

Как уменьшить неприятные последствия долгой работы за компьютером?

Существуют множество познавательных, развивающих игр. Виртуальная реальность при умелом использовании является полем для развития, познания и совершенствования человека. Это требование реальности. Но все хорошо в меру. Компьютер не должен заменять другие способы познания, развития и общения. Существует несколько простых правил использования компьютерной техники.

- **Освещение при работе с компьютером** должно быть не слишком ярким, но и не отсутствовать совсем, идеальный вариант - приглушенный рассеянный свет.
- Поставьте стол так, чтобы **окно не оказалось перед вами**. Если это неизбежно, купите плотные шторы или жалюзи, которые отсекут свет. Если окно сбоку, решение то же - шторы, жалюзи.
- **Экран монитора должен быть абсолютно чистым**; если вы работаете в очках, они тоже должны быть абсолютно чистыми. **Располагайте монитор и клавиатуру на рабочем столе прямо**, ни в коем случае не наискосок.
- **Центр экрана должен быть примерно на уровне ваших глаз**. Это разгрузит те группы глазных мышц, которые напряжены при обычном направлении взгляда - вниз или вперед. Держите голову прямо, без наклона вперед. Периодически на несколько секунд закрывайте веки, дайте мышцам глаз отдохнуть и расслабиться.
- **Экран монитора должен быть удален от глаз минимум на 50-60 сантиметров**. Если на таком расстоянии вы плохо видите изображение, выберите для работы шрифт большего размера. Если близорукость превышает 2-4 единицы, необходимо иметь две пары очков для работы "вблизи" и "для дали".
- **Составьте график работы вашего ребенка за компьютером**. Оговорите количество времени, которое он может проводить за компьютером
- Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.
- Не забывайте, что родители - образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка.

Профилактика игровой и Интернет-зависимости среди школьников.

Рекомендации для родителей.



ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

- Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
- Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
- Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
- Ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретение новых игр;
- Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
- У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
- Чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
- Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
- Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
- Ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;

- Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Появление подобных признаков может сопровождаться нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, болевыми ощущениями в области позвоночника, лопаток, запястий рук. Кроме того, регулярное раздражение глазных яблок (при игре дети практически не моргают) может способствовать появлению головных болей и проблем со зрением. Нередко развивается бессонница и нервное истощение.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами.

Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей.

Если ребенок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию.