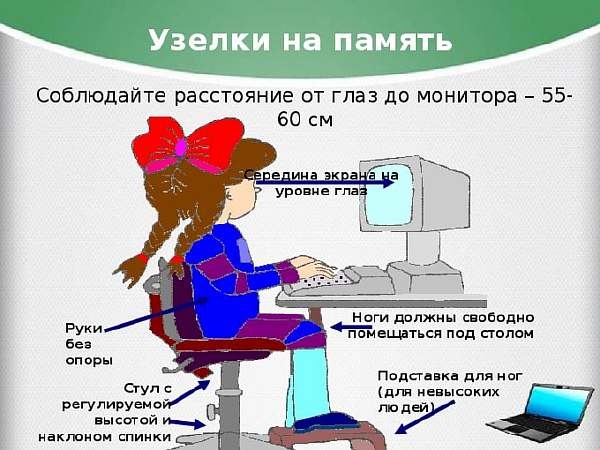
Ребенок и компьютер

Не секрет, что ребенку вредно сидеть много времени за компьютером, однако жизнь диктует иные правила. Поэтому родителям необходимо четко понимать, почему нельзя и если можно, то что и сколько конкретно.

Современные дети встречаются с компьютером практически сразу же, как родились. Даже самые маленькие уже смотрят специальные младенческие мультфильмы, а то и развивающие программы. Чем старше становится ребенок, тем больше он глядит в экран, а с началом школы возникает и необходимость в покупке собственного устройства — хотя бы для того, чтобы он мог делать уроки, не особенно отягощая этим процессом родителей.

Оборудование рабочего места



Внимательно следите за тем, сколько времени ваш ребенок сидит за компьютером.

5-10 лет

Норма экранного времени: от 1 до 1,5 часов в день. В этом возрасте ребенку необходимо начинать постигать техническую сторону мира, поэтому родителю стоит попытаться найти баланс между развлечением и пользой.

Итак, что же следует делать, чтобы наши дети росли здоровыми — как физически, так и психологически?

Время, проводимое ребенком за компьютером, все же стоит контролировать. Также необходимо следить за контентом, который привлекает его внимание. В этом вам помогут развивающие мультфильмы, детские игры и программы, а также функции родительского контроля, которые сегодня есть практически в любом антивирусе. Также можно пользоваться простым таймером.

Следите за осанкой ребенка, когда он сидит за компьютером (и за столом вообще), проводите с ним гимнастику для глаз и для мелкой моторики рук.

Больше играйте с вашим ребенком: любой конструктор или настольная игра даст ему больше, чем посиделки за компьютером. Приглашайте в гости друзей: как своих, так и ребенка, а лучше тех и других одновременно. Такие меры помогут вашему чаду не попасть в изоляцию, к которой зачастую приводит переизбыток виртуального общения.

Не оставляйте ребенка одного за компьютером. Когда он подрастет, расскажите ему о правилах безопасности в интернете. Можно даже сводить его на специальный тренинг.

Компьютер: Польза или вред?

Ребёнок самостоятельно не может контролировать время игры за компьютером. Чрезмерное увлечение компьютером наносит физиологический, психологический, социальный вред.

Физиологические проблемы:

нарушение сна;

потеря аппетита;

потребность в еде и сне важная функция, отвечает за самосохранение организма;

проблемы со зрением;

проблемы с позвоночником;

поражение нервных стволов мышц руки (перенапряжение мышц руки);

проблемы с весом;

пренебрежение личной гигиеной.

Психологические проблемы.

Формирование компьютерной зависимости.

Компьютерная зависимость относится к аддиктивному  или зависимому поведению, наряду с алкогольной, табакокурением, токсикоманией.

Симптомы зависимости:

интерес представляет только устройство

требуется всё больше времени для устройства

навязчивость

отрицание.

Психологические:

нетерпение и ожидание того момента, когда можно будет сесть за компьютер;

отсутствие контроля над временем, проведенным за компьютером;

желание увеличить время пребывания в игре или сети, сидеть сутками;

появление раздражения, гнева, апатии;

неспособность себя занять при отсутствии возможности поиграть или выйти в сеть;

трудности в общении с близкими или в школе.

Соматические:

сухость глаз;

отсутствие аппетита или желание есть, не отходя от компьютера;

неряшливость;

нарушение сна;

нарушение осанки;

головные боли.

Увлечение компьютерными играми может привести ребенка к эмоциональной незрелости и агрессивности.

Профилактика:

нормальные человеческие взаимоотношения;

наличие любимого дела;

наличие опыта преодоления трудностей и проблем (приобретается с раннего детства).

Компьютерная зависимость возникает как следствие дискомфорта в реальности или психологической травмы, однако все чаще становится самостоятельной проблемой, в отдельных случаях требующей вмешательства специалиста.

Чтобы избежать подобной ситуации, примите меры заранее.

Не относитесь к компьютеру как к вредной привычке. Виртуальная реальность при правильном подходе станет мощным инструментом для развития, учебы и совершенствования. Запишите ребенка на курсы компьютерной грамотности, где его научат эффективно использовать ресурсы сети и покажут, что компьютер — это не только игры и социальные сети, а огромные возможности.

Если ребенок стал чрезмерно увлекаться игрой на компьютере, обратите серьезное внимание на его окружение, успехи в социальных контактах. Возможно, у него возникли трудности в понимании какого-нибудь школьного предмета, и он боится вам об этом рассказать, или у него возникли проблемы со сверстниками. Игрой или общением в интернете он компенсирует свою неудовлетворенность.

Уделяйте ребенку внимание. Да, с одной стороны, подросток стремится к независимости, но с другой — остро нуждается в поддержке и одобрении родителей. Важно находить время на общение с ребенком. Не просто слушать, что он делал в течение дня, а интересоваться его чувствами, переживаниями. Помните, что сам он об этом не расскажет. Учитесь спрашивать тактично и ненавязчиво.

Пересмотрите ваше общение с подростком. Это самое подходящее время, чтобы изменить правила общения в доме, дать понять, что считаете его взрослым и готовы уважать его мнение. Очень важно, чтобы сейчас ребенок чувствовал себя значимым членом семьи.

Выражайте свое эмоциональное состояние в необидной для других форме. Ваш ребенок переживает непростое время и готов негативно реагировать на любую критику, как реальную, так и воображаемую. Скажите: «Я хочу быть ближе к тебе» вместо «Ты меня обижаешь», даже если вы действительно обижены.

Поощряйте его стремление к успехам в реальной жизни, даже если оно закончилось ничем или, по вашему мнению, ерунда. Пусть ваша поддержка будет ощутимой, но не слишком навязчивой. Позвольте подростку почувствовать, что он сам контролирует свою жизнь, и он действительно станет более ответственным.

Что поможет избежать компьютерной зависимости?

Прогулки, посещение музеев, театров, походы в кино или кафе, общение с друзьями — совместное времяпрепровождение не даст возвести компьютер в статус единственного способа познания мира. Тогда потребность в частом использовании технического средства как развлечения пройдет сама собой — ведь в жизни так много всего интересного!

Не стоит забывать про родительский контроль, так как, несмотря на договоренность проводить за монитором определенный промежуток времени, дошкольники часто забываются и могут играть дольше, чем положено.

Домашний питомец, за которым ребенок будет ухаживать, и посвящать ему свободное время, благотворно повлияет на формирование у ребенка чувства ответственности, научит заботиться о других.

Важно! Родители во всем являются примером для ребенка. Если папа или мама проводят все свободное время за монитором, играя в игры, общаясь на различных сайтах, то малыш подсознательно будет стремиться к такому же образу жизни, так как дети копируют поведение взрослых и стараются на них походить.

В школьном возрасте перед ребенком открыт целый мир, познавать который помогут книги, прогулки, путешествия, живое общение — не стоит об этом забывать.

Приложения для родительского контроля

Обычно приложение устанавливается только на телефон ребёнка. При этом может быть создан отдельный рабочий стол, с одобренными приложениями и функциями. Другой вариант – полный запрет или предупреждение при использовании нежелательного софта.

Инструменты родительского контроля в приложениях

Ограничение времени пользования гаджетом. Допустим, ребёнок вернулся из школы в 14:00, и чтобы ничего не отвлекало от выполнения домашнего задания, установите ограничение на выход в Интернет, например, до 8 вечера.

Ограничение использования приложений. Родители могут запретить ребёнку играть в игры, содержащие сцены насилия или эротические элементы; ограничить установку программ, предлагающих электронные покупки, ставки и другие денежные операции.

Веб-фильтрация. Эта функция на разных устройствах и приложениях реализуется несколькими способами. Чаще всего программа имеет доступ к базе данных, где содержатся нежелательные для детей ресурсы, и автоматически их блокирует. Особенность в том, что не все браузеры поддерживают эту функцию.

Отслеживание местоположения. Приложения позволяют узнать не только где ребёнок находится в данный момент, но и посмотреть историю перемещений за месяц. В отдельных случаях программа оповещает родителей, что ребёнок вышел за пределы доверительной локации или подобрался к нежелательным районам (рынки, вокзалы, заброшенные заводы и т.д.).

Контроль общения. Здесь функционал различается от приложения к приложению. Одни позволяют родителю увидеть только список звонков, другие – читать СМС-сообщения и прослушивать телефонные звонки, третьи – дадут знать, что происходит в переписке в социальных сетях.

SOS. Такой сигнал встроен в саму операционную систему. Если нет, помогут специальные приложения с такой функцией. Ребёнок может п одать сигнал, что попал в беду, и родители узнают, где он находится.

Как выбрать приложение для родительского контроля?

У большинства родителей не хватает времени и знаний, чтобы выбрать подходящее для их семьи приложение. Никто ведь не будет спорить, что приглядывать за первоклашкой и выпускником нужно по-разному. К тому же выбор зависит от платформы, на которой работает смартфон.

Мы сэкономили ваше время, изучили актуальные исследования экспертов, разделили приложения по классам и выбрали среди них варианты, заслуживающие внимания.

Опасность противоправного поведения

Виртуальная реальность, которая завладевает ребёнком, кроме вреда здоровью, формированию зависимости, может стать и причиной совершения противоправных действий. Противоправные действия могут быть совершены как самим подростком, так и в отношении его.

Определим основные риски и угрозы, которые могут возникнуть при использовании сети Интернет ребенком:

       вероятность совершения ребенком правонарушений в сфере информационной безопасности;

Статья 212. Хищение путем использования компьютерной техники

Статья 349. Несанкционированный доступ к компьютерной информации

Например, это несанкционированный доступ к электронной почте, учетным записям на различных сайтах, в том числе в социальных сетях, содержащейся на компьютере, в смартфоне и защищенной от доступа третьих лиц.

Статья 350. Модификация компьютерной информации Изменение информации, хранящейся в компьютерной системе, сети или на машинных носителях, либо внесение заведомо ложной информации, причинившие существенный вред, при отсутствии признаков преступления против собственности

В качестве примера можно привести произведенные изменения компьютерной информации: переписка в электронной почте, в социальной сети, в мессенджере с правами другого пользователя; изменение текстовой, графической и иной информации; внесение изменений в защищенные базы данных и т.д.

Статья 351. Компьютерный саботаж

Здесь мы говорим об умышленном уничтожении (удалении, приведении в непригодное состояние) компьютерной информации либо ее блокировании (например, путем смены пароля доступа, изменении графического ключа и т.д.). Статья 352. Неправомерное завладение компьютерной информацией

В данном случае учитываются действия, связанные с копированием какой-либо значимой информации, повлекшие причинение существенного вреда. К примеру – копирование писем из электронной почты, личной переписки из социальных сетей, закрытых для просмотра третьими лицами фотографий с компьютера.

Статья 353. Изготовление либо сбыт специальных средств для получения неправомерного доступа к компьютерной системе или сети

Статья достаточно специфична, ее использование в отношении несовершеннолетних маловероятно. Применяется при разработке, изготовлении и сбыте специальных программ и устройств, предназначенных для осуществления несанкционированных доступов.

Статья 354. Разработка, использование либо распространение вредоносных программ

  вероятность совершения в отношении ребенка правонарушений в сфере информационной безопасности;

  вероятность совершения ребенком либо в отношении ребенка иных преступлений с использованием сети Интернет;

  возможность заражения компьютера при работе в сети Интернет вредоносными программами;

  возможность ознакомления ребенка с нежелательной информацией;

  возможности вовлечения в незаконный оборот наркосодержащих и психотропных веществ в сети Интернет;

   возможности вовлечения в сообщества деструктивного толка;

   грумминг;

   секстинг;

   кибербуллинг.

Груминг – это установление дружеского и эмоционального контакта с ребенком в Интернете для его дальнейшей сексуальной эксплуатации. Работают преступники по следующей схеме: лицо, заинтересованное в интимной связи с несовершеннолетним, представляется в сети другим человеком, зачастую сверстником, втирается в доверие к ребенку и настаивает на личной встрече. Последствия для поддавшегося на уговоры ребенка могут быть очень плачевны.

Секстинг – пересылка личных фотографий, сообщений интимного содержания посредством сотовых телефонов, электронной почты, социальных сетей. Опасны возможные последствия участия детей в таких действиях. Переписка с неизвестным пользователем, которым может оказаться взрослый человек, страдающий педофилией, чревата совершением в отношении ребенка преступлений на сексуальной почве. Распространение интимных фотографий зачастую используется преступниками для шантажа, известны случаи детских суицидов на данной почве.

Кибербуллинг, или Интернет-травля – намеренные оскорбления, угрозы и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени. При этом такие действия могут совершаться сообща членами какого-либо Интернет-сообщества, в котором состоит ребенок, либо лицами, преследующими хулиганские мотивы. Проблемой в данном случае являются последствия психологического воздействия на ребенка.