

КОМПЬЮТЕР

Современный ребенок рано знакомится с компьютером. Занятия на компьютере оказывают положительное влияние на психическое и речевое развитие ребенка, при условии, что пользуется он умной машиной в соответствии с существующими правилами. Поэтому родители должны освоить компьютер вместе с ребенком; помогать ему искать сайты о животных, природе, технике, обо всем, что ребенку интересно. Нужно показать ребенку, что с помощью компьютера можно писать письма, искать нужную для жизни информацию, переводить тексты, делать чертежи. Однако при работе на компьютере организм человека испытывает определенные нагрузки, характеризующиеся умственным, зрительным и физическим напряжением. В следствие этого, нужно научить ребенка соблюдать элементарные правила безопасности при работе за компьютером, чтобы не портилось зрение, и не искривлялся позвоночник. Влияние компьютера на зрение можно снизить, купив хороший современный монитор с высокой разрешающей способностью и высокой частотой развертки изображения, которая существенно снижает эффект мерцания. Чтобы не произошло искривление позвоночника, родителям необходимо правильно подобрать рабочую мебель. Именно специализированная детская мебель поможет уменьшить нагрузку и сохранить правильно положение при работе за компьютером.

Несмотря на то, что рабочее место ребенка оборудовано правильно, полностью исключить вредное воздействие компьютера вряд ли удастся, особенно если чадо целыми днями играет в любимившуюся игрушку. Поэтому, если в жизнь ребенка прочно вошел компьютер, не стоит забывать о необходимой физической активности и о том, что даже самые лучшие компьютерные игры делают жизнь однобокой, а развитие неполноценным, если играть в них постоянно.

Мы все знаем рекомендации врачей: дети не должны проводить больше 1-2 часов в день перед любым электронным прибором. Мы прекрасно понимаем, что это разумно и правильно. Но последние исследования показывают, что большинство подростков проводит за компьютером от 25 до 30 часов в неделю. В то время как родители уверены, что они строго ограничивают онлайн-время, дети живут в Сети своей жизнью.

Сейчас гораздо сложнее определить, сколько наши дети проводят в Сети. Мы уже не говорим о вреде телевизора - любой родитель может легко его выключить. Теперь у наших детей есть смартфоны, ноутбуки, планшеты, айподы, которые они все время носят с собой. Если вы подсчитаете реальное время, которое наши дети проводят в Сети, то неприятно удивитесь. Средний подросток в возрасте от 10 до 18 лет проводит в компании какого-нибудь электронного прибора в среднем... 5 часов в день. И эти цифры продолжают уверенно расти.

Ученые начали активно изучать все побочные эффекты, которые вызывает подобное явление. Большинство из них настораживает.

Постоянное пребывание в Сети может привести к осложнениям кризисов подросткового возраста, ухудшению поведения, а повышенная активность в социальных сетях - стать причиной перепадов настроения и даже депрессии. Но

есть и хорошие новости. Умеренное использование компьютера способствует развитию когнитивных и социальных навыков ребенка.

Чем больше времени дети проводят за компьютером и другими гаджетами, тем слабее эмоциональная связь с родителями - показало исследование, в котором приняли участие более 3000 подростков. Тогда как дети, которые уделяют больше времени чтению и домашней работе, чувствуют близость со своими мамами и папами. Сильная привязанность к родителям - ключ к пониманию, доверию и любви, это защита от слабого психического здоровья и тенденции к рискованному поведению, так что авторы исследования замечают: волнения по поводу времени, проведенного за компьютером, вполне оправданы.

Недостаток движения, постоянное сидение за компьютером может привести к полноте. Недостаток физических упражнений и чрезмерное пребывание перед экраном прибавляют лишние килограммы. Дети чаще всего едят перед экраном компьютера, а там очень много рекламы нездоровой пищи. Также это может влиять на сон, вызывать бессонницу, раздражительность или, наоборот, стать причиной сонливости и усталости, даже если дети физически активны.

Специалисты обнаружили, что подростки, которые много сидят за компьютером (более 2-3 часов в день) на 50% более склонны к опасному поведению (употребление алкоголя и наркотиков, курение, незащищенный секс), чем дети, которые не проводят столько времени перед экраном. Большое количество рекламы перекочевало в онлайн-пространство. И в Сети ее сложнее контролировать, чем на телевидении. В Интернете часто показывают примеры непристойного поведения, которым подражают наши дети.

Все это очень настораживает, но, если вы чувствуете, что пора запретить ребенку сидеть в Интернете, имейте в виду и другое. Исследование также показало, что компьютерные игры и посещение соцсетей, таких как «В контакте», могут развить определенные навыки.

70% детей 9-10 лет и свыше 90% школьников 13 лет пользуются Интернетом бесконтрольно, кроме того, меньше половины пользователей умеют делать это безопасно.

Рекомендации родителям:

Компьютер и телевизор обладают как хорошими, так и плохими сторонами, как и все в этом мире. Нет ничего однозначно положительного или отрицательного, у монеты всегда две стороны. Как сделать так, чтобы компьютер влиял только положительно на вашего ребенка? Следуйте советам «Три умных способа контроля» и рекомендациям экспертов.

Не знаете, как и когда вмешиваться в отношения вашего ребенка с его электронным другом? Воспользуйтесь этими простыми советами.

1. Не устанавливайте лимит использования компьютера или любой другой техники. Специалисты убедились, что посчитать точное время, которое ребенок проводит перед экраном, невозможно, потому что мы не можем следить за ним в течение всего дня. Как учесть те 30 секунд, которые ребенок тратит, чтобы проверить почту в перерыве между уроками? Или сотни СМС-

сообщений, которые он посылает днем? Вместо ограничения времени следует установить правило «неиспользования электронных приборов (телефонов, iPad и т. д.) в определенных местах», например, в машине или на кухне. Никаких компьютеров или телевизора во время ужина. Эти правила распространяются и на родителей. Никаких телефонов, iPad или плееров во время домашних уроков. За час до сна из комнаты ребенка убирайте все, что издает какие-либо сигналы. Утром возвращайте.

2. Следите за поведением вашего ребенка и в Сети, и в реальной жизни. Выполняет ли ваш ребенок свои обязанности и в школе, и дома? Есть ли у него близкие друзья и в Сети, и в обычной жизни? Вот на что нужно обратить внимание. Это гораздо важнее, чем считать, сколько времени он проводит перед экраном. Безусловно, подросткам, которые ведут себя агрессивно в Сети, например, занимаются виртуальным запугиванием и унижением слабых людей, сложно завести друзей в реальной жизни. Дети, у которых есть друзья в реальной жизни, используют соцсети для того, чтобы укрепить уже существующую дружбу.

3. Поговорите со своим ребенком об использовании компьютера и других электронных приборов так, как бы вы поговорили на любую другую жизненно важную тему.

Начните с самого раннего возраста. Как только ребенок сможет сидеть напротив экрана, вам нужно сказать о том, что все должно быть в меру, что на другом конце провода сидят такие же люди, которые получают почту, сообщения и так далее. Спросите, как он себя чувствует, когда друзья пишут грубые сообщения, объясните, что это может ранить любого человека.

Чем занимается ваш ребенок в Сети, пока вас нет дома?

Исследование Фонда Развития Интернета «Дети Онлайн» показывает, что дети часто знают об Интернете гораздо больше, чем их родители. Однако, даже если мамы и папы совсем не пользуются компьютером, они должны знать об основных правилах безопасности в Сети.

Сегодня многие крупные ИТ-компании создают специальные технологии для того, чтобы оградить ребенка от опасностей, которые могут подстеречь его в Интернете. Компания Google даже создала целый «Справочник по детской безопасности в Интернете» (google.ru/familysafety). Здесь можно узнать, как сделать времяпрепровождение вашего ребенка в Сети максимально безопасным, получить рекомендации от партнеров и посмотреть видео, в котором известные родители рассказывают, как они обучали своих детей поиску во Всемирной паутине.

Все рекомендации довольно просты, и если у вас с ребенком доверительные отношения, выполнение этих несложных советов позволит вам быть спокойным за безопасность вашего чада, когда он или она выходит в онлайн. Такими советами не стоит пренебрегать, если учесть, что в среднем каждый шестой школьник старше 10 лет проводит в Интернете больше 3 часов в день.

Возможные опасности
Кибербуллинг

Решение: Научите ребенка пользоваться настройками в социальных сетях. Объясните ему, как сделать профиль в социальной сети доступным только для друзей, и расскажите, почему это необходимо сделать. Также не лишним будет показать, как снимать отметки с фотографий в социальных сетях. Научите ребенка самого блокировать сообщения от незнакомых людей. Покажите, как блокировать нежелательную рекламу или спам.

Если ребенок стал жертвой кибербуллинга, то в долгосрочной перспективе ценой таких развлечений его интернет-знакомых может быть психологическая травма. Если же школьник сам оскорбляет интернет-пользователей, ему может грозить не самый приятный разговор с родителями пострадавшего или даже привод в полицию. Кроме того, важно показать ребенку, что его действия в Интернете не являются полностью анонимными, а их последствия могут привести к проблемам в реальности.

Мошенники и извращенцы

Решение: чтобы ваш ребенок не столкнулся в сети с недоброжелателями, нужно стараться быть в курсе того, с кем он общается в Сети: регулярно проверяйте списки контактов (для этого хорошо бы подружиться с собственным ребенком в социальной сети), научите его не разглашать информацию личного характера, в том числе и не пересылать свои фотографии, особенно незнакомым лицам.

Постарайтесь быть в курсе, с кем встречается ваш ребенок в Сети, - попросите его показать вам, что это за человек. Разговорите ребенка, чтобы узнать, что пишет тот или иной его онлайн-друг. Не позволяйте ходить на встречу с интернет-знакомыми, которых он не знает в реальной жизни.

Травмированная психика

Решение: чтобы ребенок не столкнулся с сайтами откровенного содержания, например, при подготовке домашнего задания, можно включить безопасный поиск. Скажем, в Google для этого нужно зайти в настройки и выбрать режим строгой фильтрации, который защитит ребенка не только от неподходящего контента, но и от нецензурной лексики. Нельзя забывать, что ни один фильтр не обеспечит 100% гарантии защиты, но, при должном контроле взрослых, режим безопасного поиска способен существенно оградить ребенка от опасностей в Сети.

Многие не знают, что у пользователей, в том числе и у каждого родителя, есть возможность повлиять на выдачу результатов поиска на «УоиГибе». Для этого нужно только отметить флажком видео, которое содержит, например, откровенные сцены. Когда ролик получает 3 флажка, его рассматривают модераторы, и, если он действительно нарушает принципы сообщества, его удаляют.

Кроме того, не лишним будет иногда просматривать историю браузера, чтобы удостовериться, что ребенок не заходит на опасные сайты.

Следите за тем, как он ведет себя после выхода в Сеть. Если вы заметили нервозность, раздражение, беспокойное поведение, не идет на контакт с вами, а многократные просьбы объяснить, почему его поведение так резко меняется, встречает отказом, прочитать переписку в социальных сетях или историю

мгновенных сообщений будет не лишним. Да, это серьезный этический вопрос, однако уберечь ребенка от возможных последствий гораздо важнее.

Сеть может стать для вашего ребенка, как другом, так и опасным соблазном.