

«Профилактика компьютерной зависимости у детей и подростков»

Цель: психологическое просвещение родителей по проблеме компьютерной зависимости.

Форма проведения: информационное сообщение.

Участники: родители (законные представители).

ХОД СОБРАНИЯ

Вступление.

Добрый день, 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

стремиться «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.

1. **Игра «Ты главный»**. Ребенок назначается главным при выполнении задания, например, уборка кухни после ужина. Он сам должен распределить между домочадцами «фронт работы», при этом не забыв о себе. В конце ребенок обязательно подводит итоги о выполнении задания. В этой простой игре мама решает сразу две задачи: она приучает ребенка брать на себя ответственность, размышлять, планировать свою деятельность, а, во-вторых, делегируя полномочия (т.е. распределяя обязанности), она не одна после ужина убирается на кухне.

2. **Использование элементов адвент-календаря для распределения обязанностей на неделю**. Эту идею я когда-то подсмотрела на просторах интернета, а точнее в Tiktok.



- ✓ 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.

1. Игра “10 Я”

Цель: самораскрытие, работа с образом “Я”.

10 раз ответить на вопрос: “Кто я? Какой я?”.

2. “Хорошо или плохо”

Цель: посмотреть на одно и то же явление с разных точек зрения. Выбирается какое-то качество человека (доброта). По кругу один участник говорит: “Хорошо быть добрым, потому что...”, а следующий за ним говорит: “Плохо быть добрым, потому что...”

- ✓ дети, у которых мало друзей, которые часто компенсируют недостаток реального общения виртуальным. Таким детям необходима помощь в налаживании реальных отношений.

1. Упражнение «Карандаши».



Суть упражнения состоит в том, чтобы удерживать фломастеры или авторучки, закрытые колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют задание, разбившись на пары. Они располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удерживать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад. Затем группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед; назад; выпрямиться.
5. Присесть; встать.

Обсуждение.

Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?

А на что ориентироваться при их выполнении?

Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

2. Игра на сплочение и умение взаимодействовать.

Показ видео № 1

- ✓ 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.

1. Показ видео № 2

2. Показ видео № 3

3. Показ видео № 4

4. Показ видео № 5

Я бы хотела дать вам маленький совет: большинство из нас делает массу работы удобной рукой. Попробуйте сами и предложите своим домочадцам чистить зубы, причёсываться, доставать предметы, рисовать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизируют новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга, развивается самоконтроль и повышается концентрация внимания. Это не только полезно, но и весело!

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. Игроманы 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 наиграться 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. Попробуй 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).

Далее я хочу продолжить вашему вниманию игры, с помощью которых можно интересно, весело, а главное – полезно провести время.

Показ видео № 6

Показ видео № 7

Показ видео № 8

Показ видео № 9

Показ видео № 10

- ✓ **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 ровесниками из других государств. 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.

Уважаемые родители, наша сегодняшняя встреча подходит к концу. Завершить её я бы хотела словами известного поэта Эдуарда Асадова: «В любых делах, при максимуме сложностей, подход к проблеме всё-таки один: желание – это множество возможностей, а нежелание – это множество причин». Любите своих детей, живите и развивайтесь вместе с ними. Спасибо за внимание!