

## Рекомендации родителям

### «Роль интернета в мировосприятии школьников.

#### «Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости»

Сегодня все больше и больше компьютеров подключаются к работе в сети Интернет. При этом все большее распространение получает подключение по высокоскоростным каналам, как на работе, так и дома. Все большее количество детей получает возможность работать в Интернет. Но вместе с тем все острее встает проблема обеспечения безопасности наших детей в Интернет. Так как изначально Интернет развивался вне какого-либо контроля, то теперь он представляет собой огромное количество информации, причем далеко не всегда безопасной. В связи с этим и с тем, что возраст, в котором человек начинает работать с Интернет, становится все моложе, возникает проблема обеспечения безопасности детей.

**А кто им может в этом помочь, если не их родители и взрослые?**  
*Следует понимать, что подключаясь к Интернету, ваш ребенок встречается с целым рядом угроз, о которых он может даже и не подозревать. Объяснить ему это обязаны родители перед тем, как разрешить ему выход в Интернет.*

**Какие угрозы встречаются наиболее часто?**

- **Угроза заражения вредоносным программным обеспечением (ПО).** Ведь для распространения вредоносного ПО и проникновения в компьютеры используется целый спектр методов. Среди таких методов можно отметить не только почту, компакт-диски, дискеты и прочие сменные носители информации или скачанные из Интернет файлы. Например, программное обеспечение для мгновенного обмена сообщениями сегодня являются простым способом распространения вирусов, так как очень часто используются для прямой передачи файлов. Дети, неискушенные в вопросах социальной инженерии, могут легко попасться на уговоры злоумышленника. Этот метод часто используется хакерами для распространения троянских вирусов.
- **Доступ к нежелательному содержимому.** Ведь сегодня дела обстоят таким образом, что любой ребенок, выходящий в Интернет, может просматривать любые материалы. А это насилие, наркотики, страницы подталкивающие молодежь к самоубийствам, анорексии (отказ от приема пищи), убийствам, страницы с националистической или откровенно фашистской идеологией и многое-многое другое. Ведь все это доступно в Интернет без ограничений. Часто бывает так, что просмотр этих страниц даже не зависит от ребенка, ведь на многих сайтах отображаются всплывающие окна, содержащие любую информацию.
- **Контакты с незнакомыми людьми** с помощью чатов или электронной почты. Все чаще и чаще злоумышленники используют эти каналы для того, чтобы заставить детей выдать личную информацию, выдавая себя за сверстника жертвы и искать личной встречи.
- **Неконтролируемые покупки.** Не смотря на то, что покупки через Интернет пока еще являются экзотикой для большинства из нас,

однако недалек тот час, когда эта угроза может стать весьма актуальной.

- **Интернет это прекрасное место для общения, обучения и отдыха.** Но стоит понимать, что, как и наш реальный мир, всемирная паутина так же может быть весьма и весьма опасна.

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

- Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернет.
- Объясните детям, что если в Интернет что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством.
- 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.;
- Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернет нет разницы между неправильными и правильными поступками;
- Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернет. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают;
- 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;
- 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.
- Как научить детей отличать правду от лжи в Интернет? Следует объяснить детям, что нужно критически относиться к полученным из Интернет материалам, ведь опубликовать информацию в Интернет может абсолютно любой человек. Научите ребенка проверять все то, что он видит в Интернет.

### **Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости**

Еще 20 лет назад в нашей стране мы и не могли представить, насколько эта проблема будет актуальна на сегодняшний день. И с каждым годом актуальность этой проблемы только растет. Современные дети, кажется, уже рождаются с умением пользоваться компьютером.

В виртуальном компьютерном мире легко можно стать кем угодно. Для этого не нужно прилагать много усилий, не надо соблюдать правила взрослых, не нужно скрывать агрессию. Достаточно только «загрузить» игру. Любая толстушка может стать топ-моделью, а щуплый паренек – супергероем. И всего-то надо иметь компьютер и сотню рублей на новую игру. А если компьютер подключен к Интернету, то возможности становятся и вовсе безграничными. К сожалению, и проблемы тоже.... С одной стороны виртуальный мир предоставляет огромные возможности, сегодня он оказался, по сути, главным источником информации.

С другой стороны, психологи и врачи говорят о появлении новой болезни – компьютерной зависимости. Компьютерная зависимость – проблема, с которой пытаются бороться во всем мире. Впервые о ней заговорили в начале 80-х годов американские ученые. А в России врачи занимаются игроманами последние 7-8 лет. И с каждым годом проблема становится острее. Дети и взрослые играют в компьютерные и телефонные игры, посещают Интернет-кафе и игровые клубы. Производство игр для компьютеров и телефонов – это мощная индустрия, и, к сожалению, наши дети неизбежно попадают в ее сети.

### **Почему формируется компьютерная зависимость?**

Первое и необходимое условие формирования любой зависимости – **чувство внутренней тревоги и неудовлетворенности**. Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным, либо стремиться «уйти» в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты и, наконец, в игру.... В компьютерной игре человек может одновременно, и «выплеснуть» свою агрессию на виртуальных персонажей и укрыться от безрадостной для него реальности. Но откуда возникает повышенная тревога и неудовлетворенность? Часто поводом становятся проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые предъявляют к ребенку взрослые.

Второе условие формирования игровой зависимости – **удовольствие**. Во что бы человек ни играл, в солдатики или «стрелялки», во время игры происходит выброс адреналина. А если он еще и побеждает, организм вырабатывает гормоны радости – эндорфины. Это чувство хочется испытывать вновь и вновь, а для этого нужно повторить игру. Так возникает зависимость. Поэтому именно дети, которым в жизни недостает позитивных эмоций, чаще всего становятся жертвами компьютера. Причем, компьютерная зависимость формируется очень быстро (достаточно полтора-два месяца!) и в дальнейшем оказывает огромное влияние на развитие личности, особенно детской.

Все мы, наверное, играли в компьютерные игры или пробовали вытащить мягкую игрушку из автомата. **Но почему одни становятся игроманами, а другие – нет?** Во многом это зависит от особенностей характера человека. В **группу риска** попадают:

- дети, полагающие, что от них мало, что зависит в жизни. В неудачах они винят других или коварное стечение обстоятельств, мечтают о чуде, которое избавит их от любых проблем, не прикладывают усилия для достижения цели или бросают начатое дело на полпути. Необходимо воспитывать в детях ответственность, настойчивость, решительность.
- дети с низкой самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться: либо почувствовать себя героем-победителем в виртуальной битве, либо выиграть огромную сумму денег. Повышайте самооценку ребенка, чаще его хвалите, помогите быть успешным. Воспитывайте в нем самостоятельность, критичность к рекламе, поощряйте инициативу.

- дети, у которых мало друзей, которые часто компенсируют недостаток реального общения виртуальным. Таким детям необходима помощь в налаживании реальных отношений.
- дети, мечтающие стать лидерами, но так и не ставшие ими. Именно они могут сутками просиживать за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им непременно необходимо помочь реализовать их потенциал: поддерживать любые начинания, развивать таланты и способности.

#### **Симптомы зависимости:**

- ребенок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере;
- большую часть свободного времени (6-10 часов) проводит за компьютером;
- у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
- расходует (или требует) значительные суммы денег на постоянное обновление как программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера;
- забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- ему все равно, что есть, лишь бы не отрываться от монитора;
- ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам;
- во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры;
- ребенок становится более агрессивным;
- трудно встает по утрам, находится в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садится за компьютер.

**Если компьютерная зависимость появилась, то, как помочь своему ребенку от нее избавиться?** Если зависимость уже стойкая, то, скорее всего, преодолеть ее собственными усилиями родителям будет сложно. И общения с психологом в этой ситуации может быть недостаточно. Не теряйте время, обратитесь к психиатру или психотерапевту. Для лечения игровой зависимости обычно применяют психотерапию, гипноз или лекарственные средства. Игроманы часто впадают в депрессию, для преодоления которой могут понадобиться антидепрессанты.

Игровую зависимость легче предотвратить, чем лечить (впрочем, как и любую другую). К сожалению, мы, родители, нередко сами вовлекаем своего ребенка в виртуальный мир. Нам кажется, что сидеть за новой компьютерной игрой лучше, чем гулять непонятно где на улице. Мало кто задумывается, что компьютерная зависимость приводит к ухудшению здоровья, повышению агрессии, проблемам в общении, утрате чувства реальности. Виртуальный мир дает ребенку искаженное представление о мире реальном, тем самым, играя с ним злые шутки. Маленький игрок усваивает, что можно

прыгнуть с большой высоты и не разбиться. Можно войти в огонь и не сгореть. И, мчащаяся на полном ходу машина в виртуальном мире тоже не опасна. А в итоге ребенок привыкает не особо реагировать на такую же машину в реальном мире.

К уходу ребенка в виртуальный мир может привести и еще одна ошибка – слишком ответственные родители, которые, просто не дали ребенку наиграться и с самого раннего детства водили малыша во всякие секции и кружки. В итоге, к 10 годам он от всего этого так устал, что взбунтовался, бросил занятия и ушел в виртуальный мир. Между тем, именно с этого возраста нужно загружать ребенка дополнительными занятиями по максимуму. В современном мире с компьютером связано очень многое. Поэтому, ребенок, не знакомый с компьютерными технологиями, легко может стать среди сверстников настоящим изгоем. Поэтому родителям в своем отношении к компьютерным увлечениям детей необходимо найти «золотую середину». **Как с одной стороны обеспечить компьютерную грамотность ребенка, а с другой стороны, уберечь своего ребенка от компьютерной зависимости?**

- **Во-первых, общайтесь со своим ребенком «на одной волне».** С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуйте с ребенком, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного у него. Поддерживайте с ребенком диалог по поводу игр: интересуйтесь, во что именно он играет, задавайте вопросы. Игра вызывает эмоции, которыми ребенку хочется поделиться. Не упускайте такую возможность. Постарайтесь во время игры находиться рядом с ним. Обсуждайте то, что происходит на экране монитора. Поощряйте его проговаривать свои действия по ходу игры. При этом будет развиваться и мышление.

Обязательно разрешайте ребенку приглашать в дом друзей, спрашивайте о том, как он общается со своими ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ребенку решить его проблемы. Помните, что для ребенка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа его самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

- **Во-вторых, ограничьте время за компьютером.** Не позволяйте играть в компьютер за 1,5 – 2 часа до сна и особенно ночью.

Всегда помните народную мудрость: «Сладок только запретный плод!». В связи с этим избегайте таких фраз, как «У тебя есть 15 минут в день на игру в компьютер!» Требование выключить компьютер должно быть мотивированным. Например, «Те, кто придумал эту игру, предусмотрели все, чтобы ты не смог остановиться. Попытайся переиграть их планы!». Не позволяйте ребенку заикливаться на игре, которую не удастся завершить. Пусть сделает перерыв и позвонит друзьям, чтобы проконсультироваться, как справиться с задачей. Семейный компьютер должен быть установлен в гостиной или другой общей зоне, но не в детской. Так у ребенка будет меньше соблазнов нарушить запрет. Если ситуация вышла из-под контроля – воспользуйтесь

паролем доступа (не зная его ребенок не сможет сам включить компьютер).

- **Третье, компьютер – во благо!** Следите за тем, в какие игры играет ребенок. Держите в домашнем компьютере только «добрые» игры или игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки». Повышайте свою компьютерную грамотность. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе и другим интересам. Компьютер может предоставить детям безграничные возможности для творчества: редактировать фотографии, монтировать собственные фильмы, писать музыку и книги, общаться с иностранцами. Главное здесь, заинтересовать и научить.
- **Четвертое: «Как прекрасен этот мир, посмотри!».** Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секции и студии могут быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос или динозавры, да что угодно! Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на природу, посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.