

Беседа с родителями.

Опасности Интернета: защитите ребенка от опасностей в Интернете

Интернет – это мощный инструмент для школы и знаний. В то же время он может быть опасным, предлагая ребенку порнографию, а также личные встречи с нежелательными для них Интернет-«друзьями».

С тем, что компьютерная зависимость – это психологическая проблема, которая негативным образом влияет на жизнь взрослого человека, думаю, никто спорить не будет. Для детей эта проблема намного глубже, чем для взрослых. Кроме того, для физического здоровья также нет ничего хорошего. Ребенок ведет малоподвижный образ жизни, редко бывает на свежем воздухе, наблюдаются отклонения в состоянии позвоночника, существенно ухудшается зрение. Если ребенок принимает пищу, продолжая играть в компьютерные игры, то и процессы пищеварения страдают тоже. Как следствие, снижается иммунитет, возникают проблемы пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, ожирение, нарушения обмена веществ, частые головные боли и прочие неприятности. Чтобы не допустить развитие подобных заболеваний и нарушений, симптомы компьютерной зависимости необходимо вовремя распознать и принять меры, пока она не стала огромной проблемой для ребенка, для этого и существует тест на компьютерную зависимость. Стоит обратить внимание, изменяется ли настроение и общее состояние вашего ребенка, когда он выключает компьютер. Старайтесь всегда быть в курсе того, что происходит в его жизни, интересуйтесь его делами. Будьте внимательны, часто у детей, у которых компьютерная зависимость уже наблюдается, наступает период «эмоциональной тупости», когда он перестает выражать свои эмоции по отношению к тем людям, которых раньше любил. Это очень важный звоночек.

Когда надо бить тревогу?

Тревогу пора начинать бить, когда ситуация выходит из-под контроля не только родителей, но и самого ребенка, когда имеют место такие симптомы компьютерной зависимости:

- ребенок не может по собственной воле покинуть игру;
- пренебрегает друзьями, родными, близкими;
- появляются проблемы в учебе;
- пренебрегает соблюдением правил личной гигиены;
- появляются расстройства сна.

Тест на компьютерную зависимость у детей.

Вот самый простой тест на компьютерную зависимость у детей для родителей. Ответьте честно на следующие вопросы:

Ваш ребенок:

1. Проводит время за компьютером ежедневно, не пропуская ни дня;

2. Включая компьютер, утрачивает ощущение времени;
 3. Никогда не встает из-за компьютера, не завершив игру;
 4. Принимает пищу возле монитора компьютера;
 5. Не соглашается с вашим утверждением, что слишком много времени занят компьютером;
 6. Не заканчивает игру, пока не достигнет желаемого уровня;
 7. Слишком сильно гордится результатами и достижениями в играх и сообщает о них всем окружающим;
 8. Не делает уроки, не слушает замечания;
 9. Если компьютер сломался, сильно раздражается;
 10. Если взрослые отсутствуют дома, все время проводит за компьютером.
- Если на 5 вопросов теста вы ответили положительно, то уже вполне можно говорить о компьютерной зависимости ребенка.

А вот тест на компьютерную зависимость, на вопросы которого попросите ответить ребенка:

1. Часто ты проводишь время за компьютером?
 - ежедневно – 3 балла;
 - один раз в два дня – 2 балла;
 - только когда нечего делать – 1 балл.
2. Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?
 - более 2-3 часов – 3 балла;
 - 1-2 часа (увлекаюсь игрой) – 2 балла;
 - не более часа – 1 балл.
3. В каком случае ты решаешь выключить компьютер?
 - пока не выключат родители – сам не выключаю, или выключаю, когда он перегревается, или когда не начинаю засыпать, или когда начинает болеть спина, или сливаются цвета – 3 балла;
 - бывает по-разному, иногда могу выключить компьютер сам – 2 балла;
 - выключаю сам по собственной воле – 1 балл.
4. Когда у тебя появляется свободное время, на что его потратишь?
 - конечно, на компьютер – 3 балла;
 - зависит от настроения и желания, возможно, на компьютер – 2 балла;
 - вряд ли буду сидеть за компьютером – 1 балл.
5. Пропускал ли ты какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?
 - да, было такое – 3 балла;
 - пару раз, возможно, и случалось, но мероприятие не было таким уж важным – 2 балла;
 - нет, никогда такого не было – 1 балл.
6. Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься сидя за компьютером, например, об играх:
 - почти все время думаю об этом – 3 балла;
 - могу пару раз вспомнить в течение дня – 2 балла;
 - почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко – 1 балл.
7. Чем для тебя является компьютер? Какую роль в твоей жизни он играет?

- компьютер - для меня все – 3 балла;
- большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат – 2 балла;
- компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни – 1 балл.

8. Когда ты приходишь домой, то первым делом:

- иду к компьютеру и включаю его – 3 балла;
- каждый раз бывает по-разному, иногда сажусь за компьютер – 2 балла;
- точно не сажусь за компьютер – 1 балл.

Теперь подсчитайте сумму баллов.

8-12 баллов – все отлично, ни о какой компьютерной зависимости у вашего ребенка нет и речи.

13-18 баллов – зависимости пока нет, однако стоит внимательно отнестись к тому, чтобы ребенок проводил меньше времени за компьютером, имел другие увлечения, интересных друзей, гулял на свежем воздухе. Обратите внимание на ребенка, пока не стало поздно.

19-24 балла – у ребенка на лицо компьютерная зависимость. Срочно необходимо принимать меры! Скорее всего, без семейного психолога обойтись будет сложно. Начинать нужно менять ситуацию безотлагательно.

Вот такой совсем простой тест на компьютерную зависимость поможет вам выявить проблему. Часто родителям трудно признать существование проблемы у их ребенка. Но даже если вы проблему не признаете, это не значит, что ее нет, она сама по себе не исчезнет. Пускать на самотек ситуацию никак нельзя, последствия могут быть весьма плачевны.

Другие опасности интернета для детей

Виртуальная реальность таит множество негативных моментов, в особенности для детей. Это может быть:

- незаконный контент: «взрослая» реклама табака, алкоголя, секса, азартные игры, порнография;
- платные сервисы и услуги, которые оплачиваются отдельно;
- призывы к асоциальному поведению, насилию и жестокости;
- пропаганда сексуальной эксплуатации и суицидального поведения;
- общение на форумах и чатах с мошенниками, аферистами и преступниками под личиной доброжелателей;
- вынуждение предоставления личной информации ребенка или его семьи, которая может быть использована в преступных целях;

Родители находятся в уникальном положении и могут контролировать деятельность их ребенка в Интернете, а также следить за всеми действиями, которые совершаются в процессе использования Интернета ребенком. Если ребенок что-то скрывает от родителей, обычно мудрые родители могут

почувствовать, что что-то не так. И это, может быть, непосредственно связано с Интернетом. Это хрупкое равновесие между доверием и верой. И мудры те родители, которые пытаются обсудить это с ребенком, и особенно если они находятся в подростковом возрасте.

Вот некоторые способы, чтобы предотвратить возможную опасность:

1. Компьютер должен находиться в зале или общей комнате, а не в комнате ребенка.
2. Компьютер должен использоваться для изучения.
3. Будьте осведомлены о том, как ваш ребенок использует компьютер.
4. Расспросите своего ребенка о его Интернет-друзьях.
5. Приобретите программу, которая будет блокировать нежелательные сайты для «взрослых».
6. Педофилы используют подростковые чаты, чтобы найти там детей. Не разрешайте вашему ребенку вводить какую-либо персональную информацию в чатах. Чаты позволяют общаться один на один. Не разрешайте своим детям участвовать в таких беседах.
7. Убедитесь, что ваш ребенок рассказывает обо всем необычном, что он увидел в Интернете и, конечно, что он никогда не отвечает грубо или оскорбительно по электронной почте.
8. Убедитесь, что ваш ребенок знает о том, что очень опасно встречаться в реальности с теми людьми, с которыми они разговаривают в Интернете.
9. Не позволяйте своему ребенку посылать или получать картинки по Интернету от тех людей, с кем вы лично не знакомы.
10. Установите на компьютер антивирусную программу. Хороший антивирус— союзник в защите Вашего ребенка от опасностей Интернета. Следите за социальными сетями. Сегодня чуть ли не каждый маленький человечек, умеющий включать компьютер, уже имеет страничку в социальной сети. Будь то «Одноклассники», «В контакте» или другие сервисы, предполагающие открытость данных. Ребенок должен четко знать, что частная жизнь должна оставаться частной. Например, в настройках «В контакте» выберите вместе с ребенком режим приватности «Только друзья», и никакой злоумышленник не сможет просматривать информацию на страничке вашего ребенка.
11. Не позволяйте вашему ребенку использовать Интернет поздно ночью

Социальный педагог МБОУ СОШ (военвед) г. Зернограда Тоцкая Н.Н.