

Мир иной,



или с той стороны
компьютерного стекла

**Департамент по культуре
Томской области**



**Томская областная
детско-юношеская библиотека
Справочно-библиографический отдел**

Мир иной, или С той стороны компьютерного стекла

**Дайджест информации
о компьютерной зависимости и игромании**

Томск-2011

Составитель:

Духанина Людмила Георгиевна - заведующая справочно-библиографическим отделом ТОДЮБ

Редактор:

Чичерина Наталья Григорьевна - заместитель директора ТОДЮБ по инновационной деятельности

Ответственный за выпуск:

Разумнова В. П. - директор ТОДЮБ

Мир иной, или С той стороны компьютерного стекла:

дайджест информации о компьютерной зависимости и игромании / сост. Л. Г. Духанина; Томская обл. дет.-юнош. б-ка.- Томск, 2011. - 50 с.

Дайджест содержит материал по актуальной проблеме современности - компьютерной зависимости и игромании.

Читатель найдет ответы на вопросы «Что такое Интернет-зависимость?», «Что такое игромания»? Перечислены симптомы зависимости и методы лечения. Отдельный раздел посвящен компьютерной игровой зависимости у детей.

В приложении дан разнообразный тестовый и справочный материал по теме.

Издание будет интересно, в первую очередь, родителям и педагогам.

В оформлении обложки использованы рисунки участников конкурса детских рисунков «Этот злой вирус» (ТОДЮБ, февр. 2011г.).

ТОДЮБ 634061 г. Томск, пр. Фрунзе, 92 а

Тел. (382 2) 44-12-01

e-mail:office@odub [.lib.tomsk.ru](mailto:office@odub.lib.tomsk.ru)

htt: [//www.odub.tomsk.ru](http://www.odub.tomsk.ru)

От составителя

В 21 веке к многочисленному списку проблем человечества прибавилась еще одна, и достаточно серьезная - Интернет зависимость. По данным различных исследований, Интернет-зависимыми сегодня являются около 10% пользователей во всем мире.

Кроме Интернет-зависимости, серьёзный риск для несовершеннолетних представляет общение с незнакомцами в Интернете и столкновение с негативным контентом - насилием, порнографией, нецензурной бранью.

С 2008 года Томская областная детско-юношеская библиотека активно включилась в работу по безопасному пользованию Интернетом детьми и молодежью. В марте 2011 года состоялось подписание Соглашения о взаимодействии между Региональной общественной организацией «Центр Интернет-технологий» (РОЦИТ) и Томской областной детско-юношеской библиотекой.

Стороны договорились о взаимодействии в рамках социального проекта «Центр безопасного Интернета в России», сферой деятельности которого является содействие повышению уровня безопасности несовершеннолетних при использовании ими сети Интернет.

Информация, представленная в дайджесте, подробно раскрывает основные признаки, причины и способы лечения Интернет и игровой зависимости, а советы и рекомендации родителям призваны помочь в воспитании и уберечь детей от этой проблемы.

Виртуальная жизнь - способ ухода от реальности

*«Что наша жизнь? Игра!», - поет Герман
в известной опере П. И. Чайковского.*

*Но, к сожалению,
некоторые люди воспринимают
эту фразу буквально.*

*И чаще всего это приводит
к печальным последствиям.*

ЧТО ТАКОЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ?



Термин «интернет-зависимость» предложил доктор Айвен Голдберг в 1996 году для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернета.

Доктор Кимберли С. Янг, профессор психологии Питтсбургского университета в Брэтфорде, разработала тест, позволяющий определить наличие интернет - зависимости.

ЧТО ТАКОЕ ИГРОМАНИЯ?

Игромания, игровая зависимость, гемблинг или лудомания (от латинского ludo - играю) - болезненное состояние, характеризующееся неконтролируемой психологической зависимостью от игры.

Этот недуг - отнюдь не примета нашего века. Вспомним Ф. М. Достоевского, блистательно описавшего эту болезнь, увы, слишком хорошо известную ему самому.

Правда, рулетке и «однорукому бандиту» многие люди сегодня предпочитают компьютерные забавы. Считается, что такая зависимость безобидна. Ведь такие игроки не проигрывают кучу денег, не залезают в долги, не приводят свою семью к обнищанию. Однако страсть к «стрелялкам» и «бродилкам» - тоже проблема, и немалая.

Механизм появления болезни, формы ее развития и клинические стадии во многом идентичны тем, что наблюдаются у людей, употребляющих кокаин. Во время напряженной игры у человека в большом количестве выделяются гормоны удовольствия - эндорфины. Но при этом организм испытывает сильный стресс и нервное перенапряжение, поэтому быстро истощается. Из-за этого по окончании игры геймеров нередко начинают мучить кошмары, бессонница, гипертония, у них нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы, возникает склонность к депрессиям, психозам.

Патологическим пристрастием к этому времяпровождению одержимы, как правило, люди, имеющие сходные психологические проблемы, среди которых азарт находится вовсе не на первом месте. Общим для большинства маниакальных геймеров являются одиночество и чувство неудовлетворенности своей жизнью. Такие люди играют не ради выигрыша, а для того, чтобы получать кайф, которого не доставляет им их обычная серая жизнь.

Эмоции, переживаемые за компьютером, гораздо сильнее и ярче, чем все, что может дать действительность. Сидя за компьютером, игроки впадают в игровой транс - состояние, сопоставимое с фармакологическим эффектом от сильнодействующих наркотиков. Тяга к искусственной реальности настолько сильна, что человек постепенно теряет интерес к реальной жизни.

Но главная причина ухода в игру - это возможность спрятаться от реального мира, жить в котором большинству геймеров страшно и неудобно, а, может, попросту неинтересно. Проблемы в семье или в личной жизни, постылая работа, невозможность делать то, что хочется, - одна из этих причин, а иногда и все они вместе подталкивают человека к тому, чтобы смоделировать суррогатную действительность, в которой не существует таких проблем.

К тому же в компьютерных играх многих людей привлекает возможность почувствовать себя не такими, какими они являются на самом деле - слабыми, зависимыми, недооцененными и зачастую униженными, а совсем другими: сильными, уверенными, всемогущими.

Убежденными геймерами чаще всего становятся представители сильного пола. И не только потому, что им, как правило, меньше, чем женщинам, свойственно чувство ответственности за семью. Есть и другие, более важные причины. В обществе к мужчинам предъявляются более строгие требования: и если те не дотягиваются до установленной планки, то их объявляют неудачниками. А в игре можно взять реванш за все жизненные неудачи. Кроме того, игры предоставляют мужчинам возможность реализовать свою агрессию, что в реальности осуществить довольно проблематично.

**Пархоменко И. На игре / Инна Пархоменко;
подготовила Елена Аманова //АиФ. Здоровье.-2011.-
N 8. - С. 20.**

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И ИГРОМАНИЯ У ДЕТЕЙ

Иногда увлечение компьютером превращается в настоящую зависимость: оказывается, что ребенка не интересует ничего в реальной жизни, а все важное сосредоточено в Сети. Основной причиной возникновения компьютерной зависимости психологи считают недостаточное внимание к ребенку со стороны родителей.

Мама и папа целый день на работе, ребенок предоставлен самому себе и вынужден искать способ развлечься.

Вечером родители приходят уставшие, нередко их сил хватает только на то, чтобы проверить дневник и узнать, сделал ли ребенок домашнее задание. А компьютер, в отличие от взрослых членов семьи, не бывает занят важными делами, у него всегда настроение и готов поиграть с ребенком.

Другой фактор, располагающий к компьютерной зависимости, - трудности в общении: ребенок не умеет знакомиться, не знает, о чем поговорить со сверстниками. Он не умеет правильно вести себя в конфликтных ситуациях, неуверен в себе, другие дети это чувствуют, поэтому он становится изгоем - его обзывают, над ним подшучивают.



Согласитесь, общаться с компьютером гораздо проще, чем с живыми людьми. Ему все равно, какой ты. Он ничего не требует взамен. Несмотря на то, что компьютер как таковой не является причиной формирования зависимости, он может ее провоцировать

благодаря своим удивительным свойствам. Часть из них мы только что назвали.

Кроме того, сыграть важную роль могут и другие факторы:

- Компьютер дает возможность пережить сильные эмоции (радость, гнев, страх, восхищение), не прилагая никаких усилий,
- Компьютерные игры дают ребенку ощущение всемогущества - можно движением пальца строить и разрушать города.
- Компьютерные игры дают ребенку чувство безопасности - пусть вся армия, которой ты управлял, уничтожена, но с тобой-то все в порядке.
- Обратимость событий в отличие от жизни - в компьютерной игре можно все переиграть, если что-то у тебя не получилось.
- Современная компьютерная графика создает такие фантастически прекрасные пейзажи, что красоты реального мира кажутся тусклыми и неинтересными.
- Можно стать таким, каким хочешь. Слабый и нерешительный мальчик в игре может выбрать себе самый ловкий и сильный персонаж. Еще больше возможностей для перевоплощения предоставляет интернет-общение. Ты самый маленький в классе, все дразнят тебя «мелким» - напиши, что ты капитан школьной команды по баскетболу. Никто не обращает на тебя внимания - расскажи, как ты устала из-за того, что одноклассники дерутся за привилегию донести твой портфель до дома. Ты можешь стать кем угодно, и никто не сможет уличить тебя во лжи,
- Возможность в любой момент выйти из не устраивающей тебя ситуации: не получается пройти очередной уровень в игре - необязательно бороться, преодолевать трудности, просто выключи компьютер. Не понравился собеседник - отключись от Интернета. В

реальной жизни далеко не всегда можно просто развернуться и уйти, прервав неприятный разговор.

Яковлева Ю. Почему возникает Интернет-зависимость? // Домашний очаг. - 2010. - N 10. - С.139- 140.

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:

1. 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.
2. 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 малыш был первым помощником папе или маме. Сегодня не уговоришь даже чуть-чуть помочь. Если ребенок посещал какую-то секцию, то бросает.
3. 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.
4. Нарушается режим питания. У ребенка ухудшается аппетит. Дома без контроля родителей заядлый компьютерщик поесть забывает. А если и ест, то, сидя у компьютера, и что-нибудь крайне бесполезное (чипсы, сухарики, шоколадные батончики).

5. Появляются нарушения сна. Оторвать ребенка от компьютера и уложить в постель без скандала невозможно.

Он плохо засыпает, спит беспокойно, ему снятся кошмары.

6. 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.

Ребенок и компьютер. Что нужно знать родителям? // Домашний очаг.- 2010.- N 10. - С. 142.

78%

школьников старше 12 лет пользуются Интернетом каждый день

Зависимость от компьютеров и (Интернета - модное ныне понятие. Специалисты до сих пор спорят, сравнима ли эта зависимость с наркотической или табачной. Однако даже ее признаки требуют внимания со стороны учителей и педагогов-психологов.

Чаще всего зависимыми оказываются те подростки, у которых что-то не сложилось в семье или в школе. Например, им кажется, что их не понимают дома, родители и учителя недостаточно внимательны к их проблемам и интересам, сверстники и сверстницы считают их скучными «ботаниками» и т.п. Каждый такой подросток требует индивидуальной психологической работы. Ее сложность связана с тем, что нередко хакеры, считая себя умнее и

осведомленнее многих окружающих их людей, склонны дерзить, проявлять скрытность, не доверяя квалификации взрослого. Методические инструкции для работы с такими школьниками еще предстоит создать.

Одаренность юного компьютерщика выявить достаточно трудно. Поэтому в случае сомнений учителю информатики стоит проконсультироваться со специалистами в сфере компьютерных технологий — ведь

ДЕТИ В СЕТИ

63%

школьников
скачивают му-
зыку и фильмы

50%

читают новости
и ищут информа-
цию для учебы

45%

играют
в сетевые игры

5%

ищут
работу

самоучка - школьник, особенно если работа не требует университетских познаний в точных науках, вполне может создать программный продукт не хуже, чем дипломированные профи.

Даже если качество программ самоуверенного школьника вызывает сомнения, худшее, что можно посоветовать его учителям и родителям, - это попросту не подпускать его к компьютеру (например, спрятать клавиатуру, выдернуть шнур из розетки, отнять ноутбук). Скорее всего, он все равно найдет, где пользоваться запретным плодом. Кроме того, известны случаи нервного заболевания на этой почве, агрессивных действий в отношении запрещающего, воровства денег, ухода из дома и т.д. Не стоит упрекать хакера в том, что он одинок, ни с кем не дружит, противопоставляет себя одноклассникам. Если это и правда,

то не полная: в век Интернета способные компьютерщики,

как правило, находят себе компанию и помногу общаются с помощью чатов, форумов, скайпа. Это тоже общение, хотя и чаще всего не «лицом к лицу». Педагогам стоит быть готовыми к членству своих питомцев как в привычных дворовых, так и в менее привычных глобальных командах, в которых люди разного возраста на равных не только обсуждают важные для них вопросы, но и попросту общаются, обмениваются мнениями и новостями, советуются, проводят вместе время, в полном смысле этого слова дружат.



Разрушительная деятельность затягивает, от нее трудно отказаться. Человеку, поставившему себя вне общества, нелегко вновь стать законопослушным. Обществу же очень важно не допустить перехода юных компьютерных дарований к разрушительному поведению. Впрочем, специфические способности в применении компьютеров далеко не всегда проявляются в асоциальных формах поведения, а хакерство нельзя рассматривать как основной способ реализации этого вида одаренности.

Многие талантливые дети-программисты с успехом помогают родителям, соседям, учителям: разрабатывают, поддерживают и обеспечивают безопасность сайтов, находят полезные контакты, сплачивают вокруг себя менее компетентных одноклассников, администрируют работу учебного программного обеспечения. Это позволяет надеяться, что обеспечение психолого-педагогической поддержки ученикам, наделенным компьютерными талантами, позволит существенно снизить негативные проявления хакерства.

Работа с компьютерами открывает огромный простор для созидания и творчества.

Трудолюбивые и упорные создатели целого ряда популярных компьютерных сервисов (например, игры

«Тетрис, поисковика Google, социальной сети Facebook, «рулетки» видеочатов Chatroulette) были очень молоды, когда прославились - а кое-кто из них сказочно разбогател.

Ошибочный выбор, сделанный в самом начале творческого пути, может крайне негативно повлиять на развитие способностей. Поэтому необходимо, вовремя распознавать признаки одаренности в области применения компьютеров и оказывать своевременную психолого-педагогическую помощь таким детям и подросткам в организации социально приемлемых форм проявления данного вида способностей. Иногда бывает достаточно просто дать подростку мудрый совет.

**Бабаева Ю. Корысть и азарт: Психологи о хакерах /
Юлия Бабаева // Классное руководство и воспитание
школьников.- 2010.- № 22. - С. 18-20.**

AA

По мнению современных психологов, переход к подростковому возрасту характеризуется сложными метаморфозами, влияющими на личностное развитие ребенка. Происходят изменения физиологии организма, перестройка отношений, которые складываются у подростков со взрослыми людьми и сверстниками, уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей. Подобные изменения редко проходят спокойно. В подростковом возрасте нередки обострения или проявления хронических заболеваний. Быстро растущий организм не справляется с перегрузками, дают о себе знать недолеченные в детстве болезни. Так же нелегко дается подростку и социальная адаптация в мире взрослых. Поэтому нередко он замыкается в себе. Его другом (иногда единственным) становится компьютер.

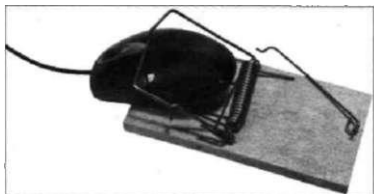
Жизнь современного подростка сложно представить без компьютера, который необходим ему для учебы и развлечений. В Интернете школьники переписываются с друзьями, слушают музыку, смотрят фильмы, играют. Казалось бы, все прекрасно. Но уже в 90-х годах прошлого века на Западе открываются центры помощи людям, страдающим интернет-зависимостью. Известно, что злоупотребление Интернетом ведет к социальной изоляции, увеличивающейся депрессии, неудачам в учебе, ухудшению состояния здоровья.

Виртуальный мир, в котором человек чувствует себя намного комфортнее, чем в реальной жизни, создает угрозу для успешности реальной жизни.

Мгновенное бегство в фантастический мир Интернета служит поддержкой для привыкания, за которым следуют ухудшение настроения и психологические проблемы, требующие лечения психотерапией и в случае необходимости - лекарственными препаратами.

Пешкова О. Бегство от реальности. Одиночество подростка / Ольга Пешкова // Классное руководство и воспитание школьников: классная методическая газета для классных руководителей. - 2010. - N 22. - С. 36-38

СИМПТОМЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ИГРОМАНИИ



Основные критерии зависимости хорошо известны. Первый - это непреодолимое влечение к игре: желание играть постоянно, целый день и

даже ночь подряд. Второй - потеря контроля над временем: человек уже не понимает, сколько часов он проводит за компьютером, забывает, когда последний раз ел или спал, не говоря уже о том, выполнил ли он работу или нет.

Игра заканчивается только тогда, когда жать на кнопки или управлять компьютерной мышкой больше нет сил.

Последний, третий симптом - формирование синдрома отмены (подобно абстинентному синдрому у алкоголика или наркомана). Прервав игру, зависимый человек испытывает острую депрессию. Единственное желание, которое владеет им, поскорее покончить со всеми другими обязанностями и поскорее вернуться к компьютеру, где снова можно будет окунуться в игру и почувствовать себя спокойным, счастливым и на своем месте. Постепенно у геймера нивелируются все посторонние интересы и любые нравственные ценности. Единственным смыслом существования становится игра.

**Пархоменко И. На игре / Инна Пархоменко;
подготовила Елена Аманова // АйФ. Здоровье.- 2011. -
N 8. - С. 20**

AA

Физические симптомы:

Поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц

Сухость в глазах

Головные боли

Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи

Расстройство сна, изменение режима сна

Психологические симптомы:

Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером

Раздражения не за компьютером

Ощущение пустоты

Депрессии

Проблемы с учебой

Невозможность остановиться. Увеличение количества времени, проводимого за компьютером

Пренебрежение личной гигиеной

Ложь членам семьи о своей деятельности

Пешкова О. Бегство от реальности. Одиночество подростка / Ольга Пешкова //Классное руководство и воспитание школьников: классная методическая газета для классных руководителей.- 2010.- N 22. - С. 38.

Вот некоторые признаки интернет-зависимости:

- эйфория от пребывания в виртуальном пространстве
- отказ от еды и сна ради посещения Интернета
- многочасовые бдения перед экраном
- нарушения памяти и внимания
- желание постоянно проверять электронную почту
- потеря интереса к семейным делам, игнорирование просьб близких
- раздражение по поводу того, что какие-то люди или заботы отнимают возможность сидеть в Интернете

Баулина М. Как оторвать от компьютера /Мария Баулина // Лиза.- 2011.- N 5. - С. 36.

Как в случае с любой другой зависимостью, уже определили несколько степеней «погружения в иллюзорный мир». Вот симптомы, после которых надо немедленно снаряжаться в больницу.

- Во-первых, во снах «картинки» начинают «скролить» (scrolling).
- Во-вторых, когда идёт подключение модема, поднимается кровяное давление, учащается пульс.
- В-третьих, во время долгого нахождения за компьютером человек испытывает нечто похожее на

«повышенное осознание» — он не воспринимает своё тело и то, что происходит вокруг. Со стороны это похоже на медитацию.

- В редких случаях притупляется чувствительность, на лице - застывшая мимика, чаще всего ничего не выражающая.

- В офлайне наблюдаются внезапные «выпадения» из контекста беседы и смех невпопад.

Вот приблизительный список вопросов, которые неизменно задаются при подозрении на интернет-зависимость:

1. Чувствуете ли вы, что не в состоянии определить заранее, сколько времени пробудете перед компьютером?

2. Случались ли с вами ситуации, когда вы что-то планировали, но вам всё время что-то мешало оторваться от компьютера в намеченное время?

3. Чувствуете ли вы нечто, похожее на эйфорию, когда работаете за компьютером?

4. Не возникает ли у вас желания проводить за компьютером больше времени, чем вы проводите сейчас?

5. Не жертвуете ли вы общением с друзьями и близкими, работая за компьютером?

6. Чувствуете ли вы себя раздражённым, беспокойным и недовольным, находясь в офлайне?

7. Скрываете ли вы от коллег и семьи то, чем именно занимаетесь, работая за компьютером?

8. Возникали ли у вас хоть раз проблемы из-за вашего чрезмерного увлечения компьютером и всем, что с ним связано?

9. Чувствуете ли вы вину или приходилось ли вам переживать депрессию из-за чувства вины, вызванного слишком долгой работой за компьютером?

10. Изменился ли ваш режим из-за работы за компьютером?

11. Испытываете ли вы синдром суженного сознания, напряжение в глазах, боли в спине или изменение веса?

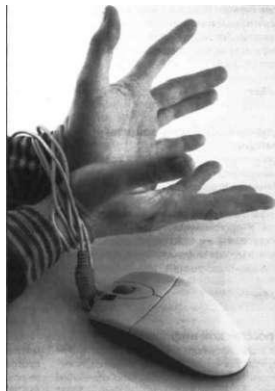
12. Вам свойственно отрицать, приуменьшать или рационализировать (стремиться объяснить) негативный эффект, связанный с долгим нахождением за компьютером?

13. Отказались ли вы от своих офлайн-увлечений и хобби и прервались ли ваши некоторые социальные офлайн-контакты?

14. Стали ли вы всё чаще прибегать к Интернету для завязывания эротических и сексуальных отношений?

Интернет-зависимость сродни наркомании и алкоголизму // Основы безопасности жизнедеятельности.- 2008.- N 9. - С. 27-28.

ЛЕЧЕНИЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ И ИГРОМАНИИ



По данным Национального научного центра наркологии Министерства здравоохранения России, игромания лечится труднее, чем алкоголизм и наркомания, а социальные последствия этого заболевания не менее губительны.

Стандартное лечение этого недуга пока не разработано, но, поскольку зависимость от игры во многом похожи на зависимость от иглы, похожи и методы лечения - это изоляция от компьютера, психотерапия, гипноз, нейрорептики, в крайнем случае - госпитализация и т.д.

Но все же только врачебными усилиями проблему не решить. Многое зависит от любви и внимания близких.

Также очень важно, чтобы человек, одержимый виртуальной реальностью, нашел себе друзей и дело по душе и в реальном мире. Спорт, творчество, волонтерство, любая общественная деятельность - что угодно, лишь бы не сидел перед монитором. Например, доктор из Амстердама Кит Баккер, создавший единственную в Европе клинику по освобождению от игровой зависимости, считает, что 90% его пациентов нуждаются не в лечении, а в социальной адаптации. По словам доктора Баккера, традиционное психотерапевтическое лечение таких пациентов не слишком эффективно. Он считает, что игровая зависимость - по большей части социальная проблема. Доктор уверен, что лучше всего им поможет нормальное человеческое общение.

**Пархоменко И. На игре / Инна Пархоменко;
подготовила Елена Аманова // АиФ. Здоровье.- 2011. -
№ 8. - С. 20**

Интернет-зависимость всё больше распространяется среди пользователей и крайне деструктивно влияет на их психику. Пока российские психиатры в одиночку и втихаря, чтоб коллеги не высмеяли, пытаются найти методы борьбы с интернет-зависимостью, в США во всю разворачиваются клиники, общества поддержки «нетоголиков». Активно разрабатываются способы излечения от нового недуга, который ежегодно калечит каждого десятого американского пользователя.

Чтобы стало совсем страшно, скажем, что, оказывается, с каждым месяцем психологов и психиатров, которые признают существование интернет-зависимости, становится всё больше. В конце концов, окончательным

признанием этого недуга, который займёт своё место рядом с наркоманией и шизофренией, станет включение болезни в Диагностический и статистический словарь-справочник (буквально — «руководство») умственных нарушений. В четвёртое издание новую болезнь не включили, так как не хватило клинических материалов. К пятому, как предполагается, их появится предостаточно.

Интернет-зависимость научно называется Internet Addiction Disorder (что-то наподобие «нездоровой склонности, тяги к Интернету»), проще говоря — IAD. Вот уже в течение нескольких лет Американская психиатрическая ассоциация включила тест на определение этого вида зависимости в обязательную анкету, которую предлагают пациентам с разного рода нарушениями.

Чтобы считать эту зависимость «настоящей», она должна отражаться на физическом состоянии человека — до тех пор, пока данные не были получены, объявлять IAD болезнью было рановато. Теперь уже точно известно, что в запущенной форме пользователь, который проводит за компьютером по 18 часов, испытывает настоящий абстинентный синдром, синдром отнятия, который сопровождается жаром, тремором рук, подергиванием конечностей и лихорадкой.

В различных отчётах стали появляться невероятные истории о женщинах, которые, занимаясь Интернет-серфингом, неделями не кормили своих детей, за что и лишались родительских прав, и о подростках, которые, не имея возможности выйти в Сеть, крушили всё вокруг, а потом падали — обессиленные и невменяемые. Однако, всё по порядку. Как правильно поставить диагноз, где это лечат и есть ли спасение?

В США борьба с IAD ещё не вышла на государственный уровень, однако несколько

психиатрических институтов начали серию серьёзных исследований. Составляется социальный и психологический портрет пациента, причины его психической зависимости и способы воздействия на него. Некоторые педагогические вузы вводят курс, который поможет выявить в группе детей, склонных к этой зависимости, и диагностировать уже хроническую IAD. Большинство филиалов Общества анонимных алкоголиков и наркоманов открыли группы поддержки интернет-зависимых, переживающих трудное возвращение к нормальной жизни. Причём существуют и группы для родственников, которые желают вернуть члена семьи для нормального общения. Как всё-таки складно всё «там»: болезнь ещё в медицинские учебники не вошла, а её уже лечат!

Самые «первые ласточки», которые «стригут купоны» и «снимают сливки», это, конечно, коммерческие психологи и психиатры, которые — смешно сказать — в он-лайне вас и вылечат. Вот, к примеру, госпожа Кимберли Янг всего за 89 долларов проведёт 50-минутную консультацию в чате, а если вы согласитесь на три так называемые терапевтические сессии, то это будет стоить 250 долларов. Если чат вас не устраивает, тогда вам предложат переписку - 25 долларов за одно письмо от доктора и 60 - за три письма. Если вы совсем бука, то хоть книжку купите - *Catch in the Net* («Пойманные в Сеть»), каких-то 25 долларов.

«Молодая» (так переводится ее фамилия) Кимберли подробно и умно расскажет вам о том, как начать жить, если вы эдакий замурованный в стекле. Впрочем, прочь иронию - кто знает, может быть, кому-то её рекомендации и помогут... Кроме того, первооткрывателям никогда не верят, а обычный сеанс психотерапии стоит куда дороже.

Более серьёзная и меланхоличная организация, взявшаяся лечить молодых пользователей, - Центр Internet, расположенный в Сиэтле, который возглавляют Хилари Кэш и Джей Паркер. Именно по их данным от IAD страдает каждый десятый американский пользователь.

Из американских же энтузиастов можно также назвать Айвана Гольдберга который настаивает на использовании термина «Pathological Computer Use» (патологическое использование компьютера), а также киберпсихолога (это официальное название новой специализации) Линн Роберте. Самым официозным, авторитетным и наиболее часто приглашаемым на всевозможные передачи считается Дэвид Гринфилд, который периодически ведёт форумы на страницах серьёзных изданий. Это те имена, которые, что называется, «на слуху».

Как же «ЭТО» лечится? Вы можете не верить, но так же, как алкоголизм и наркомания. В некоторых источниках сопоставление абсолютно недвусмысленное. Например, один исследователь, размышляя над социально-этническим портретом интернет-наркомана, заявил, что, мол, галлюциногены предпочитают «белые» американцы, «героин» - чёрные, а Интернет - пока неизвестно кто. «Выяснение чего, собственно, и является целью работы». Более того, самая распространенная программа, по которой лечат «пойманных в Сети» - это известная программа 12 шагов, смысл которой заключается в том, что «отнятие» от «кибернаркотика» проводится параллельно с наполнением офлайновой жизни смыслом. То есть, человеку в процессе групповой терапии раскрывают неизвестные или забытые стороны человеческой, реальной жизни. Причём признаком выздоровления считается такая жизнь, когда пользователь сам контролирует время, проведённое в Сети, и оно не

превышает 4-6 часов. Параллельно с этим ведётся так называемая социальная реабилитация - человек пытается вернуть утраченные связи и отношения, постепенно уходя от групповой терапии.

В уже действующих терапевтических группах, где несчастных пользователей избавляют от пагубной, почти азартной страсти, многие говорят о том, что им приходилось и раньше обращаться к психологам, но традиционная психология пока отказывается серьёзно относиться к проблеме. Поэтому нелишне будет самостоятельно протестироваться на предмет наличия у вас этой страсти.

Психологи считают, что если какая-либо деятельность расширяет свои полномочия в вашей жизни, то это зависимость. Особенно, если она начинает доминировать в ущерб социальным связям и естественным (так называемым) потребностям.

Большинство терапевтов сошлись во мнении, что не Интернет делает человека зависимым, а человек, склонный к зависимости, находит деятельность, которая и становится объектом зависимости. Звучит не очень витиевато, но суть проста: был бы лес, а топор найдётся.

Интернет - зависимость сродни наркомании и алкоголизму //Основы безопасности жизнедеятельности.- 2008.- № 9.- С. 27-28.

При ожидании компьютерной игры у ребенка увеличивается в крови уровень "гормонов стресса"

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



Хотим мы этого или нет, но наши дети будут пользоваться компьютерами, ведь все самое модное и интересное давно переместилось с экранов телевизоров в Интернет.

Когда родители постепенно перестают быть самыми важными на свете людьми, а на первый план выходит мнение друзей и одноклассников, мировая Сеть становится для школьников необходимой.

Именно здесь 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: выложив удачное видео или талантливую песню собственного сочинения, ребята буквально просыпаются знаменитыми. 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.

Ребенок и компьютер. Что нужно знать родителям? //
Домашний очаг.- 2010.- N 10.- С. 138-139.

Демократические принципы в воспитании хороши до тех пор, пока ребенок не делает выбор, опасный для его здоровья и качества жизни.

"Общение" с компьютером необходимо жестко ограничить, несмотря на протесты и обещания школьника. Предупреди сына или дочку: ты не можешь допустить, чтобы они проводили перед монитором больше двух часов. Договоритесь о том, что в течение этого времени юный "компьютерный гений" будет делать не менее двух перерывов по 15 минут, занимаясь чем-то другим. Важно, чтобы ребенок отвлекся и подвигался. Например, полил цветы или вымыл посуду. Не повышайте голос и не унижайте чадо обидными высказываниями, усугубляя конфликт. Будьте спокойны, доброжелательны, но непреклонны.

Главная ошибка многих родителей в том, что они ведут борьбу с компьютером. Это так же противоестественно, как воевать с телефоном, телевизором, холодильником и любым другим изобретением человечества. Важно найти причину того, что школьник потерял интерес к ранее любимым делам и спрятался от реальности, уйдя в компьютер. Удели больше внимания проблемам ребенка в общении со сверстниками, не терроризируй его вопросами об оценках и угрозами "стать дворником", если он плохо сдаст ЕГЭ. Чем больше эмоционального тепла получит школьник от родителей, тем меньше поводов у него будет для заведения виртуальных друзей.

Интересы меняются с возрастом. Возможно, охладев к футболу, твой отпрыск не смог найти достойной замены своему увлечению. И попался на удочку IT-технологий. Предлагай ребенку различные идеи проведения досуга, загорись сама одной из них - покажи

положительный пример - и твое чадо оторвется от монитора!

Баулина М. Как оторвать от компьютера /Мария Баулина // Лиза.- 2011.- N 5 С. 36.

КОМПЬЮТЕР: КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Это опасно!

Увлечение компьютерными играми небезопасно и с физиологической точки зрения.



Сценарии подавляющего большинства игр, и в первую очередь "стрелялок", "ходилок", "симуляторов", построены таким образом, что игрок фактически постоянно пребывает в стрессовой ситуации. Причем в стрессовой ситуации, связанной, как правило, с непосредственной опасностью для жизни - виртуальной, разумеется. Но организм этой тонкости не различает. Он, в полном соответствии с законами физиологии, начинает насыщать кровь игрока адреналином, что служит дополнительным источником удовольствия или, если угодно, "кайфа" для игрока.

В реальном мире в экстремальной ситуации выброс адреналина совершенно необходим для того, чтобы действовать - сражаться, либо спастись бегством. И в том, и в другом случае от организма требуется экстремальная физическая активность - сверхусилие. Именно благодаря такой активности выделенный адреналин "сжигается" организмом. Игрок же остается физически пассивным. В результате у него усиливается сердцебиение, повышается кровяное давление, нарушается обмен веществ. С течением времени адреналин начинает разлагаться в крови.

Продукты его распада оказывают чрезвычайно вредное воздействие на организм, в первую очередь на сердечно-сосудистую систему. В литературе уже описаны случаи не просто бессонницы, повышенной раздражительности и тревожности, а полного физического и психического истощения у чрезмерно злоупотребляющих "купанием в адреналине" поклонников виртуальной реальности.

Демина М. Ребенок и компьютер. Друзья или враги? / Мария Демина // Вечерний Томск.- 2011.- N 1-2.- С. 18.

Если ребенок работает не за ЖК-монитором, а за монитором предыдущего поколения, он подвергается высокочастотному электромагнитному излучению и находится в зоне действия электростатического поля. Оно разгоняет осевшие на экран пылинки и отрицательно влияет на кожу лица и глаза. Хотя кондиционеры, пылеуловители, ионизаторы и влажная уборка снижают вредное воздействие, лучше устранить его причину.

- Из-за длительного пребывания за компьютером в неподвижной позе у ребенка появляются боли в мышцах шеи, спины, суставах кистей рук, головные боли. Мальчиков должна насторожить перспектива вырасти хилыми и слабыми, а девочек - лишиться красивой осанки.

- Сохранение неподвижной позы в течение долгого времени затрудняет дыхание и может привести к приступам кашля.

Найдите информацию о жизни людей, которые страдают и тщательно борются с компьютерной зависимостью. Кстати, в Сети есть тесты на определение наличия компьютерной зависимости. Предложи ребенку пройти их (<http://psitest.com>. ru, <http://www.itclinic.ru>, <http://pupils.ru/stati/266/>).

Что делать для того, чтобы проведение времени у компьютера не наносило вреда здоровью?

1. Контролируйте время, проведенное за компьютером. По данным специалистов, без ущерба для психики и здоровья ребенка, 6-7-летние дети могут без перерыва заниматься за компьютером не более 10-15 минут, ученики 2-3-го класса -15 минут.

2. Приучите ребенка делать гимнастику для глаз. Ее проводят дважды - через 7-8 минут от начала работы ребенка на компьютере и после ее окончания. Непродолжительная гимнастика - около одной минуты, проста и доступна каждому. Например, можно использовать такие несложные упражнения.

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Повращать глазами в одну-другую сторону, вверх-вниз, вправо-влево, выписывать восьмерку (по 10 раз).

4. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Обучите ребенка упражнениям на выбор. Пусть выполняет их самостоятельно.

Правильно организуйте рабочее место. Для уменьшения нагрузки очень важно правильно подобрать мебель. И столы, и стулья, и прочие аксессуары должны быть специализированными, подобранными именно для детей. В этом случае у нас будет больше шансов избежать нарушения осанки.

Не экономьте на мониторе. Обращайте внимание на технические характеристики монитора.

Выбирайте высококачественные программы или игры, которые отвечают возрасту ребенка (возраст обычно указывается на диске).

И еще - прежде чем усадить ребенка за компьютер и бежать делать неотложные дела, попробуйте хоть раз сами сыграть в игру вместе с ребенком.

Несколько простых правил помогут сделать общение ребенка с компьютером более безопасным.

- Расстояние от экрана до глаз должно составлять 60–70 см; нужно, чтобы линия взгляда приходилась на середину или верхнюю треть экрана. Рекомендуется дополнительно использовать настольную лампу для освещения клавиатуры. Необходимо периодическое проветривание помещения для создания благоприятного микроклимата.

- Для снижения утомляемости и повышения работоспособности необходимо индивидуально настраивать монитор по показателям яркости и контрастности, оптимально подбирать цвет фона и шрифта.

- Соблюдение правильного режима работы на компьютере также способствует снижению напряжения глаз и предупреждению утомления. Для школьников непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать: в 1–5-м классах - 15 минут, в 5-7-м классах - 20 минут, в 8-9-м классах - 25 минут, в 10-11-м классах - 30 минут на первом часу занятий и 20 минут на втором. Домашние занятия школьников с компьютером должны укладываться в те же временные рамки.

- Необходимо обязательно чередовать работу на компьютере с другими видами работ.

- Не рекомендуется проводить компьютерные занятия и игры перед сном или вместо времени,

отведенного для прогулок и других оздоровительных мероприятий.

- Главное - следует помнить, что даже самый современный компьютер не сможет заменить ребенку общение с родителями.

Пешкова О. Бегство от реальности. Одиночество подростка / Ольга Пешкова //Классное руководство и воспитание школьников: классная методическая газета для классных руководителей.- 2010.- N 22.- С. 36-38.

БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ

Какие же опасности подстерегают подростков в Интернете?



Доступ к «сайтам для взрослых». Дети легко могут наткнуться на подобные сайты из-за их широкого

распространения в Сети. Программное обеспечение, ограничивающее доступ детей в такие сайты, не всегда срабатывает. Его может не быть дома, в школе, в библиотеке.

- **Контент-сайты с деструктивным содержанием,** например, с инструкциями по изготовлению бомбы. Родителям следует интересоваться сайтами, которые посещают дети, и быть внимательными к любым изменениям поведения ребенка.

- Следует уделять особое внимание детям, много играющим в DOOM, QUAKE, **сетевые игры с насилием.** Эти дети ведут себя более агрессивно. Родителям надо

знать, в какие игры играет ребенок, быть готовыми предложить конструктивную альтернативу.

• **Важно знать, какого рода музыку и звуковые файлы слушает подросток в Интернете.** Интересуясь его вкусами и пристрастиями, обсуждая с ним его музыкальные симпатии, необходимо помнить об одной серьезной угрозе, чтобы вовремя предостеречь ребенка.

Вот какие объявления с недавних пор появились в Интернете: «Уважаемые гости, наш сайт переехал на новый домен! Теперь он доступен по адресу... Оставайтесь с нами, ведь только у нас вы можете скачать бесплатно безопасные, легальные цифровые аудионаркотики! Зачем тратить деньги и убивать здоровье? Качай бесплатно безопасные аудионаркотики!»

Что такое аудионаркотики? В 2006 году появилась программа i-Doser, позволяющая прослушивать файлы с определенным содержанием, которые подавались как звуки, которые вызывают эйфорическое состояние, сходное с эффектом от употребления «реальных» наркотиков. При этом они хранились в drg-файлах закрытого формата, которые позволяли только определенное количество прослушиваний («доз»). После этого программа модифицировала drg-файлы определенным образом, запрещающим дальнейшее прослушивание. Существует большое количество (на 2009 год - больше ста) типов звуковых файлов, названия некоторых из них вызывают ассоциации с традиционными наркотиками («марихуана», «ЛСД» и пр.), другие же имеют абстрактные названия (например, «рука Бога», «жажда жизни»). Авторы программы зарабатывали, продавая «дозы» различных «наркотиков». Название программы стало нарицательным для любых типов звуковых файлов такого типа. Летом 2009 года в

русскоязычном сегменте Интернета произошел всплеск поисковых запросов, связанных с аудионаркотиками.

Известно, что прослушивание этих звуковых файлов оказывает на мозг воздействие за счет так называемых бинауральных ритмов, соответствующих частотам «мозговых волн», которые образуются при прослушивании с помощью стереонаушников специально подобранных разных звуковых сигналов для левого и правого уха слушателя. Предположительно цифровые наркотики синхронизируют волны мозга со звуком. Вследствие этого они оказывают влияние на психическое состояние. Действие звуковых наркотиков до конца не изучено. Более широкий термин «цифровые наркотики» подразумевает не только аудио-, но и видеонаркотики - видеоролики, оказывающие при просмотре наркотикоподобный эффект.

Распространители «цифровых наркотиков» утверждают, что они являются безвредными, однако ученые отмечают, что эффект воздействия звуковых волн может быть и губительным, в частности их использование свидетельствует о готовности человека к осуществлению потенциально опасных экспериментов над своим сознанием и может предшествовать употреблению реальных наркотиков.

Названия аудионаркотиков говорят сами за себя: кокаин, экстази, марихуана, счастье, на краю пропасти, атомный взрыв, антидепрессант, ЛСД (LSD), энеджерджер и др. И еще одно говорящее название - цифровой видеонаркотик-самоубийство. Даже на сайте, торгующем цифровыми наркотиками, был оставлен комментарий-предупреждение: «Не рекомендуется покупать, а тем более, просматривать несколько раз! Это может привести к самоубийству!».

Пешкова О. Бегство от реальности. Одиночество подростка / Ольга Пешкова //Классное руководство и воспитание школьников: классная методическая газета для классных руководителей.- 2010.- N 22.- С. 36-38.

Как обезопасить ребенка в сети?

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. Настаивайте на том, чтобы ребенок не общался в привате с незнакомыми людьми.
7. Поставьте жесткое условие: чтобы скачать что-либо из Интернета (будь то 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 на одежде.

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, к примеру, MSN PrmiunVs Parental Controls или Netpolice. 14. Контролируйте выполнение правил.

Даже если ваш ребенок достаточно опытный интернет-пользователь, регулярно контролируйте, выполняет ли он правила вашего договора.

Ребенок и компьютер. Что нужно знать родителям? //

Домашний очаг.- 2010.- N 10. - С. 139-142.

Необходимо формировать культуру пользования Интернетом

Совет Федерации одобрил Закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

С 1 сентября 2012 года вводятся существенные ограничения на материалы, содержащие нецензурную брань, сцены насилия над людьми и животными, пропаганду наркотиков, табака, алкоголя, азартных игр и нанесения вреда своему здоровью. Кроме того, дети будут ограждены от информации, «отрицающей семейные ценности, формирующей неуважение к родителям или другим членам семьи».

Пока статистика печальна: каждый шестой российский школьник ежедневно смотрит порнографию в Интернете, а с виртуальной агрессией дети в нашей стране сталкиваются вдвое чаще, чем в Евросоюзе. Эксперты отмечают, что Интернет воспитывает детей и влияет на них не меньше, чем «реальные» взрослые.

Согласно исследованию «Дети онлайн», проведенному в 25 странах Европы, наибольший риск для несовершеннолетних представляет общение с незнакомцами в Интернете и столкновение с негативным контентом - насилием, порнографией, нецензурной бранью. Вероятность столкновения с «буллингом» (в исследовании этот собирательный термин означал угрозы, унижение, психологическое давление, преследование и агрессию) повышается с возрастом. «Если среди 9-10-летних детей около 13% сталкивались с какой-либо угрозой в Интернете, то среди 15-16-летних - больше половины (61%)», - рассказывает координатор исследования «EU Kids online» в Польше Кирвил Люцина. Уровень онлайн-рисков в славянских странах оказался выше среднего по Европе. Что касается нашей страны, то

здесь дети подвергаются буллингу в два раза чаще, чем в ЕС. «Каждый пятый ребенок в России является жертвой «буллинга». 1,5% подвергаются ему каждый день или 1-2 раза в неделю. Это довольно серьезная цифра, утверждают специалисты. В то же время российские школьники подвергаются «буллингу» столь часто не только в Сети, но и в реальной жизни. Именно это и отличает нас от Европы. По данным специалистов, большинство поступающих к ним сигналов связано как раз с «буллингом». Чаще всего его жертвами становятся дети, которые сидят в социальных сетях. По статистике, 25% опрошенных не только сами являются пострадавшими от сетевого негатива, но и переносят этот негатив на других. В Европе этот показатель ниже в два раза - 12,5%.

Кроме того, каждый третий школьник смотрит изображения сексуального характера, причем каждый шестой делает это ежедневно.

Если сравнивать с Европой, то в России этот показатель также выше в два раза - 42% против 21%. Директор департамента научно-технического и стратегического развития отрасли Министерства связи и массовых коммуникаций РФ Олег Чутов считает, что «родители покупают игрушки своим детям; и не учат с ними правильно обращаться».

В результате Интернет выступает в роли «виртуального взрослого», который «может воспитать ребенка плохо».

Самое вредное - это сетевые игры. Мы сталкиваемся со случаями зависимости от них, говорят детские врачи-психиатры. По их словам, это состояние «похоже на зависимость от азартных игр и психотропных веществ. У таких детей круг общения ограничивается партнерами по играм, ребенок может бросить школу». Раньше такие дети сутками пропадали в компьютерных клубах, теперь они

играют дома. Ребенок занят дома за компьютером - и вроде ничего страшного, а потом выясняется, что у него сформировалась зависимость. Бороться с ней так же сложно, как с зависимостью у взрослых. Родителям порекомендуем поставить функцию «Родительский контроль». Своим детям некоторые вообще вырубают Интернет, они пользуются им, только когда нужно что-то по учебной деятельности.

«Необходимо формировать культуру жизни в Интернете, так как время пребывания в Сети будет только увеличиваться», - полагает директор департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации Елена Низиенко.

Декан факультета психологии МГУ Юрий Зинченко утверждает, что одними запретами дело не исправишь, так как «необходимо формирование позитивного контента, например, развивающие игры».

Только запреты не помогут. Необходимо формировать культуру пользования Интернетом // Выходной. 2011.- 15 янв. (N 4).- С. 4.

КОМПЬЮТЕР - ДРУГ ИЛИ ВРАГ?



В очень многих домах компьютеры уже давно стали не игрушкой, а вещью, необходимой взрослым для работы.

За довольно скромную сумму сегодня можно без проблем приобрести очень серьезную машину.

Вполне естественно, что эти аппараты, в реальности позволяющие делать то, что еще каких-нибудь пятнадцать лет назад можно было увидеть только в, фантастических фильмах, словно магнит притягивают к себе детей. Тем более что существует огромный выбор игр, использующих колоссальные возможности современных процессоров и видеокарт, способных буквально потрясти воображение не только ребенка, но и взрослого человека.

На тему вреда компьютера написано и сказано немало - от публицистических статей до серьезных исследований. Но, давайте будем разумными.

Не будем воспринимать "компьютерный" вопрос в черно-белом цвете. Не стоит однозначно запрещать ребенку проводить время за компьютером, или, наоборот, "пускать на самотек".

И все-таки «комп» нужен!

Похоже, без компьютерных игрушек люди жили бы дольше и лучше. Однако, как ни парадоксально это прозвучит, если возможности вам позволяют, но вы по каким-то причинам этого еще не сделали, надо обзавестись домашним компьютером. По крайней мере, вы получите возможность влиять на то, во что и сколько играет ваш ребенок и чему он при этом учится.

Стоит по возможности исключить "стрелялки", "ходилки" и симуляторы. В то же время многие стратегические игры требуют способности к анализу, умения прогнозировать ситуацию, находить оптимальные решения. Именно их можно с успехом использовать, скажем, для формирования у мальчиков представления об интеллектуальной деятельности как вещи совершенно необходимой для успеха в различных сугубо мужских делах. То есть, несмотря на вредоносные факторы, у компьютера есть и плюсы. Существует масса интересных,

обучающих программ по предметам. Можно подобрать игры, направленные на развитие внимания, памяти, пространственного воображения, логического мышления, помогающие повысить скорость реакции.

Правда, не стоит забывать, что дети, обучающиеся на компьютере, неаккуратно пишут, быстро устают, когда пишут в школе диктанты. И это понятно. Работа на компьютере развивает мелкую моторику рук совсем не так, как цветные карандаши или пластилин.

Демина М. Ребенок и компьютер. Друзья или враги? / Мария Демина // Вечерний Томск.- 2011.- N 1-2.- С. 18.

Приложение 1

Анкета

идентификации компьютерной игровой зависимости

Верны ли эти утверждения?

1. Вы заранее думаете об компьютерных играх, часто вспоминаете предыдущие этапы игры, предвкушаете последующие?
2. Вы постоянно ощущаете недостаток времени, проведенного за компьютерными играми, постоянно хочется играть подольше?
3. Вам приходилось просить учителей, руководителей или родителей заменить хотя бы часть занятий компьютерными играми.
4. Вы чувствуете, что Вам не всегда удастся сразу же прекратить игру.
5. Вы чувствуете себя раздраженным или усталым, если долго не играете на компьютере.
6. Обычно Вы занимаетесь компьютерными играми больше, чем планировали.

7. Были случаи, когда Вы шли на риск создать неприятности в учебе или личной жизни из-за компьютерной игры.
8. Вам приходилось обманывать родителей, педагогов, врачей или других людей, чтобы скрыть свое увлечение компьютерными играми.
9. Вам приходилось срочно закрывать окно с компьютерной игрой, когда подходили родители, учителя, друзья.
10. Считаю, что лучшие игры это 3D-экшин (Doom, Quake, Cont.Str., St.Trek Voyager и т.п.)
11. Считаю, что именно те, кто не играет в 3D-экшин и прочие такого рода игры - Ламеры.
12. У Вас дома более 3-х дисков с играми 3D-экшин, которые вы часто используете.
13. Вы не раз использовали компьютерные игры для ухода от проблем реальной жизни.
14. Вам приходилось садиться за компьютерную игру, чтобы исправить себе настроение (например, чувство вины, беспомощности, раздраженности) или просто, чтобы успокоиться.

Сколько утверждений здесь справедливы для Вас?

Интерпретация результатов:

Если Вы ответили утвердительно более чем на 5 вопросов - компьютерная игровая зависимость для Вас свершившийся факт.

Утвердительный ответ на 3 и более вопроса - указывает, что эта проблема для Вас актуальна.

Если Вами даны 3 и более утвердительных ответа на группу вопросы 9-14: положение уже довольно серьезное.

(<http://www.skorova.spb.ru/?mode=test27> Сайт психолога Скоровой Ольги.)

Приложение 2

Соглашение о кодексе поведения в Сети

Я обязуюсь:

- Обращаться к моим родителям, чтобы узнать правила пользования интернетом: куда мне можно заходить, что можно делать и как долго допускается находиться в интернете (_____минут или_____часов).
- Никогда не выдавать без разрешения родителей личную информацию: домашний адрес, номер телефона, рабочий адрес или номер телефона родителей, номера кредитных карточек или название и расположение моей школы.
- Всегда немедленно сообщать родителям, если я увижу или получу в интернете что-либо тревожащее меня или угрожающее мне; сюда входят сообщения электронной почты, сайты или даже содержимое обычной почты от друзей в интернете.
- Никогда не соглашаться лично встретиться с человеком, с которым я познакомился в интернете, без разрешения родителей
- Никогда не отправлять без разрешения родителей свои фотографии или фотографии членов семьи другим людям через интернет или обычной почтой.

Никогда никому, кроме своих родителей, не выдавать пароли интернета (даже лучшим друзьям).

- Вести себя в интернете правильно и не делать ничего, что может обидеть или разозлить других людей или противоречит закону.
- Никогда не загружать, не устанавливать и не копировать ничего с дисков или из интернета без должного разрешения.
- Никогда не делать без разрешения родителей в интернете ничего, требующего платы.

- Сообщить моим родителям мое регистрационное имя в интернете и имена в чате, перечисленные ниже:

Имя (ребенок)_____

Дата_____

Приложение 3

Словарик компьютерного сленга

- ® **Айболит, или лечилка** - антивирусная программа
- ® **Геймер, гамед** - игрок в компьютерной игре или страстный любитель компьютерных игр
- ® **Глист, сетевой червь** - сетевой вирус
- ® **Гроб** - сам корпус компьютера
- ® **Дебильник, мобила** - мобильный телефон
- ® **Глючить** - работать со сбоями
- ® **Крыса** - то же, что и мышь, но употребляется когда глючит
- ® **Лазарь** - лазерный принтер
- ® **Мать, мама, матрешка** - материнская плата
- ® **Серафима** - SIM-карта

Приложение 4

Сетевые термины

АйСиКью, аська (от англ. сокр. ICQ - созвучно I seek you - я ищу тебя) - служба быстрого обмена короткими сообщениями в интернет (интернет-аналог пейджера). Позволяет производить поиск среди зарегистрированных пользователей по указанной ими в анкете информации (пол, возраст, увлечения, адрес и т.д.)

Аккаунт - это учетная запись, личная страничка пользователя на каком-либо сайте в интернете. Дословно термин **аккаунт** (англ. - "account") означает слово "счет". Увидеть, что такое аккаунт, можно зарегистрировавшись на сайте, который предоставляет такую возможность.

Антивирус — программа для выявления и удаления компьютерных вирусов и других вредоносных программ, предотвращения их распространения, а также восстановления программ зараженных ими.

Антифишинг — это новая динамическая технология защиты от сетевого мошенничества и хищения личных данных.

Безопасность сети - меры, предохраняющие информационную сеть от несанкционированного доступа, случайного или преднамеренного вмешательства в нормальные действия или попыток разрушения ее компонентов.

Брандмауэр или файрвол («межсетевой экран») - комплекс аппаратных или программных средств, задачей которого является защита компьютерных сетей или отдельных узлов от несанкционированного доступа. Также

сетевые экраны часто называют фильтрами, так как их основная задача — не пропускать (фильтровать) пакеты, не подходящие под критерии, определённые в конфигурации.

Веб-обозреватель (браузер) — программное обеспечение для просмотра веб-сайтов, то есть для запроса веб-страниц (преимущественно из Сети), их обработки, вывода и перехода от одной страницы к другой.

Браузеры постоянно развивались со времени зарождения Всемирной паутины и с её ростом становились всё более востребованными программами. Ныне браузер — комплексное приложение для обработки и вывода разных составляющих веб-страницы и для предоставления интерфейса между веб-сайтом и его посетителем. Практически все популярные браузеры распространяются бесплатно или «в комплекте» с другими приложениями.

Вирус - разновидность вредоносной программы, способной к саморазмножению, написанной злоумышленником из корыстных или хулиганских соображений. Часто "вирусом" называют любую вредоносную программу, например троянского коня. Попадает на компьютер пользователя вместе со скачиваемой информацией или электронными письмами. Может причинить серьезный ущерб - уничтожить или испортить хранящиеся на этом компьютере файлы и даже выкрасть для своего создателя персональную информацию пользователя (например, пароль) и отослать ее через интернет, чтобы злоумышленник мог пользоваться интернетом от имени пострадавшего и за его счет. Для защиты от вирусов существуют специальные программы - антивирусы. И вирусы, и антивирусы постоянно обновляются и совершенствуются.

Загрузочный вирус - вирус, который внедряется в память компьютера при загрузке с инфицированного диска. При этом системный загрузчик считывает содержимое первого сектора диска, с которого производится загрузка, помещает считанную информацию в память и передает на нее (т.е. на вирус) управление. В дальнейшем загрузочный вирус ведет себя, как файловый: перехватывает обращения операционной системы к дискам и инфицирует их, в зависимости от некоторых условий совершает деструктивные действия или вызывает звуковые или видеоэффекты. Существуют нерезидентные загрузочные вирусы. При загрузке они заражают MBR винчестера и дискеты, если те присутствуют в дисководы. Затем такие вирусы передают управление оригинальному загрузчику и на работу компьютера более не влияют.

Интернет - всемирная система для связи небольших компьютерных сетей между собой посредством специального набора протоколов обмена, известный как TCP/IP. Возникла в начале 70-х годов 20-го века.

Операционная система - главная программа, которая работает «между» компьютером и прикладным программным обеспечением. С помощью операционной системы компьютер управляет установленным программным обеспечением, а также контролирует и использует его. К распространенным операционным системам относятся Microsoft Windows, Apple Mac OS и Linux.

Пароль - личный код, используемый для идентификации пользователя и предоставления ему доступа к ресурсам компьютера или сети. Свой пароль следует держать в

тайне, чтобы им не воспользовался злоумышленник, от чужого имени и за чужой счет работающий в Сети.

Спам — массовая рассылка коммерческой, политической и иной рекламы или иного вида сообщений лицам, не выразившим желания их получать. В общепринятом значении термин «спам» в русском языке впервые стал употребляться применительно к рассылке электронных писем.

Фишинг - это относительно новая форма атак по электронной почте, использующая схемы социального инжиниринга для воровства персональных данных. Обычно фишинг-атаки направлены на привлечение пользователя на поддельный веб-узел с целью сбора его личных данных или сведений о кредитной карте.

Хакер — чрезвычайно квалифицированный ИТ-специалист, человек, который понимает самые основы работы компьютерных систем. Это слово также часто употребляется для обозначения компьютерного взломщика, что в общем случае неверно.

Червь - вредоносная программа, которая может независимо распространяться через информационные сети. Черви могут распространяться через электронную почту или брешы в системе защиты информации в обозревателе Интернета или операционной системе. Даже если пользователем не выполняются никакие действия, черви могут получить доступ к незащищенным компьютерам при их подключении к Интернету. Черви затрудняют работу системы или компьютера и могут распространять другие вредоносные программы.

Юзер — компьютерный пользователь.

Cookies - "жетоны". Многие Web-сервера используют данную технологию, чтобы сохранять информацию о том, где в последний раз находился клиент на данном сервере и какие настройки там сделал. Эти жетоны нередко используются для персонализации настроек на сервере.

Java Script - это язык сценариев, позволяющих сделать интернет-страницу интерактивной, т.е. "умеющей общаться" с пользователем.

Сценарии JavaScript загружаются с интернет-сайта на компьютер пользователя и выполняются на нем. Как и любой другой файл, загружаемый с незнакомого сайта, сценарий JavaScript может содержать исполняемый код, способный навредить пользователю - например, открыть несанкционированный доступ к его конфиденциальной информации. Именно поэтому в браузерах предусмотрена возможность отключения выполнения сценариев JavaScript.

Netiquette - этикет Internet. Интернет практически не регулируется законами, за исключением тех случаев, когда к нему прямо применимы законы, действующие в "реальной жизни". Однако существуют некоторые традиции и культура интернет-сообщества, которых придерживаются большинство вебмастеров и пользователей. Этот неписанный закон называется нетикетом, то есть "сетевым этикетом" (от "net" - сеть).

Sysadmin - системный администратор; человек, который обслуживает сетевой компьютер или публично-доступный узловой сервер.

Советуем прочитать

Бабаева Ю. Корысть и азарт: Психологи о хакерах / Юлия Бабаева // Классное руководство и воспитание школьников.- 2010.- N 22.- С. 18-20.

Баулина М. Как оторвать от компьютера / Мария Баулина // Лиза.- 2011.- N 5. - С.-36.

Баловсяк Н. В. Компьютер и здоровье / Надежда Баловсяк. - М. : ПИТЕР; СПб.: Нижний Новгород, 2008. - 202 с.: ил. + CD-диск.

Демина М. Ребенок и компьютер. Друзья или враги? / Мария Демина // Вечерний Томск.- 2011.- N 1-2.- С. 18.

Днепров А. Г. Защита детей от компьютерных опасностей / А. Днепров.- Прил.: Защита детей от компьютерных опасностей [Электронный ресурс] / А. Днепров. - М.: ПИТЕР; СПб.: Нижний Новгород, 2008. - 188 с.: ил. + 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Заигрался. Рассказ человека, почувствовавшего коварство компьютерных игр / Нарконет.- 2010.- N 2. - С. 5-6.

Интернет-зависимость сродни наркомании и алкоголизму //Основы безопасности жизнедеятельности.- 2008.- N 9.- С. 27-28.

Китайцы научились лечить интернет-зависимость // Психологическая газета: Мы и мир.- 2009.- N 1.- С. 4.
Пархоменко И. На игре / Инна Пархоменко; подготовила Елена Аманова // АиФ. Здоровье.- 2011.- N 8.- С. 20.

Пешкова О. Бегство от реальности. Одиночество подростка / Ольга Пешкова // Классное руководство и воспитание школьников: классная методическая газета для классных руководителей.- 2010.- N 22. - С. 36-38.

Ребенок и компьютер. Что нужно знать родителям? // Домашний очаг.- 2010.- N 10. - С. 138-142.

Только запреты не помогут. Необходимо формировать культуру пользования Интернетом // Выходной. - 15 янв.- С. 4.

<http://www.skorova.spb.ru/?mode=test27> Сайт психолога Скоровой Ольги. Анкета идентификации компьютерной игровой зависимости.

Содержание

От составителя	3
Что такое Интернет-зависимость?	4
Что такое игромания?	4
Компьютерная зависимость и игромания у детей	7
Симптомы компьютерной зависимости и игромании	14
Лечение Интернет-зависимости и игромании	18
Советы родителям	24
Компьютер: как сохранить здоровье?	26
Безопасный Интернет	30
Компьютер - друг или враг?	37
Приложение 1. Анкета идентификации компьютерной игровой зависимости	39
Приложение 2. Соглашение о кодексе поведения в Сети	41
Приложение 3. Словарик компьютерного сленга	42
Приложение 4. Сетевые термины	43
Советуем прочитать	48