

«Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости»

Цель: психологическое просвещение родителей по проблеме компьютерной зависимости.

Форма проведения: информационное сообщение.

Участники: родители учащихся 2 класса.

Подготовительная работа: мультимедийная презентация по теме «Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости».

ХОД СОБРАНИЯ

Вступление.

Добрый вечер, уважаемые родители! Тема нашей сегодняшней встречи – дети и компьютерная зависимость.

Основная часть.

Еще 10 лет назад в нашей стране мы и не могли представить, насколько эта проблема будет актуальна на сегодняшний день. И с каждым годом актуальность этой проблемы только растет. Современные дети, кажется, уже рождаются с умением пользоваться компьютером.

В виртуальном компьютерном мире легко можно стать кем угодно. Для этого не нужно прилагать много усилий, не надо соблюдать правила взрослых, не нужно скрывать агрессию. Достаточно только «загрузить» игру. Любая толстушка может стать топ-моделью, а щуплый паренек – супер-героем. И всего-то надо иметь компьютер и сотню рублей на новую игру. А если компьютер подключен к Интернету, то возможности становятся и вовсе безграничными. К сожалению, и проблемы тоже... С одной стороны виртуальный мир предоставляет огромные возможности, сегодня он оказался, по сути, главным источником информации.

С другой стороны, психологи и врачи говорят о появлении новой болезни – компьютерной зависимости. Компьютерная зависимость – проблема, с которой пытаются бороться во всем мире. Впервые о ней заговорили в начале 80-х годов американские ученые. А в России врачи занимаются игроманами последние 7-8 лет. И с каждым годом проблема становится острее. Дети и взрослые играют в компьютерные и телефонные игры, посещают Интернет-кафе и игровые клубы. Производство игр для компьютеров и телефонов – это мощная индустрия, и, к сожалению, наши дети неизбежно попадают в ее сети.

Почему формируется компьютерная зависимость?

Первое и необходимое условие формирования любой зависимости – **чувство внутренней тревоги и неудовлетворенности**. Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным, либо стремится «уйти» в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты и, наконец, в игру.... В компьютерной игре человек может одновременно, и «выплеснуть» свою агрессию на виртуальных персонажей и укрыться от безрадостной для него реальности. Но откуда возникает повышенная тревога и неудовлетворенность? Часто поводом становятся проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые предъявляют к ребенку взрослые.

Второе условие формирования игровой зависимости – **удовольствие**. Во что бы человек ни играл, в солдатики или «стрелялки», во время игры происходит выброс адреналина. А если он еще и побеждает, организм вырабатывает гормоны радости – эндорфины. Это чувство хочется испытывать вновь и вновь, а для этого нужно повторить игру. Так возникает зависимость. Поэтому именно дети, которым в жизни недостает позитивных эмоций, чаще всего становятся жертвами компьютера. Причем, компьютерная зависимость формируется очень быстро (достаточно полтора-два месяца!) и в дальнейшем оказывает огромное влияние на развитие личности, особенно детской.

Все мы, наверное, играли в компьютерные игры или пробовали вытащить мягкую игрушку из автомата. **Но почему одни становятся игроманами, а другие – нет?** Во многом это зависит от особенностей характера человека. В **группу риска** попадают:

- ✓ дети, полагающие, что от них мало, что зависит в жизни. В неудачах они винят других или коварное стечение обстоятельств, мечтают о чуде, которое избавит их от любых проблем, не прикладывают усилия для достижения цели или бросают начатое дело на полпути. Необходимо воспитывать в детях ответственность, настойчивость, решительность.
- ✓ дети с низкой самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться: либо почувствовать себя героем-победителем в виртуальной битве, либо выиграть огромную сумму денег. Повышайте самооценку ребенка, чаще его хвалите, помогите быть успешным. Воспитывайте в нем самостоятельность, критичность к рекламе, поощряйте инициативу.
- ✓ дети, у которых мало друзей, которые часто компенсируют недостаток реального общения виртуальным. Таким детям необходима помощь в налаживании реальных отношений.
- ✓ дети, мечтающие стать лидерами, но так и не ставшие ими. Именно они могут сутками просиживать за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им непременно необходимо помочь реализовать их потенциал: поддерживать любые начинания, развивать таланты и способности.

Симптомы зависимости:

- ✓ ребенок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере;
- ✓ большую часть свободного времени (6-10 часов) проводит за компьютером;
- ✓ у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- ✓ он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
- ✓ расходует (или требует) значительные суммы денег на постоянное обновление как программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера;
- ✓ забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- ✓ пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- ✓ ему все равно, что есть, лишь бы не отрываться от монитора;
- ✓ ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам;
- ✓ во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры;
- ✓ ребенок становится более агрессивным;
- ✓ трудно встает по утрам, находится в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садится за компьютер.

Если компьютерная зависимость появилась, то, как помочь своему ребенку от нее избавиться? Если зависимость уже стойкая, то, скорее всего, преодолеть ее собственными усилиями родителям будет сложно. И общения с психологом в этой

ситуации может быть недостаточно. Не теряйте время, обратитесь к психиатру или психотерапевту. Для лечения игровой зависимости обычно применяют психотерапию, гипноз или лекарственные средства. Игромены часто впадают в депрессию, для преодоления которой могут понадобиться антидепрессанты.

Игровую зависимость легче предотвратить, чем лечить (впрочем, как и любую другую). К сожалению, мы, родители, нередко сами вовлекаем своего ребенка в виртуальный мир. Нам кажется, что сидеть за новой компьютерной игрой лучше, чем гулять непонятно где на улице. Мало кто задумывается, что компьютерная зависимость приводит к ухудшению здоровья, повышению агрессии, проблемам в общении, утрате чувства реальности.

Виртуальный мир дает ребенку искаженное представление о мире реальном, тем самым, играя с ним злые шутки. Маленький игрок усваивает, что можно прыгнуть с большой высоты и не разбиться. Можно войти в огонь и не сгореть. И, мчащаяся на полном ходу машина в виртуальном мире тоже не опасна. А в итоге ребенок привыкает не особо реагировать на такую же машину в реальном мире.

К уходу ребенка в виртуальный мир может привести и еще одна ошибка – слишком ответственные родители, которые, просто не дали ребенку поиграться и с самого раннего детства водили малыша во всякие секции и кружки. В итоге, к 10 годам он от всего этого так устал, что взбунтовался, бросил занятия и ушел в виртуальный мир. Между тем, именно с этого возраста нужно загружать ребенка дополнительными занятиями по максимуму. В современном мире с компьютером связано очень многое. Поэтому, ребенок, не знакомый с компьютерными технологиями, легко может стать среди сверстников настоящим изгоем. Поэтому родителям в своем отношении к компьютерным увлечениям детей необходимо найти «золотую середину». **Как с одной стороны обеспечить компьютерную грамотность ребенка, а с другой стороны, уберечь своего ребенка от компьютерной зависимости?**

✓ **Во-первых, общайтесь со своим ребенком «на одной волне».** С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуйте с ребенком, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного у него. Поддерживайте с ребенком диалог по поводу игр: интересуйтесь, во что именно он играет, задавайте вопросы. Игра вызывает эмоции, которыми ребенку хочется поделиться. Не упускайте такую возможность. Постарайтесь во время игры находиться рядом с ним. Обсуждайте то, что происходит на экране монитора. Поощряйте его проговаривать свои действия по ходу игры. При этом будет развиваться и мышление.

Обязательно разрешайте ребенку приглашать в дом друзей, спрашивайте о том, как он общается со своими ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ребенку решить его проблемы. Помните, что для ребенка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа его самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

✓ **Во-вторых, ограничьте время за компьютером.** Не позволяйте играть в компьютер за 1,5 – 2 часа до сна и особенно ночью.

Всегда помните народную мудрость: «Сладок только запретный плод!». В связи с этим избегайте таких фраз, как «У тебя есть 15 минут в день на игру в компьютер!» Требование выключить компьютер должно быть мотивированным. Например, «Те, кто придумал эту игру, предусмотрели все, чтобы ты не смог остановиться. Попытайся переиграть их планы!». Не позволяйте ребенку заикливаться на игре, которую не удастся завершить. Пусть сделает перерыв и позвонит друзьям, чтобы проконсультироваться, как справиться с задачей. Семейный компьютер должен быть установлен в гостиной или другой общей зоне, но не в детской. Так у ребенка будет меньше соблазнов нарушить запрет. Если ситуация вышла из-под контроля – воспользуйтесь паролем доступа (не зная его ребенок не сможет сам включить

компьютер).

- ✓ **Третье, компьютер – во благо!** Следите за тем, в какие игры играет ребенок. Держите в домашнем компьютере только «добрые» игры или игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки». Повышайте свою компьютерную грамотность. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе и другим интересам. Компьютер может предоставить детям безграничные возможности для творчества: редактировать фотографии, монтировать собственные фильмы, писать музыку и книги, общаться с иностранцами. Главное здесь, заинтересовать и научить.
- ✓ **Четвертое: «Как прекрасен этот мир, посмотри!».** Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секции и студии могут быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос или динозавры, да что угодно! Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на природу, посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

Заключительная часть.

«Родители и дети – поиски взаимопонимания»

Цель: содействие в углублении взаимопонимания детей и родителей.

Форма проведения: тренинг детско-родительских отношений.

Участники: родители и учащиеся 5 класса.

Подготовительная работа: ситуации для обыгрывания (приложение 21).

Материалы: листы бумаги, ватман, фломастеры, ручки, визитки для каждого.

ХОД СОБРАНИЯ

По периметру класса расставлены стулья, дети и родители рассаживаются командами (команда родителей, команда детей).

Вступление.

Добрый вечер, уважаемые родители и ребята! Сегодня мы собрались с вами для того, чтобы пообщаться друг с другом.

- Поговорим?
- О чем?
- О разном и о прочем.
О том, что хорошо
И хорошо не очень.
Чего-то знаешь ты,
А что-то мне известно.
Поговорим?
- Поговорим. Вдруг будет интересно.

Поговорим?!...

У каждого из нас есть определенные характерологические особенности, то чем каждый отличается друг от друга. Сейчас родители расскажут о своих детях – назовут 3 положительных качества, и дети тоже отметят 3 положительных черты характера своих родителей (*участники выполняют упражнение*).

Молодцы! Всем спасибо!

Основная часть.

Общение – это особого рода искусство, имеющее свои законы. А как часто вы общаетесь друг с другом, ведете разговоры по душам? Я сейчас предлагаю вам провести пресс-конференцию, на которой дети будут задавать вопросы родителям, а родители – детям (*родители и дети поочередно отвечают друг другу на вопросы*).

Следующее задание, которое выполняется командами, - совместно обсудить и записать на больших листах бумаги:

- чего родители не понимают в детях,
- чего дети не понимают в родителях.

После этого представители команд зачитывают свои работы и отвечают друг другу на возникшие вопросы. Психолог очень аккуратно подытоживает результаты и просит участников подумать над тем, как снизить зону непонимания.

В любой семье рано или поздно возникают ситуации, когда очень трудно найти точки соприкосновения. Бывает, что дети начинают отдаляться от родителей, так как считают, что старшее поколение их не понимает. Как же снизить эту зону непонимания? Главное в этом случае – **не таить свои чувства, а приступить к переговорам**. Однако переговоры тоже нужно уметь вести конструктивным способом. Поэтому я сейчас предлагаю поупражняться в этом, а для этого мы разыграем с вами конфликтные ситуации конструктивным и неконструктивным способами. Причем родители будут играть роли детей, а дети – родителей. Каждая команда получает по 3 ситуации, продумывает их окончание, распределяет роли. Затем показывает.

Родители и дети выполняют задание. После чего психолог совместно с родителями и детьми анализируют проигрывание ситуаций.

Спасибо всем! Ну, вот мы с вами и поговорили о том, что же можно сделать своими силами, если терпеливо строить добрые отношения друг с другом. Поговорили о том, что хорошо и хорошо не очень.

Что-то узнали вы, а что-то нам известно.

Поговорили мы, нам было интересно!

Заключительным этапом нашей с вами работы будет совместное рисование на тему «Дружная семья». Сейчас один из вас выйдет к доске и на ватмане нарисует какой-либо элемент, затем все по очереди будут выходить, и подрисовывать к полученному что-либо. Таким образом, у нас получится символический образ дружной семьи.

Заключительная часть. Рефлексия.

- Что вам больше всего понравилось на родительском собрании?
- Ваши пожелания и рекомендации.

Завершается родительское собрание чаепитием, во время которого можно предложить участникам вспомнить и рассказать интересные истории из детства.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

«Попугай»

1. Соблюдать режим дня (питание, сон, полноценная активность).
2. Создать для ребенка благоприятную развивающую среду, условия для подвижных игр и для спокойных занятий (лото, мозаика и пр.).

«Мартышка»

1. Обеспечить ребенку спокойную обстановку, общаться с ним только ровным тоном.
2. Учить ребенка играть за столом (лепить, рисовать) – развивать усидчивость.
3. Требовать доводить начатое дело до конца (убирать игрушки и др.).
4. Отвлекать от запретного, предлагая другие интересные дела, а не злоупотреблять словом «нельзя».
5. Учить ребенка доброму от ношению к окружающим детям и взрослым.

«Слоненок»

1. Запастись терпением.
2. Не делать за ребенка то, что он может и должен делать сам.
3. Устраивать с ребенком игры-соревнования «Кто быстрее?»
4. Систематически проводить с ребенком подвижные игры и упражнения (обустроить в доме «спортивный уголок»).

«Удав»

1. Обеспечить ребенку спокойную домашнюю обстановку, разговаривать с ним ровным тоном, проявлять ласку.
2. Готовить ребенка заранее к новым событиям в жизни.
3. Помочь ребенку подружиться с другими детьми.
4. Чаще хвалить, но не опекать излишне.
5. Предупредить появление таких черт характера, как неуверенность в себе, обидчивость, боязливость, замкнутость.

Агрессия

это деструктивное поведение, которое противоречит нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический и моральный ущерб людям, или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Стили родительского воспитания (в ответ на агрессивные действия ребенка)

Стратегии воспитания	Конкретные примеры стратегии	Стиль поведения ребенка	Почему ребенок так поступает
Резкое подавление агрессивного поведения ребенка	«Прекрати!», «Не смей так говорить». Родители наказывают ребенка	Агрессивный (ребенок может прекратить сейчас, но выплеснет свои отрицательные эмоции в другое время и в другом месте)	Ребенок копирует родителей и учится у них агрессивным формам поведения
Игнорирование агрессивных вспышек ребенка	Родители делают вид, что не замечают агрессии ребенка или считают, что ребенок еще мал	Агрессивный (ребенок продолжает действовать агрессивно)	Ребенок думает, что все правильно, и агрессивные формы поведения закрепляются в черту характера
Родители дают	Если родители видят,	Скорее всего, ребенок	Ребенок учится

возможность ребенку выплеснуть агрессию приемлемым способом и в тактичной форме запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим	что ребенок разгневан, они могут вовлечь его в игру, которая снимет его гнев. Родители объясняют ребенку, как надо вести себя в определенных ситуациях	научиться управлять своим гневом	анализировать различные ситуации и берет пример со своих родителей
---	--	----------------------------------	--

Критерии агрессивности

Ребенок:

- Часто теряет контроль над собой
- Часто спорит, ругается с взрослыми
- Часто отказывается выполнять правила
- Часто специально раздражает людей
- Часто винит других в своих ошибках
- Часто сердится и отказывается сделать что-либо
- Часто завистлив, мстителен
- Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Приложение 12

Анкета «Признаки агрессивности»

Ответьте, пожалуйста, на каждое утверждение «да» или «нет».

Исследуемый ребенок	Да	Нет
1. Злой дух временами вселяется в него		
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен		
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он старается отплатить ему тем же		
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться		
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки		
6. Иногда он так настаивает на чем-либо, что окружающие теряют терпение		
7. Он не прочь подразнить животных		
8. Очень сердится, если ему кажется, что кто-то подшучивает над ним		
9. Кажется, что иногда у него вспыхивает желание сделать плохое, шокирующее окружающих		
10. В ответ на обычные распоряжения стремится все сделать наоборот		
11. Часто не по возрасту ворчлив		
12. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного		
13. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других		
14. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, поиски виноватых		
15. Легко ссорится, вступает в драку		
16. Старается общаться с младшими и физически более слабыми		
17. У него нередко периоды мрачной раздражительности		

18. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится		
19. Уверен, что любое задание выполнит лучше других		

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

Высокая агрессивность – 15 – 20 баллов.

Средняя агрессивность – 7 – 14 баллов.

Низкая агрессивность – 1 – 6 баллов.