной зависимости. Прежде всего, выясним, каковы её причины.

- *Нарушение* процессов обмена

дефицит общения в семье, а порой и среди

сверстников, ребёнок может «уйти» в другую, компьютерную реальность, где он находит и общение, и много информации;

- *Скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром.* В реальной жизни ребёнок может иметь не очень хорошую успеваемость, чувствовать себя уязвимым и испытывать высокую тревожность, считая, что люди относятся к нему враждебно. В то время как в компьютерном мире, он «великий воин» или «отважный капитан космического корабля». Он абстрагируется от проблем реального мира, так как в виртуальном мире он может всё, он сам устанавливает правила;

- *Трудности самовыражения,* как правило, связаны с отсутствием у ребёнка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Те мечты, которые ребёнок не может воплотить в реальности, он легко может воплотить в виртуальном мире;

- *Нарушение социальной адаптации.* Пожалуй, наиболее важная составляющая, обобщающая все остальные. Отсутствие теплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения, отсутствие у родителей искреннего интереса к миру ребёнка ограничивают его возможности в развитии и способствуют формированию у него пассивного стиля поведения, неадекватного восприятия себя, неспособности к взаимодействию с социальным пространством.

Самое важное, на что необходимо обратить внимание, говоря о детской компьютерной зависимости, состоит в следующем: причина такого пристрастия заключается не в привлекательности компьютерных возможностей, а в неудовлетворённости повседневной жизнью и её перспективами. Ребёнок получает недостаточное количество интенсивных положительных эмоций, в его жизни мало заинтересованных в общении с ним людей, он не ощущает жизни во всех её проявлениях. Поэтому он моделирует свою жизнь: перестаёт быть самим собой, погружается в атмосферу анонимности, вседозволенности и экспериментирует, выясняя, какой он и на что способен. Ему кажется, что пока он находится в виртуальной реальности, он абсолютно защищён от трудностей, ошибок и тревог. Однако, к сожалению, ребёнок не задумывается над тем, почему ему становится всё труднее и труднее возвращаться из компьютерного мира в реальный мир. Ведь всё дело в том, за предоставляемые компьютером возможности он не только платит (теряет) деньги, но и теряет связь с самим собой и реальной жизнью. Вот почему с каждым новым компьютерным сеансом ребёнок всё увереннее чувствует себя в виртуальной реальности и всё меньше понимает, что происходит в окружающем мире.

Подобная ситуация закономерна, поскольку наши человеческие возможности не позволяют нам установить тотальный контроль за всеми

Настоящая опасность не в том, что компьютер однажды начнет мыслить, как человек, а в том, что человек однажды начнет мыслить, как компьютер.

Сидни Харрис

проявлениями нашей жизни, ведь мы не всемогущи, мы обыкновенные люди. Соответственно, приходится делать выбор, а потом нести ответственность за последствия его осуществления. Главная опасность выбора в пользу виртуальной реальности – утрата самого себя, утрата взаимопонимания с близкими людьми, утрата времени жизни.

Теперь самое время рассмотреть *признаки* компьютерной зависимости, разобраться есть ли проблема компьютерной зависимости в Вашей семье? Определить зависимость ребёнка от компьютера можно с помощью специального теста. Вам, уважаемые родители, необходимо внимательно прочитать каждое утверждение и, в зависимости от того, соответствует оно или не соответствует поведению Вашего ребёнка, ответить «да» или «нет».

Тест на выявление у ребёнка компьютерной зависимости (А.В. Котляров):

1. Ребёнок ежедневно играет на компьютере.
2. Начав игру, ребёнок теряет чувство времени.
3. Ребёнок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру.
4. Ради компьютерной игры ребёнок жертвует времяпровождением с семьёй, друзьями.
5. Ребёнок преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми.
6. Гордится своими результатами, всем, кому только можно, об этом сообщает.
7. Из-за компьютерной игры ребёнок пренебрегает сном.
8. После компьютерной игры у ребёнка возникают головные боли.
9. В обычной жизни ребёнок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером.
10. При помощи игры за компьютером ребёнок достигает жизненных целей, решает проблемы.
11. Из-за компьютерной игры у ребёнка наблюдаются проблемы с учёбой.
12. Из-за компьютерной игры ребёнок пренебрегает питанием или ест, не отходя от монитора.
13. Ребёнок испытывает потребность проводить за игрой все больше времени.
14. Из-за компьютерной игры ребёнок пренебрегает личной гигиеной.
15. Во время компьютерной игры ребёнок полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры.
16. После компьютерной игры у ребёнка возникает сухость слизистой оболочки глаз.
17. Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения

комфортного состояния ребёнка.

Анализ результатов: за каждый ответ «да» начисляется 1 балл. Если сумма превышает 5 баллов, то Ваш ребёнок попал в компьютерную зависимость.

Теперь самое время, уважаемые родители, подумать над тем, как *Вы можете помочь Вашему ребёнку* предупредить компьютерную зависимость или справиться с ней.

Правило 1. Перечислите, что в течение дня самостоятельно делает Ваш ребёнок, а что – управляемая им компьютерная программа. Соотнесите полученные цифры. Ну что, впечатляют масштабы компьютерной активности?

Проведите совместную инвентаризацию времени, которое тратит Ваш ребёнок на разные стороны своей жизнедеятельности: сколько часов в течение дня уходит у него на сон, учёбу, общение, компьютерную игру и т.д. Затем перейдите от локальных подсчётов к глобальным. Подсчитайте, сколько часов в неделю, месяц и год ребёнок тратит на каждую из сторон своей жизнедеятельности. Обсудите с ребёнком полученные результаты. Поставьте его перед фактом: вот так, по его собственному желанию, устроена его жизнь. Спросите, что он чувствует, глядя на полученные результаты, что думает о себе, какие действия будет предпринимать. Возможно, значительный перевес компьютера, продемонстрированный в цифрах, заставит ребёнка задуматься над вопросом: «Кто хозяин моей жизни: я или компьютер?».

Компьютеры мешают нам жить, они отбирают наше время. Люди слишком много работают за компьютерами, вместо того чтобы слушать и слышать друг друга.

*Рэй
Брэдбери*

Правило 2. Ребёнку нужна более выгодная, значимая альтернатива

В реальной жизни человек не способен изменить даже свою судьбу – не то, что судьбы человечества. ... компьютерный мир... даёт иллюзию власти. Во всех своих проявлениях, от мощных текстовых редакторов, до сетей, где нет расстояний, и игр, где сокрушаешь цивилизации и покоряешь галактики.

*С.В.
Лукьяненко*

компьютерному увлечению, ведь именно от безысходности и бесперспективности повседневной жизни он совершил побег из мира реального в мир виртуальный. Попробуйте вместе с ним определить значение компьютера в его жизни. Возьмите лист бумаги формата А4 и разделите его пополам. Справа

запишите всё, что считаете ответом на вопрос: «Что даёт мне компьютер?», а слева – «Что даёт мне повседневная жизнь?». Обсудите с ребёнком написанное. Покажите, что возможности повседневной жизни шире и интереснее, прежде всего, потому, что они разнообразны, в то время как компьютерные возможности строго ограничены компьютерной программой (например, приобщайте ребёнка к совместному выполнению домашних обязанностей, культивируйте семейное чтение, посещение театра, выставок и т.д.).

Правило 3. Если у Вашего ребёнка компьютерная зависимость, то будьте готовы к тому, что он может формально, внешне соглашаться с тем, что у него есть проблемы, но при этом внутренне отказываться признавать их наличие. Помните: человек меняется только тогда, когда он *вынужден* измениться. Пока Ваш ребёнок не убедится на собственном опыте в возможностях повседневной жизни и рамках, в которые его помещает компьютерная зависимость, он не станет сознательно стремиться её преодолеть. Он будет оправдывать её своими ошибочными мыслями, и она будет продолжать контролировать все стороны его жизни.

Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки. Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов. Научите его способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.

Правило 4. Самое трудное – избавить ребёнка от внутренней мотивации проводить время за компьютером. Как правило, после нескольких часов увлечённого погружения в компьютерную реальность, ребёнок начинает ощущать телесные проявления, подтверждающие вредоносность его действий: может начать болеть спина, кисти рук, глаза. Получается, что на физиологическом уровне организм Вашего ребёнка пытается предостеречь его от опасности, ведь телесные проявления естественны, их нельзя обмануть, с ними нельзя договориться. Однако каждый из нас, обладая способностью всё себе объяснять, не раз мысленно оправдывал свои действия и уговаривал себя продолжать их, руководствуясь кажущимися перспективами. В данном случае важно, чтобы Ваш ребёнок перестал видеть то, чего нет. Способность видеть позитивное в негативном, конечно важна, но только для того, чтобы найти этот самый позитив там, где он действительно есть, – в нашей реальной, повседневной жизни.

До сих пор человек мучился вопросами, на которые не было ответов; теперь, благодаря компьютерам, мы стоим под градом ответов, на которые нет вопросов.

*Питер
Устинов*

Правило 5. Будьте искренними с ребёнком, доверяйте ему. Покажите, что, несмотря ни на что, любите его и верите в него, считаетесь с его мнением и возлагаете на него большие надежды. Ребёнку с компьютерной зависимостью тяжело признаться самому себе и тем более Вам, что он давно перестал быть полноправным, единовластным хозяином собственной жизни. Поэтому не критикуйте, а поддержите его, покажите, что Вы принимаете его таким, какой он есть, что Вы рядом, – Вы, его любимая мама и любимый папа, всегда будете рядом с ним, несмотря ни на что. Это придаст Вашему ребёнку сил и уверенности в том, что к повседневной жизни стоит возвращаться, так как в ней есть много интересного, ценного, увлекательного и, прежде всего, возможность быть с Вами.

Будьте другом и помощником своему ребёнку. Позиция «Я – старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приведет к доверительным отношениям. Сделайте так, чтобы ребёнок мог Вам довериться всегда и при

любых обстоятельствах.

Правило 6. Помните, что основную трудность для ребёнка составляет отказ от включения компьютера, от выбора компьютерной игры, так как самое интенсивное желание погрузиться в виртуальную реальность возникает по мере приближения к компьютеру. У ребёнка могут появляться оправдательные мысли «у меня есть свободное время», «я пройду только один уровень компьютерной игры», «ещё один, самый последний раз» и т.д. Именно в такие моменты важно его на что-то переориентировать, мотивируя тем, что компьютер подождёт, а Ваше предложение – нет. Конечно, напряжение и усталость после нескольких часов работы за компьютером сами собой подтолкнут его искать отвлечение в реальной жизни, но тогда это самое отвлечение будет бессмысленным. Скорее, наоборот, оно будет способствовать кратковременному восстановлению сил, расслаблению, а затем активизации и переходу к новому этапу погружения в компьютерный мир.

Правило 7. Вы, как родители, должны своим личным примером убедить Вашего ребёнка в том, что компьютер – вещь полезная только для работы: например, не надо писать вручную, старательно выводить пером или ручкой каждую букву – можно с помощью клавиатуры напечатать текст; не надо

Компьютеры учат нас тому, что нет совершенно никакого смысла запоминать все. Уметь найти необходимое – вот что важно.

*Дуглас
Коупленд*

беспокоиться о том, как запомнить текст выступления и сделать его доступным для восприятия – можно воспользоваться компьютерной презентацией; не нужно долго сопоставлять по величине числа, выстраивать вручную записи в алфавитном порядке и т.д.

– всё, что раньше занимало много времени, сейчас быстро и точно способна выполнить компьютерная программа. Но только в том случае, если выбирать программу в соответствии с её назначением. Иначе результат будет прямо противоположный. Возникает вопрос: разве есть какой-то смысл в том, чтобы выбирать для себя заведомо негативные последствия?

Запретить Вашему ребёнку играть в компьютерные игры Вы не сможете. Будьте в Интернете вместе с ребёнком. Проводите совместное обсуждение компьютерных игр, вместе выбирайте развивающие игры. Руководствуйтесь Вашими ответами на следующие вопросы: 1) Что даст эта игра моему ребёнку? 2) Какие качества будет развивать в нём? 3) Не даст ли игра опасную информацию? 4) Не будет ли формировать негативный стиль поведения?

Помните, уважаемые родители: компьютерные технологии – это, прежде всего, бизнес. А основу любого бизнеса составляют инвестиции – прибыль. В компьютерный бизнес Ваши дети, кроме денег, инвестируют своё здоровье, богатство человеческих отношений и время полноценной счастливой жизни. Пора всем нам задуматься о том, не слишком ли дорогую цену мы платим за то сиюминутное удовольствие, которое получаем? Ведь мы теряем нечто более ценное: то, что даётся нам раз и на всю жизнь.

**Правила техники безопасности при работе за компьютером (О.
В. Шаповалова)**

- Проработав за компьютером 1,5 часа нужно сделать гимнастику для глаз. Каждые 40 минут делать перерывы в работе.
- Регулярная влажная уборка – острая необходимость, обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.
- Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.
- Монитор должен находиться в 60 – 70 сантиметрах от пользователя и чуть выше уровня глаз.
- Ребёнку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же родителям очень хочется приобщить своего малыша к информационным технологиям, то по крайней мере не разрешайте ему сидеть за компьютером более 20 минут в день и чаще чем раз в два дня.
- Для детей 7 – 12 лет компьютерная норма – 30 минут в день.
- 12 – 14-летние могут проводить за компьютером 1 час в день.
- От 14 до 17 лет максимальное время для работы за компьютером 1,5 часа.
- Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю,