

## **Влияние компьютера на здоровье детей и подростков**

Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу и другие физические заболевания. Долгое нахождение в сидячем положении оказывает сильную нагрузку на позвоночник, что приводит к проблеме с осанкой. Отмечается, что дети, проводящие много времени за компьютером, перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, у них наблюдается эмоциональная незрелость, снижается эффективность некоторых видов памяти, теряются навыки коммуникации. Практически все компьютерные игры для детей влияют на психику ребенка и искажают восприятие действительности.

### **Обращение к родителям**

#### **Уважаемые родители!**

Только в ваших силах сберечь здоровье вашего ребенка!

#### **До 5 лет ребенка не рекомендуется допускать до компьютера!!**

С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 минут в день). Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами. На ранних этапах пользования компьютером родителям необходимо определить временные рамки нахождения ребенка около компьютера. Если родители сами будут придерживаться определенного лимита времени работы за компьютером, ребенок охотнее будет следовать правилам. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном. Установите компьютер не в детской комнате, а в общей, чтобы можно было следить, для чего он используется. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими. Перед тем, как разрешить ребенку выходить в Интернет, Вы обязаны поговорить с ребенком о

том, что в Интернете много информации о насилии, фашистской идеологии и многое-многое другое. Часто бывает так, что просмотр этих страниц даже не зависит от ребенка, ведь на многих сайтах отображаются всплывающие окна, содержащие любую информацию, опасную для незрелой психики. Подключаясь к Интернету, ребенок должен быть подготовлен к тому, что может встретиться с целым рядом угроз, о которых не подозревает.

Зная и понимая, что Интернет становится частью социальной жизни детей, где они знакомятся и проводят время, Вы должны рассказать о возможных опасных последствиях предоставления личной информации в Интернете. Необходимо убедить детей в том, что они не должны доверять никому свою личную информацию (адрес проживания, информацию о членах семьи, время отсутствия родителей дома, места работы родителей, номер школы). Ваши дети должны знать, что перед публикацией любой информации или своих фотографий (а также фотографий других людей) любой сможет получить доступ к этому. Интерактивные дневники могут надолго стать доступными для прочтения широкой общественностью. После публикации в Интернете текста или фотографии их невозможно контролировать. Их можно легко скопировать во множество разных мест, и их полное удаление может оказаться невозможным. Научите детей быть осторожными при предоставлении личной информации. Объясните, что лучше использовать псевдоним для общения в чате, рассказав, что такое чат. Именно Вы должны убедить ребенка в том, что нужно срочно покинуть чат, если беседа принимает угрожающий характер, показать все взрослым, что вызывает сомнения и страх. Важно довести до понимания ребенка информацию о том, что нельзя встречаться с новыми друзьями из Интернета, не сообщив родителям. Даже если дружба через Интернет поддерживалась в течение некоторого времени, ребенку эту встречу стоит воспринимать с осторожностью. Объясните, в чем может заключаться опасность встречи с новыми знакомыми по социальным сетям. Люди не всегда те, за кого себя выдают, есть и такие, кто ищет встречи с детьми и прилагает к этому большое старание, пользуясь обманом. Если встреча запланирована, настоятельно

рекомендуется сопровождение Вашего ребенка или другим взрослым, которому он доверяет, а также необходимость проведения встречи в общественном месте. В связи с этим необходимо проявлять интерес к собеседникам детей из Интернета, как и ко всем другим друзьям. Важной темой для разговора с ребенком является информация о возможном оскорбительном поведении других людей. В Интернете могут публиковать ложь, оскорбления, отправлять злоумышленные сообщения как анонимно, так и от чужого имени. Запугивание в Интернете часто происходит в отсутствии взрослых. Дети часто боятся сообщить о ней родителям из-за страха наказания и отсутствия доверительных отношений. В доверительной беседе можно поделиться тем, что анонимность и низкая вероятность быть наказанным приводит к тому, что люди начинают делать то, чего они не сделают в реальной жизни. Запугивание в Интернете легко осуществимо с технической точки зрения. Для отправки злонамеренного сообщения или публикации оскорбительного текста, доступного широкой аудитории, требуется несколько щелчков мышью. На Интернет распространяются те же нормативы и законы, что и в реальной жизни. Задача родителей объяснить, что в Интернете запрещается клеветать или оскорблять других пользователей. Это может рассматриваться как пасквиль, за который пользователь может подвергнуться наказанию и ответственности за ущерб. Некоторые действия, для которых потребовалось несколько щелчков мыши, очень сложно отменить, и дети могут не понять, насколько серьезной может стать ситуация. Скажите ребенку, что не следует открывать такие сообщения или сообщения от полностью незнакомых людей. Не следует отвечать на сообщения-угрозы. Тем не менее, эти сообщения следует сохранять на случай, если ситуация приобретет настойчивый характер. Если вдруг Вы выяснили, что отправитель, который угрожал вашему ребенку, учится в одной школе, обратитесь в администрацию школы. Если известен адрес электронной почты отправителя, можно отправить копию злонамеренного сообщения поставщику услуг Интернета и попросить его удалить этот адрес электронной почты. Если адрес электронной почты отправителя неизвестен, обратитесь за помощью к

поставщику услуг Интернета. Важно при обнаружении опубликованных в Интернете оскорбительных текстов о ребенке или его фотографий сохранить все страницы, на которых был найден этот материал, для последующих действий. Если оскорбление очень серьезное и является преступлением, обратитесь в полицию.

Родители! Будьте внимательны, если ребенок замкнулся, закрывает окна переписки, когда подходят взрослые, удаляет переписку. Научите ребенка критически относиться к информации — хорошее или плохое может существовать как в мире реальном, так и в виртуальном.

Если в Вашей семье есть дошкольник, то рекомендуем обязательное Ваше присутствие. Дети до 7 лет не могут понимать информацию, доступную в Интернете, (например, отличать рекламу от действительного содержимого), не видят разницы между использованием Интернета и играми или рисованием на компьютере. На этом этапе установите первые внутренние правила использования компьютера. Дети 7–9 лет не готовы к обращению со всем материалом, доступным в Интернете, особенно с пугающим или неуместным материалом (изображения, текст или звук). Большая роль родителей в предоставлении ребенку полной информации о компьютере и его возможностях. Разговор с ребенком о том, с чем он может столкнуться в Интернете, необходим для обеспечения сохранности морально-психологического здоровья. Для предотвращения доступа к неуместным сайтам можно применять программы фильтрации, но важно, чтобы Вы постоянно активно участвовали в использовании Интернета ребенком.

### **Ошибки родителей**

1. Используют компьютер в качестве поощрения или наказания, тем самым эмоционально привязывая ребенка к машине;
2. Не объясняют причин ограничения нахождения за компьютером;
3. Не объясняют ребенку правила пользования интернетом;

4. Не контролируют время, проведенное ребенком за компьютером;
5. Не помогают ребенку в поисках нужной информации в Интернете, необходимой по школьному домашнему заданию, предоставляют полную поисковую свободу;
6. Не объясняют, что интернет может быть полезен для учебы, а компьютер — это, прежде всего, инструмент в помощь человеку. Например, используя различные программы, можно заниматься творчеством: обрабатывать фотоснимки или создавать видеоролики, мультфильмы и многое другое;
7. Несвоевременно замечают, что ребенок, сидя за компьютером, все чаще не реагирует на слова родителей, не замечает происходящего вокруг и с трудом выходит из игры или чата, что говорит о начале зависимости.

**Рекомендации, с помощью которых посещение Интернет может стать менее опасным для ваших детей:**

1. Посещайте Интернет вместе с детьми;
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 онлайн-игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации;
4. Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернет нет разницы между неправильными и правильными поступками; Научите ваших детей уважать собеседников в Интернете. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернете и в реальной жизни;

5. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернет – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены;
6. Не забывайте контролировать детей в Интернет 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;
7. Установите компьютер в общей для всей семьи комнате. В этом случае разговор об Интернете и наблюдение за его использованием станет естественным в повседневной жизни. Обсуждение проблем может стать проще, если компьютер находится в общей комнате; Обсуждайте Интернет. Узнайте больше об использовании компьютера. Используйте Интернет вместе.
8. Найдите сайты, которые подходят для детей, или узнайте о способах поиска полезной информации: запланируйте совместную туристическую поездку, просмотрите образовательные сайты для помощи в школьных заданиях или найдите информацию об увлечениях детей;
9. Может оказаться полезным согласовать с ребенком время, которое он проводит за компьютером, а также список веб-сайтов, которые можно посещать;
10. Расскажите детям о неприкосновенности личной жизни — что следует и что не следует рассказывать о себе.
11. Поговорите с детьми о том, что любые покупки, совершаемые в Интернете или по мобильному телефону, должны осуществляться взрослым, либо осуществляться с разрешения родителей;

### **Признаки компьютерной зависимости**

1. Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест, раздражается при вынужденном отвлечении;

2. Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
3. Ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретения новых игр;
4. Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
5. У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
6. Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
7. Ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
8. Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру;
9. Ребенок начал проводить ночи за компьютером;
10. Ребенок начал прогуливать школу для того, чтобы поиграть за компьютером;
11. Как только ребенок возвращается домой, то сразу направляется к компьютеру;
12. Ребенок находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;
13. Ребенок шантажирует, угрожает, если ему запрещают играть на компьютере.

### **Тест для родителей**

на интернет-зависимость (С.А.Кулаков, 2004 г)

Ответы даются по пятибалльной шкале:

**1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 - всегда**

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется, или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
13. Как часто Ваш ребенок кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?
14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?
15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?
16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?
17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20. Как часто Ваш ребенок чувствует подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

**При сумме баллов 80 и выше у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.**