

ІНТЕРНЕТ: ЗА І ПРОТИ

ЗАГАЛЬНОШКІЛЬНІ БАТЬКІВСЬКІ ЗБОРИ

У наш час особливо важливого значення набуває інформація. Усе частіше потрібне володіння швидкими й точними даними про предмет діяльності. Найбільш зручним способом одержання й передачі різноманітної інформації є використання всесвітньої комп'ютерної мережі Інтернет, що поєднує між собою безліч комп'ютерних мереж, які працюють за єдиними правилами. Однією з переваг Мережі є корисність і великий обсяг інформації. Інтернет-джерело найбільш «свіжої» інформації, яка постійно оновлюється.

Інтернет-технології стали природною частиною життя дітей і сучасної молоді. Невміння працювати з комп'ютером і орієнтуватися в Інтернет-просторі в сучасному суспільстві можна порівняти з невінням писати й читати.

Навчальні, розвивальні та розважальні Інтернет-ресурси орієнтовані на дітей будь-якого віку. За їх допомогою діти в цікавій формі засвоюють основи письма і лічби, вчать малювати та моделювати, привчаються до самостійної роботи і складають уявлення про навколишній світ. Розв'язання цікавих задач формує у дошкільників та у дітей молодшого шкільного віку навички навчальної діяльності. До завдань розвивальних програм та ігор входить також удосконалення пам'яті, уваги, мислення, логіки, спостережливості, тренування швидкої реакції та ін. Існує багато ігор, що водночас мають виховну і освітню основу та здатні викликати інтерес дітей шкільного віку до економіки, соціології, історії, літератури тощо.

Інтерактивні ігри, такі як «Розфарбуй сам», містять коментарі, що пояснюють і спрямовують дії дитини. Працюючи з такими програмами, вона має можливість оцінювати, допомагати і виправляти результати власної праці. Логічні ігри розвивають мислення і просторову уяву (наприклад, дають можливість дитині вчитися розпізнавати та запам'ятовувати різноманітні геометричні фігури й кольори). Діти дошкільного і шкільного віку із задоволенням проходять етапи навчальної гри знову і знову. Численні повторювання сприяють кращому запам'ятовуванню навчального матеріалу та стимулюють до самостійного пошуку

найбільш ефективних шляхів вирішення поставлених задач.

У молодшому шкільному віці дитина засвоює правила поведінки і вчиться оцінювати власні вчинки та дії оточуючих крізь призму моральних норм, що формуються в спілкуванні з дорослими. Саме цей період є найважливішим для навчання правилам поведінки і безпеки в Мережі. Діти цього віку прагнуть самостійно досліджувати навколишній світ, задовольняючи інтерес до пізнання, зокрема і за допомогою Інтернету.

У них розвиваються мотиви поведінки, моральну складову яких формують ідеали. Це герої фільмів, книг та комп'ютерних ігор. Характерною особливістю наслідування є копіювання зовнішнього боку вчинків героїв, оскільки, незважаючи на правильний аналіз змісту цих вчинків, дитина може не співвідносити їх з власною поведінкою. У цей період контроль за діяльністю дитини в Інтернеті має бути досить високим.

У підлітків на перший план виходять стосунки з товаришами та однокласниками, що підкріплюються моральною оцінкою їх поведінки. Створюються угруповання, що об'єднують дітей за інтересами (наприклад, «У Контакті»). Спілкування в Інтернеті стає для них важливим і сприяє соціалізації.

Зазнає змін й емоційно-вольова сфера дитини, починають розвиватися інтелектуальні та естетичні почуття. У цей період особливий інтерес викликають рольові та логічні ігри, а також ігри, що мають характер змагання. Дитина починає легше засвоювати складний навчальний матеріал. Допомогти їй в цьому може використання навчальних та розвивальних програм.

Діти підліткового віку відрізняються гарним засвоєнням інформації, з цікавістю досліджують простір Мережі. Мотивами, що домінують у поведінці дітей даного віку, є: намагання до самостійності та визнання товаришів, розширення власних прав, бажання зайняти гідне місце в групі однолітків. Особливої ролі починає набувати самооцінка особистості. Відбувається формування власної ієрархії цінностей.

У даний період особливу зацікавленість викликають Інтернет-ресурси, що дають змогу підлітку спілкуватися з реальними та віртуальними знайомими, а також розважальні та навчальні ресурси Мережі. Діти періоду дорослішання вже мають уявлення про те, яка саме інформація міститься в Інтернет-просторі, та нерідко намагаються дослідити ці ресурси в обхід заборонам батьків.

Прагнення до дослідження Інтернету та надто суворий контроль з боку дорослих можуть викликати негативну реакцію дитини і стати причиною приховування її діяльності в Інтернет-просторі.

Діти 11–14 років потребують контролю батьків, але вже виявляють самостійність, тому дуже важливо навчити їх комп'ютерній грамотності та правилам безпечної роботи в Мережі, оскільки вони можуть входити в Інтернет у школі, Інтернет-кафе чи в товаришів, де зовнішній контроль відсутній. Необхідно розвивати внутрішній контроль дитини і привчати її до відповідальної поведінки в Мережі з метою особистої безпеки.

Мережеві освітні ресурси для підлітків допомагають прискорити й оптимізувати процес навчання, підвищують якість навчання завдяки максимальній структурованості та цікавій формі викладення навчального матеріалу. Діти засвоюють нові цифрові технології та вчать вільно орієнтуватися в інформаційному просторі.

Отже, сучасний підхід до навчання дозволяє підвищити якість і швидкість усвідомлення, розуміння та запам'ятовування навчального матеріалу.

ЧИМ ПРИВАБЛЮЄ ІНТЕРНЕТ ДІТЕЙ?

- Різноманітне спілкування;
- угамування інформаційного голоду;
- пошук нових форм самовираження;
- анонімність і віртуальна свобода (моделювання множинності «Я»);
- відчуття спільності та приналежності до групи.

ТРИВОЖНА СТАТИСТИКА

Проте з розширенням в глобальній комп'ютерній мережі кількості доступної інформації й послуг виникає проблема перевірки й достовірності інформації та з'являється тривога. *Дослідження компанії Київстар свідчать:*

- понад 28 % опитуваних дітей готові надіслати свої фотокартки незнайомцям у Мережі;
- 17 % без сумнівів діляться інформацією про себе і свою родину — розголошують адресу,

професію, графік роботи батьків, наявність цінних речей у домі. Навіщо незнайомцям така інформація, діти, як правило, не замислюються;

- 22 % дітей періодично потрапляють на сайти для дорослих;
- 28 % дітей, побачивши в Інтернеті рекламу алкоголю або тютюну, хоча б один раз спробували їх купити;
- 11 % — пробували купувати наркотики;
- близько 14 % опитуваних час від часу відправляють платні SMS за бонуси в онлайн-іграх і лише деякі звертають увагу на вартість послуги.

За статистикою:

- школярів цікавлять такі ресурси Мережі, як YouTube, Google і Facebook, Wikipedia, MySpace, а також фан-сайти;
- хлопчики легше сприймають інформацію, що несе зображення, а дівчата надають перевагу текстам;
- для дівчаток найбільша складність — це навігація сайтів і особливості користування ресурсами Інтернет. Хлопчики швидше орієнтуються в ресурсах сайтів і в навігації;
- дівчата під час роботи з комп'ютером звертаються за допомогою до дорослих, а хлопчики намагаються самостійно розібратися у проблемі та знайти рішення;
- хлопчики надають перевагу іграм, а дівчата — музичним сайтам, розважальним ресурсам і сайтам, присвяченим відомим особистостям;
- до соціальних мереж хлопчики і дівчата виявляють однаковий інтерес;
- хлопчики частіше за дівчат відвідують порнографічні сайти і сайти з еротичним змістом.

ЩО РОБЛЯТЬ ДІТИ В ІНТЕРНЕТІ?

Спілкуються — знайомляться і шукають нових друзів у соціальних мережах, чатах, беруть участь у віртуальних форумах.

Навчаються і розвиваються — продивлюються контрольні, реферати і курсові роботи, читають новини, підвищують рівень знань, технічної і медійної освіченості.

Розважаються — грають, слухають музику, дивляться фільми і відеороліки.

У віртуальному середовищі діти прагнуть розслабитися й абстрагуватися від психологічних проблем реального світу, дати вихід емоціям, цікаво провести час. Мережеве спілкування може допомогти молодій людині в певній мірі перебороти

внутрішньоособистісні і зовнішні конфлікти, що виникають у сімейних відносинах, відносинах з однолітками і т. ін. При цьому індивід може знайти в мережі підтримку і розуміння практично в будь-яких поглядах, що не сприймають в його конкретному оточенні. Спілкуючись в Інтернеті, він може не тільки на час «змінювати» стать і ім'я, з'являтися перед співрозмовником в іншому фізичному вигляді, але навіть створювати свій новий образ — реалізовувати, нехай віртуально, свої фантазії, що важко або неможливо реалізувати в звичайному світі. «Віртуальний» світ дає додаткову свободу дій і вираження думок, емоцій, почуттів, що обмежується в реальному житті.

Закомплексована людина, що має серйозні проблеми в щоденному спілкуванні з оточуючими, у мережевому — стає більш розкутою. Однак при цьому вона може легко виявитися втягнутою у спілкування маргінальних груп, здатних нав'язати їй негативні соціальні установки. Навіть при неглибокому пошуку в мережі Інтернет легко знайти сайти, де позитивно оцінюються такі явища, як сатанізм, педофілія й інші види сексуальних збочень, наркотизм і т. п. Молоді люди з слабкою психікою, відвідуючи подібні сайти, можуть активно сприйняти пропагандовані тут погляди і перенести їх у своє повсякденне життя.

Дослідники відзначають, що Інтернет підсилює процес опосередкованого спілкування людей, учасники якого найчастіше мають поверхневі, неглибокі міжособистісні відносини. Контакти, що виникають тут, часто носять сурогатний, неповноцінний характер. Це веде до скорочення впливу найближчого оточення на особистість дитини як засобу соціального контролю, порушенню механізмів детермінації позитивного поведіння. Більш того, можливість анонімної участі в мережевому спілкуванні нерідко формує в них представлення про вседозволеність і некараність будь-яких проявів у мережевому середовищі. На думку психологів, анонімність і відсутність заборон звільняють сховані комплекси (у першу чергу, пов'язані з тягою до насильства), стимулюють людей змінювати тут свій стиль поведіння, поводитися більш розкуто і навіть переходити деякі моральні межі.

Окрема тема — онлайн-ігри у Мережі та комп'ютерні ігри. Віртуальний ігровий світ, на відміну від реального, вирізняє керованість подій (можливість збереження у грі та можливість «переграти» подію), прогнозованість подій та можливості вибору складових (рівня складності,

супротивника, зброї, місця дії), наявність здібностей, неможливих у реальному світі: декількох життів, інші фізичні закони (наприклад, гравітація чи швидкість) та фізіологічні особливості (здатність відчувати біль, втому), відсутність базових потреб (у сні, відпочинку, їжі). Комп'ютерні ігри навчають дітей жити за іншими правилами, де відсутня необхідність дотримуватися єдиних для всіх норм і законів, навіть законів природи.

У віртуальному світі знімаються заборони і обмеження морально-етичного і соціальних планів (зняття табу насилля, вбивств, руйнування: відсутність правових норм, що діють у реальності). Діти на підсвідомому рівні відсторонюються від фундаментальних речей: необхідності дотримання правил, неминучості покарання за агресивну поведінку і порушення закону, єдності простору і часу, континууму. Зацікавленість агресивними іграми призводить до того, що діти можуть спробувати застосовувати подібні методи рішення проблем у реальному житті.

Психологи багато говорять про те, що зацікавленість різного роду «стрілялками», яскраві картини крові, розривання плоті вбитих може провокувати людину спробувати таку ситуацію не «понарошку», а в реальному житті. Так само, як ігри, в яких герой може стрибати з високого будинку, перелітати прірви тощо, підштовхують дітей робити щось подібне, ризикуючи своїм здоров'ям та життям. Аби уберегти дітей від комп'ютерної залежності та ігроманії, батьки повинні регламентувати вільний час дитини і не дозволяти багато часу проводити біля комп'ютера чи телевізора.

Більшість батьків вважають комп'ютерні та онлайн-ігри абсолютно нешкідливими і навіть корисними. При їх використанні у межах здорового глузду дитина дійсно може отримати психотерапевтичний ефект: зняти напругу, стрес, знизити рівень тривоги і послабити депресивний стан. Проте у випадку зловживання такі ігри призводять до прямо протилежного ефекту, викликаючи підвищення рівня тривоги, роздратування, агресивності, сприяючи повному відчуженню від реальності та створенню психологічної залежності.

Інтернетом користується більше одного мільярда осіб на Землі. І це не межа. Як і немає межі поширенню цього нового лиха людства, подібного до алкоголізму або наркоманії — Інтернет-залежності. Цивілізація «подарувала» нам ще одну хворобу й зовсім нове явище в психіатрії — Інтернет-психози. Розвинені країни стали усе

більше говорити про цю проблему. У світовій практиці вже є випадки, коли дитина сидить у мережі, не виходячи з кімнати кілька діб, згодом впадає у прострацію, її свідомість відключається й настає летальний кінець. Дитина помирає від мозкової недостатності. Вона усе ще стукає по клавішах, але її мозок уже відмирає.

Треба розмежовувати поняття «Інтернет-залежність», «ігрова залежність» і «комп'ютерна залежність». Сучасна наука звернулася до цих проблем, тому що батьки стали все частіше приходити до фахівців, стверджуючи, що вони безсилі перед сучасними технологіями. Спочатку вони купують своїй дитині комп'ютер, а потім не можуть її «відірвати» від монітора. Батьки повинні, перш за все, вирішити, для чого потрібен родині комп'ютер: для роботи, навчання, спілкування чи тільки для ігор. А, можливо, для того, щоб спрямувати інтереси дитини з небезпеки вулиці в «безпечний» кіберпростір?

Поступово людина настільки «втягується» у віртуальний простір, приймає його закони, правила та норми, що почувається незручно та невпевнено у життєвих ситуаціях.

Загалом більшість психологів та психотерапевтів виділяють **три стадії комп'ютерної залежності**. На *першій стадії* через захоплення новою грою чи написанням блогу людина перестає займатися усім іншим, поступово віддаляючись від друзів та родичів, залишаючи пріоритет за «усесвітньою павутиною».

На *другій стадії* симптоми наростають, як сніжний ком. Якщо людину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на «ломку»: у людини порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повної відмови від сну, різко зростає потяг до стимуляторів — кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків.

Третя стадія — соціальна дезадаптація. Користувач фактично перестає отримувати задоволення від ігор чи спілкування у чатах, але продовжує «висіти» на сайтах за звичкою. Людина відчуває, що втратила зв'язок із реальним світом і не може адекватно розв'язувати життєві проблеми.

Якщо намалювати портрет такого собі середньостатистичного Інтернет-залежного, то можна уявити, що це підліток чоловічої статі, який щотижня проводить не менше 24 годин в Інтернеті, але таке узалежнення починається ще з дитинства. Залежні від Інтернету часто мають деякі

мінімальні ушкодження центральної нервової системи, які ще не вийшли на рівень клінічної патології. У таких дітей генетично відслідковується схильність до алкоголізму або ігор у карти. І в родині такої дитини, як правило, є проблеми. Як показує практика, скоріш за все це неповна родина або та родина, що працює на матеріальний успіх і мало замислюється, що ж відбувається із власною дитиною. Батьки, намагаючись домогтися успіху й забезпечуючи матеріально родину, вважають, що дітей усьому повинна навчити школа або зразкові друзі, і повністю припиняють виховання.

НЕБЕЗПЕЧНІ СИГНАЛИ

Предвісники Інтернет-залежності:

- нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту;
- очікування чергового сеансу онлайн;
- збільшення часу, проведеного онлайн;
- зростання витрат на Інтернет-послуги.

Ознаки Інтернет-залежності:

- повне поглинання Інтернетом;
- потреба у збільшенні часу онлайн-сеансів;
- наявність неодноразових, малоефективних спроб скорочення часу перебування в Інтернеті;
- поява симптомів абстиненції при скороченні користування Інтернетом (повторна тяга, виникнення і посилення напруги через певний час);
- виникнення проблем з оточуючим середовищем (однолітками, членами родини, друзями); намагання приховати реальний час перебування в Інтернеті;
- залежність настрою від використання Інтернету (виражається емоційним і руховим збудженням, тривогою, нав'язаними розмірковуваннями про те, що зараз відбувається в Інтернеті, фантазіями і мріями про Інтернет, вільними чи несвідомими рухами пальців, що нагадує друкування на клавіатурі).

Психологічні симптоми:

- гарне самопочуття або ейфорія під час роботи за комп'ютером;
- неможливість зупинитися;
- постійне збільшення кількості часу перебування в Інтернеті;
- зневага родинною і друзями;
- відчуття спустошення, тривоги, роздратованості в періоди перебування поза Інтернетом;
- брехня про своє захоплення близьким;
- проблеми з навчанням.

Фізичні симптоми:

- біль в області зап'ястя через напругу м'язів;
- сухість в очах;
- головний біль;
- біль у спині;
- нерегулярне харчування;
- зневага особистою гігієною;
- порушення сну.

Дитина прямо на очах стає зовсім іншою. Змінюється її ставлення до батьків і до навчання. Діти в такому віртуальному просторі миттєво стають дорослими. Тобто вони можуть робити все, що їм недоступне в реальному світі. Вони можуть заробляти Інтернет-гроші, заходити на порно-сайти й зайнятися чистою фізіологією, можуть нецензурно вилаяти на форумі і безвісти зникнути. Тобто вони можуть робити все, що їм недоступно в реальному світі. І віртуальний простір перетворюється у віртуальне життя. Але воно дуже оманливе. З нього важко повернутися до навчання. Це призводить до вираженого конфлікту, що спричиняє невротичні порушення.

Часто діти сидять за комп'ютером до пізньої ночі, що призводить до неадекватної емоційної реакції, підвищеної функції кори головного мозку, органів зору й слуху, емоційної сфери, до порушення надходження крові. Потім дитина втрачає сон. Намагається спати при включеному світлі, а якщо не включає, то їй сняться кошмари, і вона прокидається з криками. Внаслідок чого виникає хронічна втома, підвищується дратівливість, конфліктність. З метою подолання сонливості діти вдаються до підвищеного споживання кави, міцного чаю та інших тонізуючих речовин. І такі психоемоційні моменти поступово накопичуються. До того ж, через те, що людина сидить годинами за комп'ютером, порушуються функції імунної й серцево-судинної систем. Починаються ішемічні розлади, порушення постачання кори головного мозку, зокрема лобової частини.

Діти, які довго сидять за комп'ютером, не хочуть рухатися. Вони говорять, що в них болять ноги. І це дійсно так. Оскільки сидячий спосіб життя — це невеликі фізичні навантаження, не в повному обсязі працюють судини, порушується функція роботи м'язів.

ХТО ПОВИНЕН НАВЧАТИ ДІТЕЙ, ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ІНТЕРНЕТ ПРАВИЛЬНО І БЕЗПЕЧНО?

Саме в родині закладаються основи поведінки дитини в реальному світі, і віртуальний простір не має бути виключенням. Батькам слід приділяти

серйозну увагу вихованню дітей і підвищенню їхньої обізнаності про загрози інформаційного середовища.

Необхідно пам'ятати, що комп'ютер для дітей є інструментом навчання і розвитку, а не тільки розваг та ігор. Незважаючи на широкі можливості віртуального спілкування, воно не може виключати і замінювати реальних стосунків між людьми. Навіть якщо дитина надмірно захоплюється грою і Інтернетом, не варто забороняти їй користуватися комп'ютером. Заборона може викликати протилежну реакцію і призвести до замикання дитини в собі. Перш за все, слід знайти альтернативу онлайн-інтересам дитини і переключити її увагу на досягнення успіхів у реальному житті.

Психологи рекомендують батькам, по-перше, цікавитися, що їхні діти роблять в Інтернеті і як вони взагалі використовують комп'ютер. Треба намагатися регламентувати час, проведений дитиною за комп'ютером. Добре, коли мама або тато беруть участь у покупці ігор і знають, у чому їхня суть. Головне — увійти в простір дитини. І тільки розпочавши розмовляти її мовою, можна перетягнути дитину з віртуального простору в реальний.

По-друге, батькам варто пам'ятати, що комп'ютер перебуває в стані війни з фізіологією людини. Він насильно приковує до стільця, чого допускати не можна. Треба заздалегідь планувати прогулянки на свіжому повітрі, причому дізнаватися, коли дитині буде зручніше, частіше намагатися вести з дитиною відверті розмови.

По-третє, не треба забувати, що є спеціальні програми, які блокують порно-сайти, на які дитина, сама того не бажаючи, може заглянути.

ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ

- Не встановлюйте комп'ютер у кімнаті дитини. Найкраще надати перевагу розташуванню комп'ютера у кімнаті загального користування. Так буде легше здійснювати контроль за діяльністю дитини в Інтернеті.
- Нормуйте час перебування дитини за комп'ютером. Не дозволяйте дитині довго засиджуватись за комп'ютером перед сном і вночі.
- Використовуйте програмне забезпечення, що виключає ПК після закінчення визначеного часу. Дитина, яка багато часу проводить за комп'ютером, не отримує необхідних навичок для повноцінного розвитку, потрібних їй у реальному житті.

- Уважно спостерігайте за тим, чим займається ваша дитина і слідкуйте за іграми, в які вона грає. Рольові ігри справляють найбільш сильний вплив на психіку. Надмірне захоплення рольовими іграми може негативно позначатися на формуванні особистості дитини, її соціалізації

та рольовій ідентифікації. Тому не дозволяйте їй тривалий час грати в одну гру.

- Якщо дитина продовжує надмірно захоплюватися комп'ютерними іграми та Інтернетом і ви не в змозі самостійно впоратись із проблемою, зверніться до спеціаліста-психолога.



ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ

Для підвищення безпеки вашої дитини

- Діти молодшого шкільного віку повинні виходити в Інтернет лише під наглядом дорослих ще й тому, що їм потрібна допомога у навігації під час пошуку сайтів і при спілкуванні.
- Навчіть дитину правилам конфіденційності і поведінки в Мережі.
- Роз'ясніть дитині те, для чого і як правильно створювати ніки. Придумайте разом з дитиною нік, у яку не міститься особиста інформація про неї, і безпечний пароль.
- Розкажіть дитині, що в Мережі люди можуть видавати себе за кого завгодно, тому слід ставитись обережно до нових віртуальних знайомих і в жодному разі не повідомляти їм будь-яку особисту інформацію.
- Не дозволяйте дитині користуватися голосовими службами для взаємодії з товаришами по мережевих іграх.

- Навчайте дитину відрізняти правду від брехні.
- Проявляйте зацікавленість до віртуального життя дитини і не ігноруйте запитання, що вона ставить. Якщо не знаєте відповіді на якісь запитання, можете спільно пошукати їх в Інтернеті.
- Розкажіть дитині про ризики, які вона може зустріти у віртуальному просторі.
- Створіть альтернативні інтереси, обов'язки для вашої дитини: відвідання гуртка за інтересами або спортивної секції; хобі; прибирання своєї кімнати; догляд за тваринами чи кімнатними рослинами; допомога молодшим у виконанні домашніх завдань.
- Користуйтеся програмами батьківського контролю.

Довірливі стосунки допоможуть Вам вжити своєчасних заходів у випадку виникнення ситуації, що загрожує безпеці дитини.

Видавнича група «Основа» рекомендує

Психологічна служба школи



Діти з особливостями розвитку у звичайній школі

Код: 20ПСШ18, 112 с.

ціна 14,50

Тиждень психології в школі

Код: 20ПСШ15, 208 с.

ціна 19,50

Уроки майстерності для шкільного психолога

Код: 20ПСШ16, 128 с.

ціна 14,50

Інтегровані уроки із психологом у початковій школі

Код: 20ПСШ17, 128 с.

ціна 14,50

укр. мова, формат А5, м'яка обкладинка

Замовляйте зараз

- за тел.: (057) 731-96-35;
- за адресою: ВГ «Основа», вул. Плеханівська, 66, м. Харків, 61001;

- на сайті book.osnova.com.ua;
- за e-mail: pochta2@osnova.com.ua;
- за ICQ: 551156379;
- за SMS, надісланим на номер (067) 572-30-37.

Мінімальне замовлення – 2 книги.
Вартість поштової доставки – 7,45 грн.