

Рассмотрены и предложены различные принципы формирования блоков и модулей, их насыщенность. Разработаны требования компоновки модулей в индивидуальных образовательных траекториях.

Внедрение легкого и среднего САПР пакетов выходит на первый план в инженерно-графической подготовке, как неотъемлемое связующее звено между теоретическими основами начертательной геометрии при формировании электронных моделей изделий и практическим применением в инженерной графике, создание электронной чертежной документации.

В течение нескольких лет на кафедре шел эксперимент по разработке и внедрению в учебный процесс пакета среднего САПР, апробация материала проводилась в несколько этапов на одном из факультетов Университета. В результате проведенной работы был сформирован один из модулей компьютерной графики, позволяющий студентам в последующих дисциплинах, использовать полученные знания и навыки, как на младших курсах, так и на старших в индивидуальных образовательных траекториях.

Программа модуля:

1. Стандарты ЕСКД ГОСТ 2.051 – 2.053
  - Термины и определения
  - Схематический состав модели
2. Создание электронной геометрической модели
  - Геометрические элементы
  - Зависимости расположения и размерные зависимости
  - Вспомогательная геометрия
  - Базовые и конструкционные операции
  - Этапы построения модели детали
3. Выполнение чертежа
  - Этапы выполнения чертежа

Блочно-модульная система позволяет выпускающим кафедрам формировать свой маршрут обучения студентов, наиболее эффективный в зависимости от специфики специальности и набора последующих дисциплин.

**И. Зверьков, А.А.Шайдуров**

**ВЛИЯНИЕ СЕТИ ИНТЕРНЕТ НА РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

---

*zdali@mail.ru*

*ФГАОУ ВПО РГППУ*

*г. Екатеринбург*

Тенденции развития современного общества имеют преимущественно техногенный характер. Современный мир построен на базе компьютерных электронных систем, которые проникли фактически во все сферы деятельности человека от медицины до переработки горных пород. Данная ситуация с каждым годом все более и более усугубляется. Несмотря на то, что компьютер существует всего около 50 лет, а первые компьютерные военные сети появились только в середине 60-х годов прошлого века, весь мир уже охвачен военными и гражданскими общедоступными сетями настолько, что жизнь без компьютеров и без их совместного взаимодействия в данный момент уже не представляется возможной.

Мобильные телефоны, электроприборы всех типов и назначений, электрификация всех некогда просто механических вещей, компьютеры, цифровые фотоаппараты и видеокамеры, проигрыватели музыкальных и видео компакт-дисков, электронные носители информации с высокой плотностью - все это часть жизни современного человека. Не ориентироваться во всем этом означает в прямом смысле отстать от жизни.

Спутниковые системы передачи данных, бесчисленное множество широкоэмитательных подстанций и вышек, миллионы километров подземных кабелей и навесных проводов. Все это организовано и приведено в действие лишь для того, чтобы тысячи тысяч гигабайт данных перемещались по всей земле, чтобы в нужный момент они были доступны адресатам, чтобы они были получены вовремя и без искажений.

Человек окружает себя электроприборами и различного рода устройствами, чтобы всегда быть на связи, всегда иметь возможность отправить и получить необходимую информацию, всегда быть в курсе последних событий в мире, всегда иметь возможность найти кого угодно в любое время.

Основным и даже базовым элементом техногенного развития человечества является компьютер. Именно это устройство сегодня решает бесконечное множество поставленных человеком задач, именно под него моделируют все новые устройства, начиная от мобильных телефонов и заканчивая микроволновыми печами.

Неумение работать с компьютером в современном мире может быть приравнено к неумению писать и читать. Это сложное устройство выполняет столь широкий спектр задач, что все большему количеству людей он необходим уже не только на работе, но и дома, и везде. Все новые и новые ноутбуки, карманные компьютеры (КПК), коммутизаторы, коммуникаторы и другие портативные компьютерные устройства появляются на рынке. Уже сейчас можно с твердостью заявить, что человечество сегодня не способно нормально функционировать без компьютеров и электронных сетей.

Само собой компьютер занимает далеко не последнюю роль в современном образовании. Уже сейчас гораздо сложнее найти работу тем, кто не владеет компьютерной грамотностью, поэтому человек должен с малых лет учиться работать с компьютером.

Во многих европейских странах и в США обучение по работе с компьютером начинается с младших классов. Подобная тенденция прослеживается и в России. С каждым годом все больше и больше обучающих компьютерных программ появляются на рынке, они ориентированы как на детей младших и старших классов, так и на детей дошкольного возраста.

Обучающие программы подталкивают ребенка к пониманию процесса работы компьютера, исчезает страх перед новыми технологиями, а вместе с тем зачастую даже в раннем возрасте начинается аддиктивность. Ребенок может гораздо меньше интересоваться обыкновенными игрушками и постоянно стремиться к монитору, к виртуальным играм.

Воспитание ребенка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер - это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение. Ошибкой многих родителей является усугубление стремления ребенка к компьютеру: "за компьютером нельзя сидеть больше часа", "если помоешь посуду, пушу за компьютер на два часа", "за то что получил тройку в четверти, можно за компьютером сидеть не больше трех раз в неделю" и т.д. Ребенок всегда считает, что запрещают самое интересное. Компьютер в таких случаях становится для ребенка просто самоцелью.

Второй момент, который необходимо отметить, - это неумение родителей правильно подбирать для своего ребенка программное обеспечение. Компьютер в первую очередь должен обучать, а уж потом развлекать. Многие родители сами являются неграмотными и некомпетентными в области компьютерной техники, что приводит зачастую к плачевным результатам.

Многим кажется, что ребенок занят компьютерной игрой - это хорошо, он осваивает компьютер. Но над тем, что дает та или иная игра, задумывается отнюдь не большинство родителей. Насколько негативно или позитивно та или иная программа действует на ребенка? Чему может научить его то или иное программное обеспечение? Какие эмоции вызывает у него оформление той или иной игры? Над всеми этими вопросами имеет смысл серьезно задуматься не только каждому родителю, но и психологам.

В дискуссиях ученые, психологи и педагоги зачастую не могут высказать только общие положения о вреде или пользе компьютерных игр, которые уже запрещаются в интернет-кафе ряда городов и даже стран. Запрет основан на том, что компьютерные игры – это пропаганда насилия. Психолог А.Е. Войскунский отмечает, что мы живем во многих реальностях. Насилие в компьютерных играх может предотвратить насилие в подворотнях и на улицах.

Психолог Е. Дражко предлагает создавать патриотические игры для компьютеров, чтобы воспитывать детей, формируя у них идеалы, определенные модели поведения. Можно научить ребенка управлять своими чувствами.

Участники дискуссий приходят к выводу, что нужны исследования, чтобы дать рекомендации по использованию компьютерных игр.

В этой статье я попытаюсь выявить положительные и отрицательные моменты в воздействии сети на развитие человека, а также компьютерных игр на ребенка на основе анализа некоторых опубликованных работ.

Положительные аспекты воздействия на развитие человека

### *1. Детские обучающие программы.*

Спектр обучающих программ очень велик, и дать они могут многое. Несомненна их позитивная роль в развитии моторики. Научившись держать компьютерную мышь, ребенок может еще задолго до школы научиться считать, рисовать, разгадывать головоломки, знать названия не только радужных цветов, но и полутонов, запомнить алфавит и освоить написание букв. Программы, которые не завязаны исключительно на компьютере, а требуют от ребенка параллельной работы с ручкой и бумагой, могут действительно помочь ребенку без проблем начать обучение в школе, приобрести навык учиться и работать над собой.

Виртуально-активные игры для детей весьма распространены, однако электронные раскраски, логические игры и "живые книги" имеют на порядок больше положительных моментов для ребенка. Виртуальные персонажи подобных программ, разработанные психологами и педагогами, подсказывают, объясняют и комментируют действия ребенка. Прежде чем устанавливать подобное программное обеспечение, родителям необходимо самим внимательно с ним ознакомиться, а возможно, даже получить консультацию у специалиста о целесообразности и корректности той или иной программы.

Рассмотрим несколько вариантов подобных программ:

Электронная раскраска: ребенку предоставляется черно-белая контурная картинка и палитра, состоящая из 20 цветов (основные цвета, а также вариации: темнее и светлее). Путем выбора компьютерной мышью того или иного цвета ребенку необходимо той же мышью точно указать область окрашивания, при этом программа сообщает ребенку название выбранного цвета. Электронная раскраска выполняет абсолютно те же функции что и неэлектронная, но еще и подталкивает ребенка к запоминанию цветов, а также дает возможность исправить неудачно окрашенные области, то есть оценивать и исправлять результаты своей работы, экспериментировать с цветом. Развивающая функция здесь гораздо шире, чем при работе с бумагой и красками.

Логические игры для детей дошкольного возраста: подобные программы выполняют приблизительно ту же функцию, что и детские головоломки. Например, ребенку предоставляется картинка, на которой изображены "дырки" различной геометрической формы (после достижения успехов ребенком в решении одной задачи уровень сложности может возрасти). Внизу, под картинкой, располагаются в разбросанном порядке фигуры, которые надо поместить в эти "дырки". Захватывая компьютерной мышкой ту или иную фигуру, компьютер называет или описывает эту фигуру ребенку, что приводит к запоминанию названий простых и сложных геометрических фигур, развивает пространственное мышление.

Игры, построенные по принципу "Живая книга": данные игры представляют собой некий сценарий (зачастую сказку) в котором ребенок принимает непосредственное участие.

Герой игры оказывается в различных сложных сказочных ситуациях, и ребенок, указывая компьютерной мышью на тот или иной предмет, направляет его движения и действия. Фактически все предметы на каждой странице "живой книги" являются интерактивными: они либо завуалировано дают подсказки ребенку, либо выполняют какое-либо отвлеченное действие. Подобные программы помогают детям понимать и решать поставленные перед ними задачи. Комментарии героев к подобной игре могут содействовать расширению словарного запаса ребенка.

## *2. Компьютерные игры для детей школьного возраста.*

Большинство компьютерных игр для детей начальной школы и более старшего возраста - это игры не обучающие. В основном игры, разработанные для детей этого периода, имеют не созидательный, а деструктивный характер. Героям подобных игр надо либо убивать (монстров, людей, просто абстрактных противников), либо разрушать (технику, постройки, цивилизации) для прохождения на следующий уровень.

Подобные игры возвращают в ребенке равнодушие, а иногда даже потребность в уничтожении в реальной жизни. Играя по локальной сети друг с другом, дети начинают использовать реплики, имеющие остро негативные оттенки: "я тебя убил, потому что я знал, где спрятан гранатомет", "ты видел, как я ему голову отстрелил?", "ты перебей всех на первом этаже, а я на втором, потом встретимся на третьем и пойдем дальше". Подобные фразы не имеют отношения к реальной жизни, но накладывают отпечаток на психику ребенка. Долго играя в подобные игры, ребенок постепенно начинает стремиться к разрушению: ломание игрушек, драки со сверстниками, поджигание воспламеняющихся веществ, неуважение или озлобленность по отношению к животному миру и т.д.

Наряду с этим для детей этого возрастного периода также существует целый ряд обучающих программ и игр, но, не зная смысла и логики подобного программного обеспечения, ребенку кажется, что его опять заставляют учиться. Он не хочет даже пробовать в них играть. С другой стороны, практика показывает, что если действительно ребенка заинтересовать той или иной сложной обучающей игрой, она увлекает его гораздо сильнее, нежели описанные выше игры с деструктивным началом.

Примером подобных игр могут стать "Цивилизация" или "Сим-Сити": где играющему требуется немало усилий и понимания процесса в целом, чтобы построить свой собственный мир и ввести его в состояние гармонии; где необходимо почувствовать и понять, как строится налогообложение, чтобы граждане собственного мира просто не обнищали; где необходимо продумать, как построить город таким образом, чтобы его граждане не тратили несколько часов на дорогу до работы и обратно; где необходимо предоставить полный спектр социальных услуг, чтобы все социальные проблемы жителей решались быстро и эффективно; где требуется принятие целого ряда тактических решений при создании армии, чтобы всегда быть готовым дать отпор виртуальному врагу; где нужно жестко определять сферы деятельности, которые жители города или цивилизации должны развивать в данный момент, чтобы не отстать от параллельно развивающихся миров, городов, поселений.

Подобные игры действительно учат, учат думать, учат сопоставлять, учат рассчитывать и планировать, учат делать выводы и исправлять собственные ошибки.

Подобные типы игр (построение собственной цивилизации, собственного мира, собственного общества) - это не единственный пример обучающих программ для детей школьного возраста. Сегодня существует множество игр по экономике, социологии, истории, литературе, многие из которых действительно были внимательно продуманы и несут воспитательное и образовательное начало.

Большинство подобных программ имеет множество уровней сложности и может показаться весьма и весьма интересными не только детям, но и их родителям. Играя в подобную игру родители могут подтолкнуть их ребенка заинтересоваться данным программным обеспечением, путем подключения мультипользовательских функций и т.д.

Какому ребенку не хочется посоревноваться со своими родителями в прохождении компьютерных игр?

### *3. Ролевые игры и погружение в виртуальную реальность.*

С точки зрения психологии, наиболее интересными для психоаналитиков и опасными для детей все же будут ролевые игры (RPG - role playing games). Ребенок, играющий в такую игру, становится частью процесса на экране. Игрок выступает в роли конкретного или воображаемого компьютерного персонажа. По сведениям целого ряда зарубежных и российских психологов, именно ролевые игры способны больше всех остальных компьютерных игровых программ сформировать устойчивую психологическую зависимость. Только в случае с RPG-играми можно пронаблюдать эго-распад на "Я виртуальное" и "Я реальное", нарастание между которыми влечет усиление дезадаптации и нарушение в сфере психических состояний.

Парадокс, но факт, что большинство ролевых компьютерных игр в большинстве своем не рассчитаны на подростковый период. Они организованы, сконструированы, нарисованы и спрограммированы людьми старшего поколения, без учета возрастных психологических заболеваний. Подобные игры могут сильно повлиять на формирование личности в период активной социализации, социально-психологической адаптации, усвоения социальных ролей, ролевой идентификации личности. В этой связи известен ряд феноменов.

Феномен психологической зависимости от компьютерных игр и воздействие на социально-психологическое развитие ребенка или подростка не могут быть до конца осознаны без понимания виртуальной реальности. Виртуальная реальность, которая формирует виртуальный "мир" компьютерной игры, воспринимается играющим как реальный, настоящий мир, появляется эффект "присутствия".

Феномен автоматической "доработки" сознанием несовершенного виртуального мира до уровня реальности - явление уникальное и невозможное ранее. Виртуальная реальность представляет собой средство изучения познавательных психических процессов. Удивительно, но психика человека способна отражать не только "объективную реальность", но и любую реальность, любую сенсорную стимуляцию, подтверждение чего стало возможным лишь недавно, с появлением высокотехнологичных компьютеров и соответствующего программного обеспечения.

### *4. Интернет и глобальные компьютерные сети.*

Еще более усилили подростковую компьютерную зависимость глобальные сети, где подросток играет уже не с компьютером, а с миллионами живых людей, которых он не идентифицирует за печатными текстами. Сеть тоже представляет собой сублимат ролевых игр. Здесь "играющий" придумывает своего персонажа, т.е. самого себя, выдавая себя придуманного тысячам собеседников за себя реального. Здесь нет жестких правил и законов, есть лишь неписанные нормы поведения, несоблюдение которых не влечет к ответственности.

"Играющий" действует уже не по законам, описанным программистами и дизайнерами, а по правилам, придуманным им самим. Осознание бесконечности сетевого пространства, безнаказанности и огромного количества участников процесса постоянно подталкивает ребенка, подростка и даже уже сформировавшегося человека создавать и описывать собственные правила поведения, принимать решения, которые в целом не имеют отношения к реальной жизни.

При вопросе: что же считать предметом психологической зависимости - компьютерные игры и сеть или саму виртуальную реальность, - можно уже фактически однозначно ответить: виртуальную реальность. Компьютерного аддикта тянет в тот мир, который он создает или в котором участвует. Он один и может представляться кем угодно, никто (при желании) его не узнает. При возникновении сложностей или проблем он всегда может выключить компьютер и абстрагироваться от того мира, в котором он только что пребывал, что невозможно в реальном мире. Виртуальная реальность - это сказка, это

отсутствие обязательств и проблем, это мир, в котором каждый может быть тем, кем он хочет, но кем не может быть в реальном мире.

В целом, большая часть программного обеспечения создается для облегчения работы, для упрощения решения задач, для оптимизации процессов. Компьютерные образовательные программы предназначены в первую очередь для ускорения процесса обучения или для удобства восприятия при обучении. Компьютерные сети предназначены для передачи информации, для ее общей доступности всем и всегда.

Обучающие игры для детей дошкольного, школьного и старшего подросткового возраста, а также глобальные электронные сети (в первую очередь имеется в виду сеть интернет) позволяют ускорить и оптимизировать процесс обучения. Именно благодаря тому, что предоставляемая ребенку или подростку информация уже структурирована и подготовлена, ее осознание, понимание и запоминание происходят гораздо быстрее, нежели это было раньше.

Стремление ребенка или подростка быстрее перейти на следующий уровень заставляет его более плотно погружаться в исследуемый предмет, быстрее разбираться в решении поставленной задачи.

Помимо возможности более быстрого постижения нового, необходимо отметить и спектр доступной при обучении информации. Уже в детстве осознав, что интернет - это неограниченный источник данных, ребенок или подросток начинают его исследовать. Процесс поиска в этом случае тоже является частью самообразования ребенка. Будучи завтрашним основным потребителем информации, он должен уметь в ней ориентироваться, ее находить и структурировать. Чтобы всего этого достичь, ему необходимо научиться пользоваться поисковыми системами, понять тонкости формулировки ключевых слов для поиска и т.д.

Также именно благодаря доступности информации, ребенок может за короткий срок разрешить все некоторое время назад интересовавшие его вопросы. На базе разрешенных вопросов возникнут новые. Давая возможность ребенку познавать информационный мир подобным образом, родители, подтолкнув его к самостоятельному получению дополнительного, внеклассного образования.

Интернет - это обширная библиотека, где можно найти тексты на любую тему. В некоторых отношениях она лучше, чем большинство библиотек, по крайней мере, с точки зрения подростка. Сколько информации может содержаться в общественной библиотеке о рок-группах или телевизионных звездах? С одной стороны, подобная информация бесполезна и лишена всякого практического значения. С другой стороны, интернет предоставляет подросткам самим решить для себя, какая информация полезна, а какая - нет.

Фактом также является и то что, общаясь в сети, иногда подростки начинают вести себя так, словно на другом конце провода робот, что порой выплескивается в банальную пошлую грубость. Возможность не открывать себя делает их абсолютно защищенными и позволяет безнаказанно оскорблять и говорить непристойности. Но даже в этом негативном моменте присутствует позитив. Подобные выходки - это всего лишь способ уйти от подростковых стрессов, неприятностей с родителями и учителями, это способ расслабиться.

Чем так притягивает подростка мир интернета? Что полезного несет и какие опасности таит проникновение в эту новую область, которая может стать краеугольным камнем нового тысячелетия, в которое они войдут уже как взрослые люди?

Они попросту ищут новых друзей и новые субкультуры, пытаются обрести чувство принадлежности к той или иной группе. В процессе поиска близкой по духу личности молодые люди вступают в разнообразные отношения, они получают возможность общения с практически безграничным числом людей и групп по интересам, со всевозможными типами личностей, узнают множество историй, имеют возможность обменяться мнениями и обсудить интересующие их вопросы.

Поиск собственного круга общения идет параллельно тенденции отделения от родителей. Подростки хотят быть независимыми, заниматься чем-то своим. Интернет в этом плане особенно заманчив: он удовлетворяет потребности в лидерстве и стимулирует предприимчивость. Известно, что подростковый период - время стрессов. Подросток испытывает стресс везде: в школе, в семье, с друзьями. Что делать с этим чувством неудовлетворенности, особенно когда оно связано с сексуальностью и агрессией? Подростку необходимо дать выход своим эмоциям. Анонимный мир киберпространства подходит для этого как нельзя лучше.

Негативные аспекты воздействия сети на развитие человека.

#### *1. Эго-распад: "Я виртуальное" и "Я реальное" (дихотомия).*

Компьютерные игры и сеть интернет приводят к нарушению психических состояний у игровых аддиктов. Проведенные в России исследования показали некоторые устойчивые отклонения от нормы показателей психического состояния у игровых аддиктов: снижение настроения, самочувствия, активности.

Это свидетельствует о дезориентации, неадекватном восприятии аддиктами себя и окружающего мира. Тревога нарастает с нарастанием своего рода диссонанса между "Я виртуальным", который бессмертен и может все в виртуальном мире, и "Я реальным", который является простым смертным человеком. Помимо этого, тревога служит катализатором формирования зависимости: с увеличением тревоги увеличивается зависимость, что, в свою очередь, увеличивает тревогу и т.д.

Возникновение своего рода раздвоения личности приводит не только к ухудшению настроения и морального состояния ребенка или подростка, но и к появлению психологических разладов во взаимоотношениях с родителями и друзьями, к снижению школьных показателей, к нервным срывам и беспричинной агрессии.

Для восстановления психологического состояния ребенку или подростку требуется гораздо больше времени, нежели сформировавшемуся человеку. Киберпространство огромно, но реальная жизнь гораздо больше. Поощрение действий подростка в реальном мире может способствовать реабилитации и восстановлению психики ребенка. По опыту американских исследователей в данной области, ни в коем случае при возникновении подобных случаев нельзя запрещать ребенку или подростку пользоваться компьютером, в первую очередь необходимо найти способ сопрячь виртуальный и реальный миры подростка. Сетевые и компьютерные интересы должны найти отражение в реальной жизни, например использование компьютера для выполнения школьных заданий. Если ребенку нравятся ролевые игры в виртуальной реальности, можно попробовать привлечь его к участию в школьных театральных постановках. Основная цель, которая ставится в подобных случаях перед родителями, заключается в том, чтобы избежать замыкания подростка в киберпространстве, поскольку именно это приводит к не соотношению виртуального и реального миров в его сознании.

#### *2. Формирование аддиктивности (зависимости).*

Компьютерная зависимость - наиболее часто прослеживаемое психическое расстройство детей и подростков в обсуждаемой сфере. Последние годы под "компьютерной зависимостью" подразумевают реальное заболевание, которое требует понимания причины возникновения и нуждается в лечении. Существование психологической зависимости от компьютерных игр все еще вызывает сомнения у многих специалистов и самих людей, увлекающихся компьютерными играми. Однако бесспорен тот факт, что количество людей, увлекающихся существованием в виртуальной реальности, на сегодняшний день достаточно велико.

В большей степени компьютерными аддиктами становятся дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям. Именно они находят в виртуальном мире

отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре достаточными для самоутверждения и для улучшения психического состояния.

Однако положительные эмоции, сопровождающиеся подъемом настроения, бывают также в ситуации "предвкушения" компьютерной игры. Но реально после игры, т.е. после выхода из виртуального пространства, настроение снова ухудшается, быстро возвращаясь на исходный уровень, оставаясь на нем до следующего "вхождения" в виртуальный мир.

Участие в виртуальном мире позволяет детям и подросткам расслабиться и абстрагироваться от психологических проблем в реальном мире, но это происходит лишь на момент пребывания в виртуальном пространстве. Для игрового аддикта реальный мир неинтересен и полон опасностей, так как большинство аддиктов - это люди, плохо адаптирующиеся в социуме. Вследствие этого человек пытается жить в другом мире - виртуальном, где все возможно, все дозволено, где он сам устанавливает правила игры. Логично предположить, что выход из виртуальной реальности является болезненным для аддикта: он вновь сталкивается с ненавистной для него реальностью, что и вызывает снижение настроения и активности, ощущение плохого самочувствия.

Игровая зависимость также опасна, как и другие виды зависимости. Потому, что в основе лежит болезненное состояние психики, и последующая дезадаптация человека. При этом страдает и физическое здоровье. Нередки случаи инфарктов и инсультов за компьютером. Компьютер является источником электромагнитного излучения и неионизирующей радиации, которая негативно воздействует на генофонд. Постоянное сидение за компьютером способствует развитию расстройств нервной системы и психосоматическим заболеваниям (головные боли, кожные заболевания, гипертонии, язвы, гастриты, колиты и др.).

Как говорят многие известные психологи, компьютерную зависимость необходимо лечить, а еще лучше заниматься профилактикой:

- Не относиться к нему как к «вредной привычке» от которой легко избавиться. Очень часто родители рассуждают: не пьет, не курит травку, не колетса уже хорошо. А компьютер это так само пройдет.

- Если ребенок чрезмерно увлекается игрой на компьютере обратить внимание на его успешность, от чего он убегает. Т.е. исследовать причины такого поведения.

- Уделять ребенку внимание. Да подросток с одной стороны стремиться к независимости, но с другой - остро нуждается в поддержке и одобрении родителей. Он испытывает границы дозволенности, но в тоже время не может жить без них.

- Пересмотрите ваше общение с подростком. Это хорошее время, чтобы изменить правила общения в семье.

- Важно выделять время на общение с ребенком, слушать не только, что он делал в течение дня, уметь слушать его чувства, переживания. В этом могут помочь навыки активного слушания и «Я-высказывания».

- **АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ.** Этот навык предполагает умение выслушать собеседника, задавая уточняющие вопросы: «Что тебя беспокоит больше всего?», «Чего бы тебе хотелось?», «Как мне стоит себя вести?». Вопросы позволят прояснить трудную ситуацию и определить эмоциональное состояние собеседника. Данный навык можно использовать в ситуации, когда родители спокойны, а ребенок взволнован

- **«Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ».** Этот навык предполагает умение выражать свое эмоциональное состояние не в обидной для других форме. «Я чувствую обиду и одиночество, потому что ты меня отдаляешься».

- Очень важно понять, как сами родители справляются с конфликтными ситуациями.

- Согласно гигиеническим требованиям, 7-10 летние дети должны находиться за компьютером не больше 45 минут в день, 11-13 летние - два раза в день по 45 минут, старше - три раза в день.