

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

Черепаха В.М., Рачков С.М.

Серія
методичних рекомендацій
«В бібліотечку педагогам»
щодо організації роботи з ЦЗ та БЖД
в загальноосвітніх та дошкільних
навчальних закладах.

Випуск № 24

Небезпеки альтернативної дружби



Харків

Методичні рекомендації для педагогів освітніх закладів, батьків, дітей та інших зацікавлених у сфері ЦЗ та БЖД.

Автор-упорядник:

Черпаха В.М., методист обласного методичного кабінету
НМЦ ЦЗ та БЖД Харківської області.

Рачков С.М., завідувач обласного методичного кабінету
НМЦ ЦЗ та БЖД Харківської області.

Рекомендовано педагогічною радою
НМЦ ЦЗ та БЖД Харківської області

Протокол № 2 від 23 червня 2016 року

Дана збірка містить методичні рекомендації щодо безпечного спілкування дітей з комп'ютером, формування в них навичок та основ морального та фізичного здоров'я; профілактики залежності молодого покоління від благ технічного прогресу; виховання поважного ставлення до безпеки людини та її життя.

Зміст

Вступ	4
Розділ I. Комп'ютерна залежність	6
Розділ II. Загрози інтернету для дітей	11
Розділ III. Альтернативне спілкування - шлях від себе	18
Розділ IV. Дружити чи не дружити?.....	20
Список використаної літератури	26

Вступ

*Я все частіше помічаю, що мене ніби хтось - бо підмінив,
Про моря й не сподіваюсь – телевизор мені природу замінив.
Що вчора було – то забудь вже пора!
З завтрашнього дня, з завтрашнього дня....
Невпізнаний я, невідомий я!*

Ці слова пісеньки кота Матроскіна із відомого мультиту «Канікули в Простоквашино» якнайкраще відображають суть даної збірки, а саме: як плоди технічного прогресу впливають на підростаюче покоління і до яких наслідків таке спілкування може призвести.

За останні десятиліття технічна революція привнесла у наше життя незаперечні зміни. Персональні комп'ютери, мобільні телефони, різні інші гаджети та побутова техніка значно спростили вирішення багатьох завдань і додали комфорту в житті.

Але сформований новітній цифровий світ має і негативну сторону: віддаючи перевагу віртуальному світу над реальним людиною, і особливо підлітком, потрапляє в залежність, яка інколи коштує здоров'я та життя.

Найпоширенішою є явище комп'ютерної залежності, адже близько 70 % сучасних підлітків, відповідаючи на запитання про свої інтереси і захоплення, згадують комп'ютер.

РОЗДІЛ І. КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

Термін «комп'ютерна залежність» з'явився в 1990 році. Психологи класифікують цю шкідливу звичку як різновид емоційної залежності, спричиненої технічними засобами. Суть комп'ютерної залежності чи "інтернет-залежності", як називають ще це явище західні психіатри, в тому, що комп'ютер починає керувати людиною. З часом для залежного стає важливим не результат гри, а процес, у якому втрачається контроль над часом.

Як розвивається залежність

Завзятого комп'ютерника можна відрізнити відразу. Він звернений усередину себе, не помічає або ігнорує зовнішні події, погано адаптується до реального життя. Навіть краса природи - і та сприймається з меншим захопленням, оскільки можливості комп'ютерної графіки безмежні, і на екрані монітора з'являються чудові, фантастично прекрасні, але неіснуючі насправді пейзажі. Потяг до комп'ютерних ігор - із подорожами до неймовірних світів усе більше занурює у віртуальність. Цей стан вже й називається інтернет - залежністю.

Стадії комп'ютерної залежності

I - Стадія легкого захоплення

На першій стадії це більш-менш легкий розлад. Через захоплення "новою іграшкою" людина перестає займатися усім іншим. Поступово віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за "усесвітньою павутиною". Як правило, користувач приховує від рідних (друзів, вчителів або колег), скільки часу він проводить на сайтах.

II - Стадія захоплення

На цій стадії симптоми наростають як сніжний ком. Фактором, що свідчить про перехід людини на цю стадію формування залежності, є поява в ієрархії потреб нової потреби - грати в комп'ютерні ігри. Гра в комп'ютерні ігри на цьому етапі має систематичний характер. Якщо людина немає постійного доступу до комп'ютера, можливі досить активні усунення цієї перешкоди.

Якщо людину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повного відмовлення від сну, різко зростає потяг до стимуляторів - кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків, причому деколи "на голку" сідають і ті, хто ніколи в житті наркотиків не пробував. Тому

можна вважати, що в деяких випадках наркотична залежність є наслідком захоплення спілкуванням у мережі. До психічних розладів додаються фізіологічні - головний біль, перепади тиску, ломота кісток.

III - Стадія соціальної дезадаптації

Ця стадія може оформлятися в одній з двох форм: соціалізованої та індивідуалізованої.

Соціалізована форма ігрової залежності визначається підтримкою соціальних контактів - переважно такими ж самими. Ці гравці люблять грати в мережі один з одним, хоча постійно "зависаючи" на сайтах і не одержують задоволення від спілкування через Інтернет. Така форма залежності менш згубна для психіки, ніж індивідуалізована форма, бо людина не відривається від соціуму, не усамітнюється в собі.

Індивідуалізована форма в більшій мірі спричиняє стан депресії і призводить до серйозних конфліктів в школі, на роботі і в сім'ї. Сильні, вольові особи ще можуть спробувати перемкнути свою увагу на щось інше, наприклад, закохатися, знайти іншу роботу чи хоббі. Слабкішим, або підліткам, нічого не залишається, окрім як звернутися по допомогу до батьків, вчителів, фахівців.

До речі, у США інтернет - залежність вважають офіційним діагнозом, який лікують психологи і психіатри. У фанатів Інтернету, які лікуються у спеціальних закладах, відбувається своєрідна "ломка", як і у наркоманів! Це - страшне видовище, розповідають лікарі. А після лікування пацієнти обов'язково потребують реабілітації і ресоціалізації.

Особи, які залежать від Інтернету, називають **сетеголіками**.

Комп'ютерна залежність і дитина

Підлітковий вік - це період формування цінностей, розширення соціальних контактів, а залежна дитина обмежує своє коло спілкування комп'ютером. У результаті в таких дітей спостерігаються відсутність життєвого досвіду, інфантилізм у вирішенні життєвих питань, труднощі в соціальній адаптації, бідність емоційної сфери, фізіологічні порушення (зниження гостроти зору, підвищена втомлюваність, порушення постави тощо), звуження кола інтересів, прагнення створити особистий світ, втеча від реальності.

Перші ознаки комп'ютерної залежності дитини:

- пропуски шкільних занять через комп'ютерну гру вдома або відвідування комп'ютерного клубу;
- просиджування біля комп'ютера у нічний час;
- приймання їжі під час комп'ютерної гри;
- асоціювання себе з героями комп'ютерних ігор;
- відсутність інших захоплень, крім комп'ютерних ігор;
- віддавання переваги комп'ютерним іграм, а не спілкуванню;
- загальний час, проведений за грою, перевищує час виконання домашніх завдань, прогулянок, спілкування з батьками й однолітками, інших захоплень;
- дитина не уявляє, чим себе зайняти, коли комп'ютер не працює;
- конфлікти з батьками та їх шантажування у відповідь на заборону проводити час за комп'ютером.

Профілактика комп'ютерної залежності у дітей

1. Привчайте дитину правильно ставитися до комп'ютера, як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання емоцій.
2. Не дозволяйте дитині у віці 3-5 років грати у комп'ютерні ігри.
3. Розробляйте з дитиною правила роботи за комп'ютером: 20 хв. комп'ютерної гри, 30 хв. - інші види діяльності.
4. Не дозволяйте дитині їсти і пити біля комп'ютера.
5. Не дозволяйте дитині грати в комп'ютерні ігри перед сном.
6. Домовляйтеся з дитиною виконувати ці правила.
7. Обговорюйте з дитиною покарання у разі, якщо вона порушить домовленість.
8. Коли дитина дотримується ваших вимог, обов'язково скажіть їй про свої почуття радості чи задоволення. Таким чином закріплюється бажана поведінка.
9. Не використовуйте комп'ютер як засіб для заохочення дитини. Під час хвороби і вимушеного перебування вдома комп'ютер не повинен стати компенсацією.

10. Допомогайте дитині долати негативні емоції, які бувають у житті кожної людини (розчарування, сум, образа, агресія тощо) і які можуть підштовхнути її отримати полегшення за комп'ютерною грою.

Ігроманія

При дотриманні вищезгаданих порад ваша дитина не стане в недалекому майбутньому так званим ігроманом.

Такий діагноз ставлять дорослим та підліткам, якщо залежність від комп'ютера у них півтора року. Скільки дітей в Україні вже догралося до стану "ігроголіка"- ніхто не підраховував. Але що їх багато - вже факт.

Чому стають ігроманами? Тому що комп'ютерна гра легко задовольняє потреби підлітків.

Ігроманія - наслідок психологічних проблем. Іноді вся біда у тому, що у людини, яка "підсіла" на комп'ютер, віртуальний будинок кращий, ніж реальний. Найчастіше ігрова залежність народжується на ґрунті якихось незадоволених потреб. Якщо ваша близька людина чи дитина надмірно захопилася грою, спробуйте з'ясувати, що вона одержує, годинами просиджуючи в прокуренних залах або удома за монітором. Може відчуття власної повноцінності? Компенсацію відсутності близькості в сім'ї? Можливість витратити гроші? Або просто забуття? У всьому краще розібратися разом із професійним психологом, а потім скласти програму позбавлення від залежності, і бажано, щоб все оточення: сім'я, вчителі, друзі - допомагали в цьому.

Комп'ютерна гра - це особливий, віртуальний світ, де легко задовольнити основні потреби підлітка. Тут можна відчути себе героєм, який може все або багато з того, що забороняється йому в реальному світі. Тут можна самотійно ухвалювати рішення і не боятися відповідальності. Школярі часто йдуть у комп'ютерний світ у пошуках свободи і самоствердження. У цьому і небезпека: підліток реалізує свої сили і здібності у віртуальному світі, а особистісне зростання у світі реальному йде на задній план. Втеча у віртуальний світ серйозно деформує особистість, а у молодій людині зникає відчуття реальності. Наприклад, у відповідь на вимогу батьків обмежити час гри на комп'ютері один підліток вигукнув: "Комп'ютер - це моє життя! Ви хочете відібрати у мене життя?!"

Відмічено, що ігроголіки тривожніші, дратівливіші, агресивніші, мають схильність до депресії. "Репертуар" більшості комп'ютерних салонів одноманітний: це всілякі "війнушки". Розвиваючих ігор дуже мало. Тому тривале перебування в агресивному середовищі віртуального світу підсилює в дитини тривожність і очікування небезпеки. Підлітки нерідко починають сприймати реальний навколишній світ, як ворожий. Ворогами здаються навіть близькі люди і батьки.

Деякі учені вважають, що у грі агресія знаходить вихід, відбувається розрядка, і підліток не здійснюватиме кримінальні "подвиги" на вулиці. На думку інших, "стріляли - вбивалки", навпаки, сприяють посиленню

агресивності. Агресивне середовище навколо дитини, помножене на його індивідуальні особливості, добра характеру підлітка не додасть.

Психологічну залежність від ігор називають **киберадикція**.

Виділяють таку класифікацію ігор за рівнем небезпеки:

I. Рольові комп'ютерні ігри. Саме вони дають найбільші можливості для реалізації потреби у прийнятті ролі й відмови від реальності.

1. Ігри з виглядом "із поля зору" комп'ютерного героя. Дуже швидко відбувається ідентифікація з героєм, повне входження у роль, занурення в віртуальну реальність гри найнебезпечніші.

2. Ігри з виглядом ззовні на "свого" комп'ютерного героя. Іноді їхні називають "квести" (від англ. quest). Тут також відбувається ототожнення себе з комп'ютерним персонажем, хоч і не таке виражене. Проте, поразка чи загибель "свого" персонажа може переживатися як власна.

3. Стратегічні гри. І саме "керівницькі": грає у ролі командира спецназу, головнокомандувача арміями, і навіть Творця. Роль не задається конкретно, а уявляється самим гравцем, й немає власне героя. Піти у таку гру "з головою" більше шансів у людей, наділених хорошою фантазією. Вони в такий спосіб реалізують свої потреби у домінуванні й владі.

II. Нерольові комп'ютерні ігри. Основні мотивації: азарт досягнення мети, "проходження" гри і/або набір очок.

1. Аркади. Вони невибагливі до ресурсів, зазвичай мають слабкий лінійний сюжет. Головне в аркадах швидко пересуватися, стріляти й остаточно складати різні призи, керуючи комп'ютерним персонажем чи транспортним засобом. Ці ігри якщо й викликають психологічну залежність, то короткочасну.

2. Головоломки (шахи, шашки, нарди). Основна мотивація в іграх - довести свою перевагу над комп'ютером.

3. Ігри на швидкість реакції. Сюди відносяться всі ігри, у яких гравцю потрібно виявляти вправність та швидкість реакції. Вони від аркад відрізняються тим, що або не мають сюжету, або абстрактні і пов'язані з життям. Мотивація - потреба в азарті, потреба "пройти" гру, набрати більше очок, може формувати цілком стійку психологічну залежність людини від послуг цього типу ігор.

4. Традиційно азартні ігри. Сюди входять комп'ютерні варіанти карткових ігор, рулетки, імітатори ігрових автоматів. Механізми формування залежності від цих ігор та його реальних аналогів схожі.

Будь-яка залежність від ігор – це зло, але не меншим злом є і знаходження підлітків в приміщеннях комп'ютерних залів. Наслідки для молодого організму регулярного багатогодинного сидіння у приміщенні, перенасиченому випромінюваннями від комп'ютерів, "довгограючі" і

виявляються пізніше. Наприклад, у безплідді - і жіночому, і чоловічому. А ще втрата зору, дратівливість, підвищена збудливість і стомлюваність, порушення сну або, навпаки, сонливість.

Всім відомо, а власникам комп'ютерних залів - насамперед, що працюючий дисплей - джерело різного роду випромінювань. Особливо шкідливе для здоров'я жорстке гамма-випромінювання може давати задня панель дисплея.

Під час роботи дисплеїв збільшується іонізація повітря і температура, вологість же, навпаки, зменшується. Проте, незважаючи на це, санітарна норма, що передбачає розміщення одного комп'ютера не менше ніж на шести квадратних метрах, дуже часто не дотримується і замість, наприклад, восьми комп'ютерів у приміщенні заштовхується вісімнадцять.

Але перевантаженість залів апаратурою - це ще не все. Щоб використовувати приміщення по максимуму, дисплеї часто ставлять упритул один до одного і, отже, задніми панелями в різні боки. Виходить, що на клієнта постійно робить фон задня стінка сусіднього комп'ютера. За правилами ж дисплеї повинні розміщуватися по периметру приміщення і упиратися задніми панелями в стіни.

Саме приміщення повинне бути підготовлене до того, щоб гасилися електромагнітні поля. Для нейтралізації електромагнітних полів на стінах під штукатуркою має бути вмонтована металева сітка. Щоб не накопичувалася статична електрика, підлоги мають натиратися спеціальною мастикою, а ще бажано було б мати акваріуми з водоростями (без риб), вони зменшують іонізацію.

Поради батькам: як не дозволити дитині стати комп'ютерним зомбі!

1. Не дозволяти дитині грати дуже довго і без перерви.
2. Відволікати дитину від гри при кожній слушній нагоді.
3. Привчати дитину до активних видів спорту поза ігровим часом.
4. Або не підключати комп'ютер до мережі, або, якщо ви своєму нащадкові довіряєте, встановити чітко регламентований годинник для роботи в Інтернеті.
5. Контролювати час роботи за комп'ютером: згідно з гігієнічними вимогами **7-10-річні** діти мають сидіти за комп'ютером не більше 45 хвилин на день, **11-13-річні** - двічі на день по 45 хвилин, **старші** - три рази на день.
6. Перевіряти, з ким спілкується дитина, інакше псевдоспілкування з однолітками виліється в пошук зовсім інших сайтів, пов'язаних із сексом, насильством, збоченнями, суїцидом, а вони несуть загрози не лише життю, а й здоров'ю.

РОЗДІЛ II. ЗАГРОЗИ ІНТЕРНЕТУ ДЛЯ ДІТЕЙ

Поряд зі зручностями і перевагами Інтернет приховує безліч загроз. Особливо небезпечним він є для дітей.

За результатами дослідження ЮНІСЕФ «Покоління UaNet», що було проведено у 2011 р., 17 % дітей розміщують в Інтернеті особисту інформацію, 60 % підлітків зустрічалися з віртуальними знайомими у реальному житті, крім того, переважна більшість дітей активно спілкуються у соціальних мережах, причому 46 % залишають номер мобільного телефону, а 36 % - домашню адресу та іншу конфіденційну інформацію.

Серед можливих загроз Інтернету дія дітей виділимо наступні:

- недостовірна інформація;
- інтернет-реклама;
- аморальний контент;
- соціальні мережі;
- шахрайство;
- онлайн-«друзі»;
- чати;
- азартні ігри.

Найстрашнішу небезпеку для дітей та підлітків несуть ті сайти Інтернета, які пропагують «продвинуті» ідеї, зміст яких – вбий себе, ми навчимо тебе як.

В Інтернеті діють клуби самовбивць. На спеціальних сайтах люди рекомендують один одному найкращий варіант покінчити з собою, там же можна знайти й партнера для здійснення суїциду.

Причому потенційного суїцидника ще й переконують, що суїцид- єдине вірне вирішення всіх проблем. Такі сайти надають відвідувачам можливість об'єднуватися в групи, де публікуються та обговорюються новини і тому подібне. Крім того, там присутні поради, наскільки той чи інший спосіб попрощатися з життям є безболісним та ефективним.

«...20-річний норвежець, який називав себе Деном, опублікував на сайті оголошення про пошук партнера в самогубстві. «Тепер це бажання здійснилося і ми зустрічаємося завтра, щоб здійснилася наша головна мрія»- написав юнак.

Добою пізніше туристи знайшли тіла Дена та 17-річної австрійки неподалік від 604-метрової скелі в Норвегії. Місцеві ЗМІ повідомили, що самогубці йшли дві години пішки, щоб залізти на відоме плато, розбити там намет, всередині якого поліція знайшла пиво, свічки та плеєр.

17-річний англієць Саймон Келлі повісився в липні 2001 року. З іншими самовбивцями від підтримував зв'язок через інтернет-пейджер, а одна жінка безуспішно намагалася його відмовити.

Перед самогубством підліток створив прощальний сайт для друзів та сім'ї, адреса якого була знайдена в записці поруч з тілом. На головній сторінці відвідувачів зустрічала фраза: «Привіт та ласкаво просимо на домашню сторінку моєї смерті»...»

Жах? Так, для нормальної людини це жах і щось незрозуміле, а для підлітка зі своїми «катастрофічними» проблемами в житті – спосіб їх вирішити.

Діти в силу своїх соціально - вікових особливостей мають нестійку психіку і легко піддаються впливу, тому і присутні в нашій реальності випадки дитячого та підліткового суїциду.

Дитячий та підлітковий суїцид: рятуймо наших дітей!

Самогубство - друга найпоширеніша причина смертності у віковій групі від 15 до 29 років.

Статистика свідчить:

- ДТП є головною причиною смертності: в автокатастрофах гинуть 11,6 % від загального числа підлітків;
- суїцид на 2 місці. На самогубства припадає 7,3 % смертей серед підлітків;
- ВІЛ/СНІД та інфекції сечових і статевих органів;
- насильство - вбивства і смертельні поранення.

1,3 млн підлітків у світі щороку помирають з причин, яким можна було б запобігти.

Дитина є уособленням початку життя, перед нею лежить велика кількість найрізноманітніших доріг і можливостей, на неї ще тільки чекає пізнання всього того, що готове запропонувати людині життя. Дитяча смерть, мабуть, найбільш безглузда і трагічна подія, яку тільки можна собі уявити. Але якщо зі смертю від важких захворювань волею-неволею доводиться миритися і приймати її, то смерть у результаті суїциду завжди немов грім серед ясного неба. Розум оточуючих людей просто відмовляється сприймати цю страшну реальність - добровільний відхід з життя дитини чи підлітка.

Дитячий та підлітковий суїцид - це те, чого практично завжди можна уникнути. Головне, що для цього необхідно - вчасно помітити тривожні сигнали. Жодна дитина не вирішить піти з життя і втілить своє рішення за лічені години. Як правило, подібна думка зріє не один день і навіть не тиждень. І весь цей час дитина відчайдушно волає до дорослих, різними способами даючи зрозуміти батькам, що їй дуже погано. Уважні батьки ні за що не залишать без уваги змінену поведінку свого чада.

Вік дітей, які скоюють спробу суїциду. За статистикою підліткових самогубств, як правило, спроби суїциду не здійснюють діти молодше 11 років. Але не варто спокушатися і вважати, що у маленьких дітей не буває важкого психічного стану. Просто малюки ще до кінця не усвідомлюють, що таке смерть. Однак найчастіше в їх розмовах і думках люблячі та уважні мама й тато можуть помітити привід для тривоги. Ось, наприклад, який випадок розповів дитячий психолог: маленька дівчинка 7 років протягом тривалого часу повторювала, що вона перетвориться на метелика і відлетить від своїх батьків. Батьки тільки посміювалися над дитячими погрозами. Однак у 12 років ця дівчинка вчинила дуже серйозну спробу суїциду, стрибнувши з 4 поверху. Лікарям дивом вдалося врятувати їй життя.

І якщо дитячий суїцид все ж, на щастя, зустрічається досить рідко, то про підліткові самогубства не можна сказати того ж. Саме на вік 13 -16 років, як свідчать статистичні дані, припадає пік підліткових самогубств. Багато дитячих психологів схиляються до думки, що бажання смерті - це досить поширена реакція підліткової психіки на виникнення стресової ситуації.

Більш того, масові самогубства дітей підліткового віку (групові самогубства, коли група дітей одночасно або слідом один за одним вчиняють так зване «скопійоване» самогубство) аж ніяк не є рідкісним явищем. В основі механізму подібних самогубств лежить схильність підлітків до наслідування.

Діти, які входять до групи ризику. Серед людей дуже широко поширена думка, що спроби суїциду скоюють тільки психічно неврівноважені люди, які страждають на різні психічні захворювання, такі як шизофренія, параноя, а також деякі інші захворювання нервової системи. Насправді ж це зовсім не так. Переважно більшість самогубств скоюються абсолютно психічно здоровими людьми, які дуже чітко усвідомлюють свої дії.

Як правило, причинами суїцидів стають суто особисті причини і переживання, проблеми, які підлітку часто здаються такими, що неможливо вирішити. Причому дорослі дуже дивуються, коли дізнаються, що штовхнуло дитину на подібний крок - причина може бути настільки незначною, що доросла людина просто не звернула б на неї уваги. Для дитини ж вона глобальна.

Не варто посміхатися - повірте, для дитини це дійсно серйозні проблеми:

- Сварка з друзями. Причому сварка може бути через абсолютну дурницю.

- Розлука з коханою людиною або її зрада. У підлітковому віці діти впевнені, що перше кохання - це назавжди, і ставляться до нього вкрай серйозно.

- Смерть кого-небудь з близьких родичів.
- Часте потрапляння дитини у стресові ситуації.
- Складна психологічна обстановка в сім'ї - сварки з батьками, скандали батьків між собою, їх розлучення.
- Затяжний депресивний стан підлітка.
- Проблеми дитини з наркотиками. Як правило, наркотична залежність тягне за собою фінансові проблеми і проблеми з правоохоронними органами.
- Ігрова залежність і залежність від Інтернету.
- Насильство в сім'ї. Найчастіше підліток вважає себе винним у тому, що відбувається і боїться розповісти про все дорослим.
- Підліткова вагітність. Вагітність дівчинки - підлітка стає приводом для суїциду приблизно в 21% всіх випадків.

Найчастіше трагедії можна уникнути. Профілактика дитячого суїциду допомагає уникнути найстрашнішого - смерті дитини. Головне, що для цього необхідно - це увага батьків до змін, що відбуваються в поведінці дитини. Найчастіше першими тривожними дзвіночками можуть стати якісь дрібниці - фраза, кинута нібито випадково, тощо.

Завжди звертайте пильну увагу на наступні фактори, які свідчать про те, що можливий дитячий (підлітковий) суїцид:

- Розмови дитини про самогубство, нездорові фантазії на цю тему, акцентування уваги на епізодах суїцидів у фільмах, новинах.
- Поява у дитини літератури про суїциди, перегляд відповідної інформації в Інтернеті.
- Спроби дитини усамітнитися. Прагнення до самотності, відмова від спілкування не завжди свідчить про схильності до самогубства, але завжди говорить про моральний дискомфорт дитини.
- Розмови та роздуми дитини про те, що вона абсолютно нікому не потрібна, що в тому випадку, якщо вона зникне, її ніхто не буде шукати, і навіть не помітить її відсутності.

Ні в якому разі не залишайте такі заяви без уваги і не жартуйте над ними. Постарайтеся з'ясувати причину подібного настрою і переконати дитину в зворотному.

• Навіть музика або живопис можуть послужити сигналами для батьків про те, що щось не так. Звертайте увагу, яку музику слухає ваша дитина.

• Ретельно замасковані спроби дитини попрощатися з вами - незвичні розмови про любов до вас, спроби закінчити всі свої справи якомога швидше.

• Дарування своїх улюблених і найбільш цінних речей, з якими вона раніше не розлучалася, друзям.

У тому випадку, коли хоч щось у поведінці вашої дитини здалося дивним або тривожним, негайно кидайте всі свої справи і прагніть практично весь час проводити поруч з дитиною до тих пір, поки не будете твердо впевнені в тому, що суїцидальний настрій пішов без сліду. Якщо ж ви не в змозі самотійно впоратися з існуючою проблемою, не соромтеся і негайно звертайтеся за допомогою до дитячих психологів або навіть психіатрів.

Також психологами доведений той факт, і батькам необхідно пам'ятати про це, що найчастіше підліток скоює спробу самогубства не тому, що насправді хоче померти. Причиною подібної спроби стає банальне бажання повернути до себе увагу оточуючих, своєрідний крик про допомогу. Для таких дітей перерізані вени або вжиті таблетки є лише своєрідним способом заявити світові про ступінь свого відчаю. Однак дуже часто подібні спроби звернути на себе увагу призводять до інвалідності, а то й до смерті дитини.

Непрямі передумови суїцидальних нахилів. Вище описані ознаки часто можуть вказувати на те, що насувається лихо. Однак, крім прямих ознак, дитячі психологи виділили групи підлітків, у яких ризик суїцидів значно вищий, ніж у їхніх однолітків. Нижче описані характерні риси таких дітей:

- Підлітки, які не вмiють правильно формулювати свої думки, переживання, не можуть пояснити те, що вони відчувають.

- Двоїсте світовідчуття підлітка і, відповідно, його поведінка. З одного боку - підліток не відчуває себе дитиною, його охоплюють дорослі переживання і почуття, він всіляко намагається відстояти свою незалежність. Але в той же час підліток поводить себе як дитина, повністю залежачи від батьків, яку побутовому, так і в емоційному плані. Це протиріччя позбавляє дитину душевної рівноваги.

- Гіпер виражений підлітковий максималізм. Дитина різка у своїх судженнях й оцінках, як щодо оточуючих, так і самого себе.

- Невміння аналізувати свої вчинки і прогнозувати їх наслідки.

При дослідженні досить великої кількості дитячих і підліткових суїцидів психологи помітили одну спільну рису - практично у всіх дітей значною мірою порушений нормальний психоемоційний зв'язок зі своєю сім'єю, а у дівчаток - особливо з матір'ю. Яким би дорослим не позиціонував себе підліток, відсутність взаєморозуміння і контакту з сім'єю може дуже сильно ускладнювати всі переживання дитини, роблячи їх особливо гострими і деколи практично трагічними.

Батьки повинні пам'ятати про те, що далеко не всі погіршення стосунків у сім'ї - це байдужість і неухважність батьків. Якщо батьки не довіряють дитині, відмовляються приймати її як уже самотійну, сформовану особистість, яка має право на власну думку, світогляд, життєві цінності й потреби, відносини в родині можуть значно погіршитися. Навіть якщо ви не будете прямо говорити дитині про це, вона підсвідомо все одно буде

відчувати вашу недовіру і намагатися протестувати проти існуючого стану речей. І цей процес може приймати найрізноманітніші форми, у тому числі і форму спроби або, що ще страшніше, самого суїциду. Самогубства серед підлітків часто бувають саме своєрідною акцією протесту. Дуже уважно прислухайтесь до того, що говорить ваша дитина. Часом сигналом тривоги може служити навіть таке дріб'язкове висловлювання, кинуте зопалу під час сварки, як «Не хочу вас бачити!».

У тому ж випадку, якщо дитина дозволяє собі більш серйозні загрози, наприклад, такі як «я переріжу собі вени» або «я стрибну у вікно», ні в якому разі не робіть найпоширенішої помилки - провокаційних реакцій. Ні в якому разі не смійтеся над дитиною і не говоріть про те, що ніхто не стане їй заважати. Дуже часто діти, які говорять про суїцид з єдиною метою - позлити або пошантажувати батьків, отримавши у відповідь настільки іронічну реакцію, з почуття впертості й бажання довести батькам те, що вони не праві, зважуються на суїцид.

Цілком зрозуміло, що за своєю злою іронією і показною, удаваною байдужістю батьки намагаються замаскувати страх перед можливістю суїциду. А також дуже багато батьків, які звикли, що їхні діти завжди слідують вказівкам з точністю до навпаки і цього разу не зрадять своїм принципам і ніколи не зважаться на такий відчайдушний крок, як самогубство.

Проте обов'язково необхідно брати до уваги: дитина не знає про те, що ваші слова і реакція - не більше, ніж педагогічний виверт. Сумнів у вашому голосі вона може прийняти на свій рахунок і спробувати довести свою рішучість будь-яким шляхом, навіть таким страшним, як суїцид. А ваші слова, від яких віє напускною холодністю і байдужістю, дитина може сприйняти, як підтвердження і доказ того, що вона нікому не потрібна, навіть своїм батькам.

Дії батьків при спробі суїциду. Якщо запобігти нещастю не вдалося, і дитина все ж здійснила спробу суїциду, батьки повинні прийняти комплекс термінових заходів. Зрозуміло, першим вашим почуттям буде переляк і полегшення від того, що життя дитини вдалося врятувати. Не приховуйте свої почуття від дитини під маскою байдужості і тим більше гніву. Дитина повинна відчувати, що ви дуже любите її.

Після того, як стан здоров'я дитини стабілізується, вам в обов'язковому порядку буде необхідно звернутися за допомогою до психологів. Ні в якому разі не нехуйте допомогою професіоналів - найчастіше впоратися з проблемою своїми силами практично неможливо. Утому випадку, якщо лікарі вважатимуть за потрібне помістити вашу дитину в спеціалізований реабілітаційний центр, ні в якому разі не відмовляйтеся. Пам'ятайте про те, що спробу суїциду ваша дитина зробила не просто так, а значить, вона може її повторити в тому випадку, якщо причина не буде виявлена й усунена.

Хоча, справедливості заради, необхідно відзначити, що, як свідчить статистика, дитячий суїцид носить поодинокий характер. Повторні спроби суїциду в підлітковому віці відбуваються вкрай рідко - не більше ніж одна на 600 випадків. Однак це не привід для батьків послаблювати увагу й контроль над емоційним станом дитини, яка потрапила у біду. Найчастіше дорослі, зрілі люди далеко не завжди в змозі впоратися з власними емоціями. Що вже говорити про незміцнілу психіку підлітка.

У тому ж випадку, якщо госпіталізація дитини не вимагається, велика частина відповідальності за реабілітацію здоров'я дитини лягає на плечі батьків. Ні в якому разі не конфліктуйте з дитиною, не звинувачуйте її ні в чому. Постарайтеся зрозуміти свою дитину, увійти в її становище і допомогти. У тому випадку, якщо дитина буде відчувати вашу допомогу і підтримку, вона, напевно, не стане більше намагатися звести рахунки з життям.

Якщо трапилася біда. У тому випадку, якщо сталася біда, і дитина добровільно пішла з життя, батьки довго не можуть прийняти цей факт і змиритися з подією. Однак час, як би це банально не звучало, лікує, і рано чи пізно батьки знайдуть здатність аналізувати подію. У них з'явиться величезна кількість різноманітних питань, зміст яких зводиться тільки до одного - «Чому?!». Що саме призвело їхню дитину до прийняття такого фатального рішення?

І практично всі батьки в підсумку приходять до одного сумного висновку: вони десь не догледіли, не побачили тривожних сигналів, не звернули уваги на близьку біду. Звичайно ж, усвідомлення цього факту дуже важливий процес. Разом з ним приходить страшне, вимотуюче почуття провини. Життя батьків перетворюється на справжнє пекло.

Однак найчастіше на пекло перетворюється не тільки життя батьків, але й життя всієї родини, в якій дуже часто є ще одна дитина. І ця дитина змушена постійно перебувати в стресовій ситуації, а часто ще й з відчуттям байдужості до себе. На жаль, таке трапляється досить часто - засліплені горем і почуттям провини батьки перестають належним чином займатися другою дитиною, часто просто перестаючи помічати її.

Звичайно ж, звинувачувати в цьому батьків не варто - їх душевний стан залишає бажати кращого і вони самі потребують професійної психологічної допомоги. Не варто нехтувати послугами психолога - адже ваше життя, як би цинічно це не звучало, не закінчилося разом зі смертю вашої дитини. І саме від вас залежить ваш другий малюк - йому життєво необхідні ваша підтримка і любов. Адже в іншому випадку існує ризик повторення страшної трагедії, пережити яку ще раз ви навряд чи зумієте. Дитяче життя - це найкрихітліше і найдорогоцінніше диво, яке дарує людям доля. І від багатьох часто залежить те, наскільки щасливим і довгим воно буде.

РОЗДІЛ III. АЛЬТЕРНАТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ - ШЛЯХ ВІД СЕБЕ

Ще однією загрозою альтернативної дружби є небезпека підлітком втратити себе, свій внутрішній світ та орієнтири. Основою такого твердження є результати психологічної перевірки гіпотези: сучасних дітей занадто багато розважають, у результаті вони не вміють самі себе зайняти, уникають зустрічі з самими собою, від чого і свого внутрішнього світу абсолютно не знають і навіть бояться.

За умовами експерименту учасник погоджувався провести вісім годин (безперервно) на самоті, сам із собою, не користуючись ніякими засобами комунікації (телефоном, Інтернетом), не вмикаючи комп'ютер або інші гаджети, а також радіо і телевізор. Усі інші людські заняття - гра, читання, письмо, ремесло, малювання, ліплення, спів, гра на музичних інструментах, прогулянки тощо - були дозволені. В експерименті взяли участь 68 підлітків у віці від 12 до 18 років, їхні батьки були попереджені та погодилися забезпечити своїм дітям вісім годин самотності.

Довели експеримент до кінця троє підлітків: два хлопчики і дівчинка. Семеро витримали п'ять годин. Решта - менше. Причини переривання експерименту підлітки пояснювали вельми одноманітно: «Я більше не міг», «Мені здавалося, що я зараз вибухну», «У мене голова лопне». Майже всі відчували занепокоєння, страх, у п'ятьох він дійшов практично до гостроти «панічної атаки». У трьох виникли суїцидальні думки. Новизна ситуації, цікавість і радість від зустрічі з собою зникли практично у всіх до початку другої-третьої години. Практично всі в якийсь момент намагалися заснути, але ні в кого не вийшло, в голові нав'язливо крутилися «дурні» думки.

Припинивши експеримент, 14 підлітків пішли в соціальні мережі, 20 зателефонували приятелям по мобільному, троє зателефонували батькам, п'ятеро пішли до друзів додому або у двір. Решта ввімкнули телевізор або занурилися в комп'ютерні ігри. Крім того, майже всі і майже відразу ввімкнули музику або засунули у вуха навушники.

Висновки напрошуються самі по собі: технічний прогрес зумовив нові реалії життя, сучасна молодь використовує зовсім інші канали отримання інформації та спілкування. Дуже швидко діти навчаються пропускати повз вуха слова рідних або навіть іти всупереч ним. Все міняється, і діти ростуть, і батьки старіють, потрібно знову вчитися знаходити спільну мову в родині. У сучасному суспільстві авторитарний тип батьківського виховання (ось мені раніше батько/мати сказав(-а) - ми слухалися беззаперечно) не ефективний. Різко впала повага нинішньої молоді до батьків, менше половини підлітків за результатами соціопитувань хочуть бути схожими на своїх рідних. Причому неповага до батьків поєднується з нахабними споживчими запитами. Вимагати, просити молодь може, а от щось дати, допомогти батькам - ні! Вони ще не усвідомлюють, що життя - це система взаємозобов'язань.

Втім, у цьому безумовна вина і батьків - діти ростуть необтяжені роботою, обов'язками, турботою про молодших братів і сестер. Нинішні батьки віддають перший найсмачніший шматок дітям, потурають їх

примхам, у транспорті дітей саджають у крісла, а самі батьки, як і інші дорослі, їдуть стоячи. А потім дивуються, що ті ростуть егоїстами! За таких умов будь-які незначні обмеження, проблеми, конфлікти сприймаються деякими підлітками у масштабі катастрофи. Уявна безвихідь підштовхує дітей до найжахливіших вчинків. Для того, щоб не втратити свою дитину, у прямому та переносному сенсі, потрібно діяти виважено та методично.

Найперша рекомендація очевидна: треба цікавитися життям підлітка. Якщо ви взагалі нічого про нього не знаєте (який у нього сьогодні настрій, що в нього виходить і не виходить, що він любить, з ким перебуває у сварці) - то це перший дзвіночок, що у ваших стосунках щось не так. Для людини в перехідному віці батьки вже не авторитет, він не буде ділитися з вами всіма своїми переживаннями. Але це не означає, що у вас взагалі не може бути довірливого спілкування. Ви все одно повинні проявляти інтерес до дитини. Просто робити це треба не у фіскальному порядку. Потрібно намагатися ділитися один з одним своїми переживаннями, думками. Можна, наприклад, робити це за вечерею. Заведіть у сім'ї таке правило - розмовляти, обмінюватися за столом хоча б парою слів: «Як справи? Що нового в житті?» При цьому, якщо батько тільки запитує і критикує, він не доб'ється нічого. А якщо ділиться чимось своїм - то це вже справжнє спілкування.

Друга - треба більше говорити з дітьми. Насамперед, про відповідальність, яку ми несемо за своє життя. У батьків є важливе завдання: донести думку про те, що зведення рахунків з життям - це гріх. Можна пояснити це не тільки мовою релігії, але й на побутовому рівні - це малодушність, боягузтво, це те, чого вже не виправити. Дуже яскраво зробив це один шкільний учитель біології. Він намалював на дошці лінію, позначив на ній кілька точок. Початок лінії - це народження, а далі різні події: ось ми пішли до школи, ось вступили до інституту, з кимсь зустрілися ... І в принципі, будь-яку точку на прямій можна пересунути або навіть прибрати. Не сподобався цей інститут - вступай до іншого, не хочеш взагалі вчитися - іди працюй... Все рухоме, все можна міняти. Лише дві точки на цій прямій нікуди не подінуться - це наше народження і наша смерть. Тільки з ними ми ніколи і нічого не зможемо вдіяти, решта подій нам підвладні.

Третя рекомендація – повсякчас доносити до свідомості дитини її унікальність та незамінність. Батьки повинні говорити дитині: «Що б не сталося в житті, ти завжди можеш прийти до мене, і я не буду тебе засуджувати. Немає нічого такого, чого я не зміг би тобі пробачити. Я ніколи тебе не кину». Так чи інакше, кожна дитина повинна почути ці слова. Вона повинна знати, що її люблять і будуть любити будь-якою, і що б не трапилось - батькам набагато краще з нею, ніж без неї. Тоді у підлітків не буде страху, думки, що краще піти вкоротити собі життя, ніж поговорити з татом і мамою.

Спілкування у Інтернеті - це сурогат спілкування. Бо воно не позбавляє від самоти: чим більше адресатів у користувача, то менше справжніх друзів.

Це і є шлях до самоти.

РОЗДІЛ ІV. ДРУЖИТИ ЧИ НЕ ДРУЖИТИ?

Комп'ютери так міцно увійшли до життя, що у тих, хто не вміє бути із ним на «ти», дивляться скоса. Суперечки щодо користі і шкоди від комп'ютера ведуться на усіх соціальних рівнях, вчені проводять дослідження щодо впливу комп'ютера на людину, діти сперечаються з батьками, батьки – з вчителями тощо. Наведені нижче факти допоможуть вам зробити правильний вибір.

Отже, комп'ютер – друг чи ворог?

Комп'ютер – це добре. **Комп'ютерні ігри розвивають в дитини:**

- швидкість реакції;
- дрібну моторику рук;
- візуальне сприйняття об'єктів;
- пам'ять, увагу, логічне мислення;
- зрительно-моторну координацію.

Комп'ютерні ігри вчать дитину:

- класифікувати і узагальнювати;
 - аналітично мислити в нестандартній ситуації;
 - добиватися своєї мети;
- удосконалювати інтелектуальні навички.

Дитина, що з дитинства орієнтується в комп'ютері, почувається впевненіше, бо їм відкритий доступ у світ сучасних технологій.

З не дотриманням режиму комп'ютер перетворюється з друга у ворога, бо все добре в міру.

Отже, поговорімо про «золоті правила» під час роботи за комп'ютером та його вплив на фізичне здоров'я дитини.

Правила роботи за комп'ютером

Правило перше: перед роботою за комп'ютером обов'язково зроби розминку.

Разминка може бути спільна, танцювальна, для очей. Вивчити розминки нескладно, складніше контролювати їх самостійне застосування.

Правило друге: коли працюєш – сиди розслаблено.

Якщо з'являється відчуття втоми або болю в спині, відкинься на спинку крісла, закрій очі і повністю розслабся на 2-3 хвилини. Після цього трохи розімнися, походи по кімнаті, потягнися. При сильній втомі також можна злегка сполоснути прохолодною водою обличчя, руки, потилицю - це допоможе підбадьоритися. Біль у спині спробуй зняти фізичними вправами, такими, як потягування всім тілом з піднятими вгору руками, вигинання тіла

назад і нахили вперед, повороти голови, розведення рук у сторони, стискання - розтискання пальців, струшування розслабленими п'ятірнями і виконання ними обертальних рухів. Після розминки зроби собі легкий масаж шиї і плечей.

Правило третє: частіше міняй позу, роби перерву у роботі.

Тимчасові рамки роботи за комп'ютером коливаються залежно від віку дитини. З іншого боку, від довгого сидіння за комп'ютером виникає так званий грудний синдром.

Ще одна неприємна проблема - це біль у спині, що є наслідком сколіозу (викривлення хребта) і остеохондрозу (защемлення нервових закінчень). Під час роботи за комп'ютером досить тривалий час доводиться проводити в одній і тій же позі, що призводить до тривалого навантаження на одні групи м'язів, а отже, і до перенапруження і виникнення болю в спині. При цьому інші групи м'язів позбавлені цього навантаження, що у свою чергу призводить до їхньої атрофії.

Аби не допустити таких неприємностей, підганяйте дитині за висотою комп'ютерне крісло так, щоб погляд упирався трохи нижче за верхню точку монітора. Сам монітор потрібно нахилити трохи назад

У разі тривалої роботі за комп'ютером кожні 25-30 хвилин примушуйте дитину змінювати позу на зручнішу. Спина повинна бути прямою, але не напруженою.

Правило четверте: пальці повинні бути легкими і розслабленими.

Щоб тривала робота за комп'ютером не призвела до появи захворювання, треба робити короткі перерви, під час яких виконується комплекс вправ для рук.

Онїміння або біль у зап'ястях тієї руки, якою дитина тримає мишку - це симптоми такого захворювання, як синдром зап'ястного каналу. Він виникає від одноманітної роботи пальцями і кистями рук (наприклад, рух мишки або друк на клавіатурі) протягом тривалого часу.

Під час роботи кисті рук найкраще тримати горизонтально, лікті повинні бути зігнуті під прямим кутом і опиратися на підлокітники крісла. Періодично треба згинати і розгинати пальці.

Правило п'яте: піклуйся про зір під час роботи за комп'ютером.

Погіршення зору в дітей нарастає від 4% (перший клас)- до 25% (на виході зі школи). Це одержало назву «комп'ютерний зоровий синдром».

Робоче місце має бути добре освітлене, з хорошим монітором, з якісними програмами. Повинно бути спеціальне харчування для очей, гімнастика, розминки для очей.

Ознаками «перевантаження комп'ютером» є: сухість очей, відчуття «піску» під повіками; сповільнене перефокусування з ближніх об'єктів на дальні; підвищена чутливість до світла; головний біль, біль у хребті, шиї;

безпричинна знервованість, нерідко депресія, як наслідок - поганий сон; стомлюваність очей і загальна втома у процесі роботи.

Як же уникнути шкідливого впливу монітора на зір дитини?

Спробуйте скористатися наступними рекомендаціями:

1. Освітлення в кімнаті, де працює дитина, не повинно бути дуже яскравим, але в той же час і не дуже тьмяним.

2. Не варто розташовувати екран навпроти вікна, оскільки це може призвести до появи відблисків на моніторі, найкраще розташувати його під прямим кутом до вікна.

3. Якщо кімната дуже світла, то на вікнах повинні бути жалюзі або штори.

4. Крім загального освітлення кімнати, необхідна лампа яскравістю від 60 Вт зі щільним абажуром.

5. Щоб під час читання тексту з екрану уникнути надмірної напруги м'язів очей і, як наслідок, розвитку короткозорості, відстань від монітора до очей повинна складати не менше як 50-60 см (відстань витягнутої руки).

6. Через кожні 60-80 хвилин роботи на комп'ютері треба примушувати дитину робити перерву на 5-10 хвилин, через кожних 2-3 години на 15-20 хвилин. Під час перерв корисно поробити вправи для очей та рук.

7. Через кожні 20-25 хвилин обов'язково переводьте погляд на якийсь далекий предмет, найкраще дивитися у вікно.

8. Щоб позбутися відчуття сухості очей, частіше треба моргати і прикривати очі на 5-6 секунд.

9. Якщо підліток набирає текст, поясніть йому, щоб він старався якомога менше дивитися на монітор, а зосередити свій погляд на клавіатурі.

Правило шосте: закінчив заняття – зроби розминку.

Взагалі, основною причиною розвитку різних нездужань є неправильна позиція за комп'ютером. Головними елементами робочого місця є стіл і крісло. Конструкція і розміри столу і крісла повинні сприяти тому, щоб користувач займав оптимальну позу, при якій витримуються певні кутові співвідношення між «шарнірними» частинами тіла.

Вимоги до столу:

1. Якщо існує можливість регулювати висоту робочої поверхні столу, її необхідно встановлювати залежно від зросту користувача в межах 70-75 см.

2. Висота нерегульованого столу повинна становити приблизно 70-75 см, ширина і глибина - не менше 80 см.

3. Простір для ніг повинен мати:

- висоту не менше 60 см;
- ширину не менше 50 см;
- глибину на рівні колін не менше 45 см;
- глибину на рівні витягнутих ніг не менше 65 см.

4. Поверхня столу повинна мати властивості, що виключають появу відблисків у поле зору користувача.

Для роботи за комп'ютером сидіння стільця має бути коротше стегна, щоб край стільця не тиснув на підколінні артерії. Крісло повинне враховувати динамічність пози того, хто сидить, тобто забезпечувати легкість переміщення кінцівок, логічні рухи верхньої частини тіла працівника. Форма спинки крісла повинна повторювати форму спини.

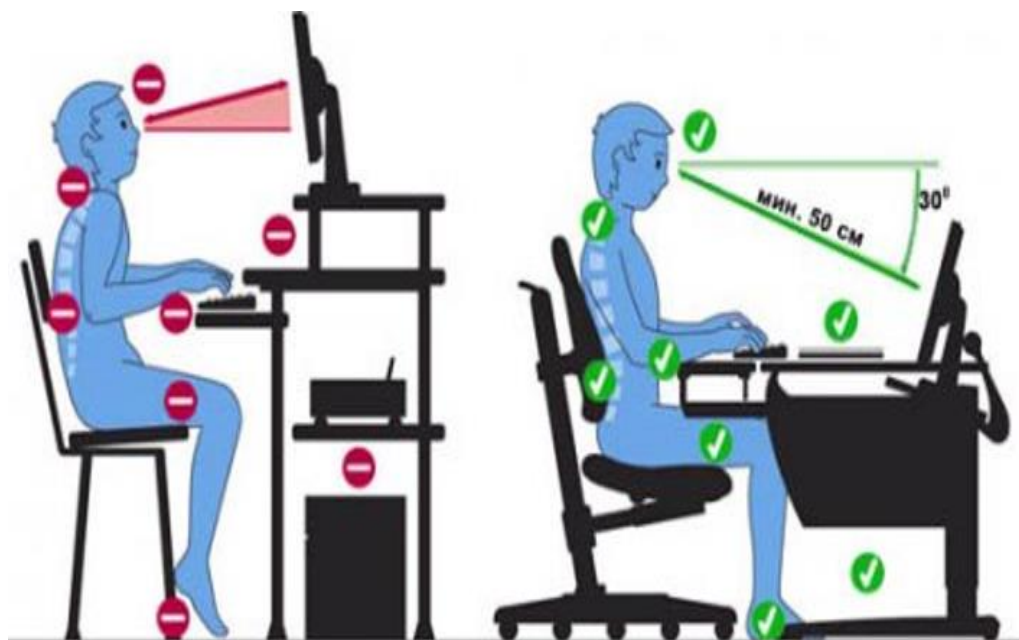
Як правило, висота від сидіння до підлоги повинна дорівнювати відстані від стегна до підлоги.

Щоб задовольняти всі вимоги ергономіки, крісло повинно мати:

1. Ширину і глибину поверхні сидіння - не менше 40 см.
2. Поверхню сидіння з заокругленим переднім краєм (радіус вигину - 2-5 см).
3. Висоту спинки стільця - близько 30 см; ширину спинки - не менше 38 см.
4. Форму спинки, відповідну природному прогину хребта та нижньої частини спини.
5. Регулювання висоти сидіння в межах 45-55 см.
6. Кут нахилу сидіння вперед - до 15, назад - до 5.
7. Кут нахилу спинки у вертикальній площині до 30 вперед і назад.
8. Відстань від спинки до переднього краю (глибини сидіння) в межах 26-40 см. Це регулювання дозволяє враховувати довжину стегна різних користувачів, а відповідно - і розподіл навантаження на основні опорні поверхні.
9. Пневматичну амортизацію сидіння.
10. Оббивку з м'якого, пружного, нековзного, що не електризується матеріалу.

Якщо немає можливості придбати подібне крісло, необхідно використовувати клиноподібну подушку. Вона допоможе зменшити негативні наслідки сидячого положення, оскільки при такому положенні центр ваги тіла зміщується вперед, і, отже, зменшується навантаження і напруга на нижню частину спини. Клиноподібна подушка необхідна для збереження правильної пози під час сидіння.

Схеми - пам'ятки роботи за комп'ютером



Неправильно

Правильно

Як уникнути «синдрому комп'ютерного стресу»

Під час роботи за комп'ютером з'явився термін «синдром комп'ютерного стресу».

Синдром комп'ютерного стресу - це поява порушення пам'яті, безсоння, погіршення зору, головний біль, хронічна втома, депресійний стан, проблеми у спілкуванні.

Як протистояти?

Треба дотримуватися гігієнічних норм і правил: своєчасно робити перерви у роботі, провітрювати приміщення, робити вологе прибирання.

Якщо стрес все-ж-таки стався, то треба навчитися методикам, які допоможуть його позбутися.

Методики зняття стресу

Потрібно:

- подивитися у вікно і порахувати до 20, облити обличчя холодною водою;
- переключити увагу, згадати приємне;
- більше спілкуватися з дикою природою;
- зняти нервову напругу фізичними навантаженнями та музичною терапією;
- вживати настій лікарських рослин: валеріани, собачої кропиви, шавлії, розмарину, м'яти, півонії (1 ст. ложку однієї з трав залити склянкою кип'яченої води, настоювати 30 хвилин. Можна додати в настій 1ч. ложку меду)
- робити Шиацу – розрядка по-японському (точковий масаж);
- масажувати точки між бровами, на два пальці над найвищою точкою надбрівних дуг, біля підніжжя вух;
- робити масаж стопи – перед сном.
- робити напій від нервів і втоми: 1 склянка теплого молока, додати сирий жовток, трохи цукру, розмішати, випити.
- вживати антистресовий напій: подрібнити банан, додати 1ч.л. лимонного соку, 0,5ст.л. мелених лісових горіхів, 1ч.л. пророслих зерен пшениці, 150 гр. молока і пити дрібними ковтками.

Але основним правилом уникнення «синдрому комп'ютерного стресу» є відмова від спілкування з комп'ютером.

Отже, комп'ютер шкідливо впливає на весь наш організм і особливо організм дітей. Але для того, щоб захиститись від тяжких наслідків у майбутньому, необхідно чітко дотримуватись правил роботи на ньому. Саме тоді він з ворога перетвориться на друга - помічника.

І саме тоді кожний підліток та дорослий зрозуміє необхідність чи неважливість такої альтернативної дружби.

Література

1. Бабаєва Ю. Д. "Обдарована дитина за комп'ютером", М.: Скамрус, 2003.
2. Білич Г. Л. Назарова Л. В. Основи валеології. - СПб., 1998.
3. Бурлаков І.В. Психологія комп'ютерних ігор // Прикладна психологія. - 2000. №2.
4. Васильєва В.Є. Про фізичний розвиток дітей та підлітків. - М., 1969.
5. Василюк Ф.Є. Методологічний аналіз психологічних теорій.- М.:МДППУ Смисл, 2004.
6. Ветрова І., Вербенко В. Використання комп'ютерів у навчанні молодших школярів і його вплив на формування їхньої психіки // Комп'ютер в школі та сім'ї. — 2001. — № 2.
7. Гур'єва Л.П. Психологічні наслідки комп'ютеризації: функціональний, онтогенетичний та історичний аспекти / Питання психології. - 1993. — № 3.
8. Іванов М.С. Вплив рольових комп'ютерних ігор на формування психологічної залежності від комп'ютера. /Зб. Психологічна залежність. - Мінськ: Харвест, 2004.
9. Косарецька С. В. "Про неформальні об'єднання молоді" М.: Владос, 2004.
10. Матеріали науково-практичної конференції «Агресивна поведінка у дітей: причини виникнення та корекція». - Львів, 2011.
11. Пільгачук В.Профілактика професійних захворювань користувачів комп'ютерів.- Тернопіль: підручники і посібники, 2004.
12. Фрідман С. А. "Людина. Характер і поведінка" М.: Мнемозіна, 2003.
13. Шевніна О. "Якщо дитина цікавиться тільки комп'ютерними іграми", М.: Ексмо, 2003.
14. "Шкільний психолог" № 17, 2004, "Дитяча хвороба".

