

## Дети и компьютер. (психолог - родителям)

Мы сколько угодно можем рассуждать о том, вредны ли компьютеры для ребенка и как Интернет влияет на его психику. Но это не изменит очевидного факта: дети давно освоились в Сети и разбираются в компьютерах лучше, чем мы сами.

Хотим мы этого или нет, но наши дети будут пользоваться компьютерами, ведь все самое интересное и модное давно переместилось с экранов телевизоров в Интернет. Именно здесь они находят самую новую музыку, скачивают самое модное кино, обновляют программное обеспечение. А главное, именно здесь происходит общение — в чатах и форумах, на страничках социальных сетей знакомятся, находят друзей и единомышленников, влюбляются и делятся самым сокровенным — тем, что по каким-то причинам нельзя обсудить с родителями или друзьями.

С одной стороны, Интернет таит в себе огромные возможности для подростка. Но, с другой стороны, Интернет — это и множество опасностей: от банального плагиата и виртуальных хулиганов, которые оскорбляют пользователей чатов, прячась за псевдонимами, до вполне реальных преступников и педофилов. Поэтому очень важно объяснить детям **базовые правила безопасности** в Сети, а затем тщательно следить за их соблюдением.

1. **Установите компьютер на видном месте.** Если монитор находится на виду, риск того, что школьник будет посещать запрещенные сайты, гораздо ниже.
2. **Заключите соглашение.** Договоритесь, сколько времени ребенок может проводить у компьютера, какие сайты можно посещать. Можно записать все пункты и повесить на стену, оговорив штрафы за нарушение.
3. **Научите детей не выдавать личную информацию.** Если ребенок пользуется чатами и форумами, объясните, что нельзя сообщать виртуальным знакомым свое настоящее имя и фамилию, адрес, а также имена друзей.
4. **Запрещайте личные встречи.** Лучше всего запретить ребенку общаться в Сети с теми, кого он не встречал лично — в школе, во дворе, на даче. Но если виртуальные знакомые все-таки появляются, с ними нельзя встречаться без разрешения родителей.
5. **Разговаривайте с ребенком.** Расспрашивайте о друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются, как если бы вы говорили о реальных людях.
6. **Будьте в курсе.** Важно знать, какими сайтами пользуются дети. Предпочтительнее сайты, где есть модераторы, которые следят за порядком. На многих чатах и форумах есть возможность общаться в приватном режиме. Настаивайте на том, чтобы ребенок не общался в привате с незнакомыми людьми.
7. **Поставьте жесткое условие:** чтобы скачать что-либо из Интернета (музыка, фильм или новая игра), ребенок каждый раз должен получить ваше разрешение.
8. **Приучите ребенка делиться опасениями.** Если кто-то оскорбляет ребенка в Сети или угрожает ему, обязательно нужно сообщить родителям.
9. **Не забудьте правила хорошего тона.** Поговорите с ребенком о вежливости в Сети. Нельзя оскорблять или высмеивать людей в форумах и чатах.
10. **Играйте вместе.** Если ребенок пользуется сетевыми играми, то самый верный способ его обезопасить — играть вместе с родителями, особенно на первых порах.
11. **Обращайте внимание на детали фотографий.** Объясните ребенку, что по фотографиям можно получить сведения о человеке. Нельзя размещать в Интернете фотографии с легко узнаваемыми деталями — номерами домов, названиями улиц, номерами машин, названием школы.
12. **Обратите внимание ребенка на то,** что информация в Интернете доступна для всех. То, что он опубликует в своем блоге или на своей страничке в социальной сети, могут прочитать одноклассники, учителя, родители друзей, поэтому нужно быть осторожным и не писать ничего такого, что может скомпрометировать автора.
13. **Установите фильтры.** Существует множество программ, которые позволяют

блокировать нежелательный материал. Поговорите с представителем интернет-провайдера, чтобы выбрать оптимальный вариант.

14. **Контролируйте выполнение правил.** Даже если ваш ребенок — достаточно опытный пользователь, регулярно контролируйте, выполняет ли он правила вашего договора.

### **ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРАЖИВАТЬ**

Как определить, что ребенок не просто любит играть в компьютерные игры или общаться в Интернете, а зависим от этого? Пап и мам должны насторожить следующие симптомы:

– **Нарушение общения с родственниками и друзьями.** Ребенок перестает ходить гулять во двор, не приглашает домой одноклассников. Он больше не изъявляет желания рассказать вам о своих делах. На ваши предложения сходить в кино, покататься на коньках сын или дочка отвечают отказом. Все свободное время теперь поглощает компьютер.

– **Потеря интереса ко всем остальным занятиям.** Раньше ребенок неплохо учился. Теперь не выполняет домашние задания. Заставить невозможно, а плохие оценки его не трогают. Еще совсем недавно ребенок был первым помощником папе или маме. Сегодня не уговоришь даже чуть-чуть помочь. Если ребенок посещал какую-то секцию, то бросает.

– **Ребенок начинает обманывать.** Уверяет родителей, что занимался уроками, гулял, хотя на самом деле весь день просидел за компьютером. Скрывает плохие оценки, полученные в школе, чтобы избежать упреков.

– **Нарушается режим питания.** У ребенка ухудшается аппетит. Дома без контроля родителей заядлый компьютерщик поесть забывает. А если ест, то, сидя у компьютера, и что-нибудь крайне бесполезное (чипсы, сухарики, шоколадные батончики).

– **Появляются нарушения сна.** Оторвать ребенка от компьютера и уложить в постель без скандала невозможно. Он плохо засыпает, спит беспокойно, ему снятся кошмары.

– **Психическое истощение.** У ребенка появляются частые головные боли, он быстро устает. Ухудшаются внимание и память. Он нервный, легко возбудимый. Как правило, родители начинают принимать меры только тогда, когда все эти проявления предстают перед ними во всей красе. Наиболее типичная реакция — запретить ребенку играть, ликвидировать домашний компьютер. Как избежать подобных проблем?

Совет один: будьте близки со своими детьми, будьте в курсе того, что их волнует и тревожит. И учите ребенка решать проблемы реального мира, а не убегать от них в мир виртуальный.