

## **Формирование личности подростка в условиях компьютеризации общества**

Сегодня компьютеры прочно вошли в нашу повседневную жизнь. Современный ребенок растет в среде, где компьютер – такая же привычная и будничная вещь, как электричество, автомобиль, телевизор или сотовый телефон. Однако в формировании личности человека компьютер может вызывать как позитивные, так и негативные эффекты, ведь не такой уж он и безопасный, как кажется на первый взгляд.

**К позитивным преобразованиям относятся:** усиление интеллекта человека за счет вовлечения его в решение более сложных задач в условиях компьютеризации; развитие логического, прогностического и оперативного мышления.

Успешное применение компьютеров, получение с их помощью более продуктивных результатов повышает самооценку человека, его уверенность в способности решать сложные задачи.

К позитивным результатам можно отнести также развитие у пользователей познавательных процессов: восприятия, внимания, воображения, памяти, мышления, речи.

Компьютер вырабатывает у юных пользователей такие качества, как аккуратность, точность, рациональность, организованность.

С другой стороны важно помнить, что компьютер (как и телевизор) представляет человеку пассивные развлечения, что очень опасно, поскольку подобная деятельность формирует зависимость.

### **ПЕРВЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

- ест, пьет чай, делает уроки возле компьютера;
- провел хотя бы одну ночь возле компьютера;
- прогулял школу – сидел за компьютером;
- приходит домой и сразу же садится за компьютер;
- пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться в случае поломки компьютера;
- угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

За каких-нибудь десять лет компьютерные игры стали неотъемлемой частью детского досуга. Множество семей уже не мыслит без этого жизни. Многим родителям нравится, что дети не балуются, не носятся по улице, а мирно сидят дома за компьютером. Исследования показали, что дети, которым разрешают без ограничений сидеть за компьютером, на 35% меньше времени уделяют занятиям и на 30% – чтению, а степень увлеченности компьютерными играми прямо пропорциональна психологическому дискомфорту. Иными словами, чем больше у ребенка – особенно мальчика – психологических трудностей в жизненной реальности, тем глубже он погружается в виртуальную. Вот почему наши дети стали более агрессивными, жестокими, обидчивыми, у них развиваются различного рода страхи. Они практически не умеют общаться со своими сверстниками,

договариваться с ними, не говоря уже о доверии и взаимопомощи. И если не научить детей умеренности при работе с компьютером, это может стать настоящей проблемой.

### **ДЛИТЕЛЬНОЕ НАХОЖДЕНИЕ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ**

Ребёнок за компьютером сидит в расслабленной позе, вследствие чего напрягаются мышцы шеи, головы, рук, спины. В результате может развиваться сколиоз.

При длительном нахождении за компьютером между сидением стула и телом развивается эффект теплового компресса, что приводит к застою крови в тазовых органах. Результатом этого может стать геморрой и простатит, то есть заболевания, требующие продолжительного и малоприятного лечения.

Малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

### **ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ**

Электромагнитное излучение компьютера идёт от задней и боковых стенок, поэтому следует устанавливать компьютер так, чтобы эти места не были направлены туда, где вы или ваш ребёнок спит или сидит, работая за письменным столом.

#### **Советы**

- ✓ Разместите компьютер в углу или же задней поверхностью к стене.
- ✓ Старайтесь, чтобы оптимальное расстояние глаз от экрана монитора составляло не меньше 45-60 сантиметров.
- ✓ Не устанавливайте компьютеры в спальнях, а ночью их полностью отключайте от сети. Экраны, куда садится пыль и другие вредные вещества, ежедневно протирайте одноразовой влажной салфеткой.
- ✓ Как можно чаще проветривайте комнату.
- ✓ Для увеличения влажности в помещении оборудуйте аквариум или поместите другую ёмкость с водой.

### **ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ СУСТАВОВ КИСТЕЙ РУК**

В пальцах рук вследствие ударов по клавишам возникает ощущение слабости, онемения и «мурашек» в подушечках. Это может привести к повреждению суставного и связывающего аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими. Но главная причина — длительная однообразная и неправильная работа кистями и пальцами рук. В наше время от болезней кистей рук страдают пользователи ПК, которые много часов подряд делают однообразные мелкие движения руками.

#### **Совет**

- ✓ Каждый час делайте короткие паузы, во время которых выполняйте комплекс упражнений для кистей рук.
- ✓ Комплекс упражнений для устранения мышечного напряжения:
  1. Исходное положение — сидя на стуле. Вытянуть и растопырить пальцы так, чтобы ощутить напряжение. В таком положении задержаться на 5 секунд. Расслабить, а потом согнуть пальцы. Повторить упражнение 5 раз.

2. Медленно и плавно опустить подбородок, оставаться в таком положении 2-3 секунды и расслабиться. Поднять руки как можно выше, потом плавно опустить их, расслабить. Упражнение повторить 5 раз.

3. Скрестить пальцы рук и положить их за голову. Свести лопатки, оставаться в таком положении 5 секунд, а потом расслабиться. Повторить упражнение 5 раз.

### **ПОВЫШЕННАЯ НАГРУЗКА НА ЗРЕНИЕ**

Работа за компьютером технически сводится к введению либо чтению текста, рисованию или изучению деталей рисунков, чертежей. Это значительная нагрузка на глаза, ведь изображение на экране дисплея состоит не из бесконечных линий, как на бумаге, а из отдельных светящихся и мерцающих точек.

Если к тому же монитор невысокого качества и интерфейс использованных программ неудачный, то последствия не заставят себя ждать: у пользователя ухудшается зрение, глаза начинают слезиться, возникает головная боль, усталость, двоение изображения. Это явление называется «компьютерным зрительным синдромом». Избежать его поможет соблюдение основных правил гигиены зрения.

Рабочее место должно быть достаточно освещённым, световое поле равномерно распределено по всей плоскости рабочего пространства, лучи света не должны попадать в глаза. Укомплектуйте компьютер красивым монитором, правильно его настройте, используя качественные программы. Не забывайте о паузе во время занятий ребёнка на компьютере (15 минут через каждый час), гимнастике для зрения. Контролируйте зрение ребёнка у врача-окулиста. При первых симптомах нарушения зрения срочно уменьшите время занятий на компьютере.

### **Гимнастика для глаз**

(комплекс упражнений для глаз по методу Г. А. Шичко)

#### **1. Пальминг**

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Мизинец (и правой, и левой руки) — на переносице (как мостик очков). Ладонки на глазах должны лежать так, чтобы не было ни единой дырочки, глаза должны находиться в абсолютном мраке. Локти поставить на стол, сесть удобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Можно представить приятную картину. В какой-то момент покажется, что кто-то вас раскачивает — значит, пальминг можно заканчивать.

#### **2. Вверх-вниз. Влево-вправо**

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Прищуриться, снять напряжение, считая до десяти.

#### **3. Круг**

Представить большой круг. Обвести его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

#### **4. Квадрат**

Предложить детям представить квадрат. Переводить взгляд с правого верхнего угла в левый нижний, левый верхний, правый нижний. Ещё раз поочередно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

### **СТРЕСС В СЛУЧАЕ УТРАТЫ ИНФОРМАЦИИ**

Ребёнок работал на компьютере над важной информацией, но по некоторым причинам (вирусы, перепады напряжения, нажал не ту кнопку...) потерял её.

#### **Советы**

- ✓ Дублируйте информацию на отдельном диске или на внешнем носителе.
- ✓ Продолжительная работа за компьютером приводит к изменениям в центральной нервной системе, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, отражается на костно-мышечном аппарате человека.
- ✓ Научите ребёнка методам саморегуляции.

Важно ограничить время пребывания ребенка за компьютером. Очень легко отучить его от долгого сидения у экрана, отправив его туда, где открытого доступа к нему просто нет, а день расписан другими мероприятиями. И помните: если вы что-то забираете у ребенка, заполните это место более полезными вещами. Идеально – заняться спортом.

Таким образом, если вы сами много смотрите телевизор и играете на компьютере, сложно убедить детей не делать этого. Оцените, сколько времени вы сами находитесь рядом с экраном в часы отдыха, и попробуйте сократить его. Кем будет компьютер в жизни вашего ребенка, добрым помощником или монстром, разрушающим его жизнь, зависит от того, как вы, родители, научите общаться с ним.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЁНОК НЕ ОТХОДИТ ОТ КОМПЬЮТЕРА?**

#### ***Советы родителям Дети 7-9 лет***

Дети младшего школьного возраста пользуются Интернетом не только дома, но и у друзей, и в школе. Беседы и объяснения родителей, с чем дети могут столкнуться в Интернете, помогут им стать ответственными, способными работать с Интернетом самостоятельно и безопасно. Чтобы помочь своим детям, родители могут поделиться собственным опытом.

Дети в возрасте 7-9 лет еще нуждаются в контроле со стороны родителей во время пользования Интернетом. Родителям нужно выработать для детей правила использования Интернета, а уже потом корректировать их по мере взросления ребёнка.

Дома использовать Интернет дети должны в присутствии родителей. Возможно, ребёнок ещё не в силах самостоятельно определить безопасность веб-сайта, потому должен обращаться за разрешением к родителям, перед тем как размещать личную информацию в Интернете.

Чат-комнаты и другие виды публичного онлайн-общения могут не соответствовать возрасту ребёнка. Адрес электронной почты, используемый в этом возрасте, должен быть общим семейным адресом.

Создание учётной записи для ребёнка с ограниченными правами пользования помогает ему научиться работать за компьютером самостоятельно.

Программы фильтрации также помогут предотвратить доступ ребёнка к неподходящим сайтам.

### ***Советы родителям Дети 10-12 лет***

Школьники, возможно, уже знают, как использовать Интернет в разных целях. Родители могут поддержать своего ребёнка, ознакомившись с сайтами, которыми пользуются их дети, узнать об их хобби или других интересах, связанных с Сетью. Взрослые могут также использовать Интернет для планирования определённых событий, касающихся всей семьи. Это даёт возможность родителям и детям обсуждать надёжные сайты, на которых можно найти качественную и верную информацию.

Дети 10-12 лет всё ещё нуждаются в контроле со стороны родителей и также должны придерживаться правил пользования Интернетом. Впрочем, некоторые дети могут нарушать правила и избегать контроля родителей, если они считают, что их чересчур ограничивают или не удовлетворяют их потребности.

Родители должны договориться с детьми о том, что тем позволено делать в Интернете, а что нет, согласовать с детьми, какую личную информацию они могут размещать в Интернете, рассказать о рисках, связанных с раскрытием этой информации.

Дети этого возраста заинтересованы в использовании чатов, поэтому родители должны рассказать им о безопасном общении, а также следить, как их ребёнок сам общается онлайн.

Необходимо регулярно обновлять средства безопасности компьютера.

### ***Советы родителям Дети 13-15 лет***

Для детей этого возраста Интернет становится частью жизни. Они знакомятся с людьми и проводят много времени онлайн, ищут необходимую информацию, касающуюся школьных занятий или своих увлечений. Иногда родителям сложно узнать о том, что делают их дети в Сети. В этом возрасте дети рискуют и испытывают свои возможности — технические ограничения и запреты могут оказаться неэффективными.

13-15-летние дети могут держать в секрете то, что они делают в Интернете, особенно если родители раньше не интересовались, как их ребёнок использует Сеть. Поэтому важно открыто общаться с ребёнком и интересоваться тем, что он делает в Интернете.

Дети 13-15 лет также должны придерживаться установленных правил пользования Интернетом.

Некоторые подростки всё ещё нуждаются в совете взрослого человека, например, в таких вопросах, как размещение личных данных в онлайн.

Вопросы этики и ответственности пользователя Интернета — важные темы для разговора с ребёнком. Дети обязаны нести ответственность за то, что они публикуют в Сети, включая их личную информацию или информацию, которая может быть незаконной.

Родители должны интересоваться «друзьями-онлайн» ребёнка, знать, с кем он познакомился в Сети и собирается встретиться.

*Стать интернет-зависимыми рискуют дети, у которых не складываются отношения с родителями и ровесниками, которые пытаются найти замену живому общению в виртуальных играх и чатах.*

В разговоре с ребёнком важно не сравнивать Интернет и реальную жизнь, а показать, как они могут дополнять друг друга. Ваш ребёнок чрезмерно увлечён играми-стрелялками? Хорошо. Предложите ему стать сильным героем не только на экране мобильного телефона или мониторе, а заняться спортом, научиться приемам самообороны. Посетите спортзал, найдите подходящую спортивную секцию.

*Важно правильно использовать присущие ребёнку интересы. Хорошо зная своего ребёнка, вы обязательно найдёте в окружающем мире вещи, которые обязательно его заинтересуют.*

### **СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ МОЖЕТ ПРОВОДИТЬ РЕБЁНОК ЗА КОМПЬЮТЕРОМ?**

Условно безопасное время, которое ребёнок может проводить за компьютером (в минутах), можно посчитать, умножив количество лет ребёнка на два. Например, если ребёнку десять лет, для него условно безопасное время составляет 20-30 минут. После этого надо делать перерыв не менее часа.

Выбор направления развития ребёнка, конечно же, дело родителей, им решать, играть детям в компьютерные игры или нет, но ещё раз хочется обратить внимание на то, что компьютер никогда не заменит живое, дружеское общение с ровесниками.

Помните, что использование компьютера ребёнком любого возраста должно сопровождаться постоянным вниманием родителей. Только постоянный контроль, доверительные отношения между ребёнком и родителями смогут воспитать критичность мышления и способность осознания получаемой информации.