Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Многопрофильный лицей № 148 г. Челябинска»

Россия, 454004, г. Челябинск, ул. Академика Сахарова, 8, тел. 724-13-15

Родительское собрание

«Профилактика компьютерной зависимости

(1 класс)»

Подготовила педагог-психолог

МАОУ «МЛ №148 г. Челябинска»

Грицык В.С.

Челябинск, 2019 г.

Здравствуйте уважаемые родители. Сегодня кратко расскажу об особенностях младшего школьного возраста и затрону тему компьютерной зависимости.

С поступлением в школу в жизни ребенка происходят существенные изменения. К 6-7 годам повышается подвижность нервных процессов. Созревание крупных мышц опережает развитие мелких, поэтому детям легче выполнять сравнительно сильные, размашистые движения, чем мелкие (письмо)

Формируется новый вид деятельности- учебная деятельности. И игра – с свойственная дошкольниками плавно сходит на нет. В это время авторитетным становится учитель, его мнение очень важно для ребенка.

На основе новой деятельности развиваются основные психологические новообразования – в центр выдвигается мышление, которое определяет работу памяти, внимания, восприятия. С развитием мышления другие функции становятся произвольными.

В этом возрасте появляется рефлексия, то есть осознание себя, своего положения в семье, классе. Оценка себя как ученика. Оценку же ребенок черпает из того как к нему относятся близкие люди.

Еще одной психологической особенностью этого периода – **высокая сензитивность** к любым внешним влияниям, перестройка ранее сложившихся психологических структур, изменения в формировании нравственных представлений и социальных установок.

В данном возрасте семья играет очень большую роль в жизни ребенка. Через нее ребенок знакомится с миром, учится взаимодействовать с окружающими, узнает себя. В семье формируется уверенность ребенка в себе, адекватная самооценка. Различные ценностные ориентации.

Сразу скажу, что зависимость это не долгое пребывание за игрой или в интернете, а именно отказ от иных занятий и сосредоточение всех детских интересов только вокруг технологического устройства.

Если общение с компьютером направлено на получение удовольствия, а не связано с информацией и пользой – срочно бьём тревогу

**Рассмотрим признаки:**

1. При попытке отвлечь от игры на компьютере, ребенок выражает яркое нежелание делать это.

2. Даже если ребенка все же смогли отвлечь от компьютера, то он становится очень раздражительным.

3. Ребенок не способен планировать время, когда он закончит игру на компьютере.

4. Ребенок расходует практически все карманные деньги, на то, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать все новые и новые игры.

5. Постоянно забывает о домашних делах и обязанностях, в том числе о об учебе.

6. Полностью сбивается график питания и сна, ребенок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем.

7. Часто, для того, чтобы поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами, а прием пищи происходит без отрыва от компьютера.

8. Когда ребенок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем, испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером.

9. Ребенок предвкушает и продумывает со всеми подробностями свое последующее нахождение в мире компьютерной фантастики, что способствует улучшению настроения и захватывает все помыслы, много мечтает о том, как скоро он начнет играть.

**Причины возникновения компьютерной и игровой зависимости**

1. Одной из причин является жажда приключений, которые ребенок может получить в различных. компьютерных играх. Как правило у него нет увлечений в реальной жизни.
2. **Следующая группа причин так называемые семейные, куда относятся**

Следующей причиной могут стать постоянные **ссоры между родителями.** В таких семьях царит эмоционально-психологическое напряжение.

**Развод родителей** также может послужить поводом для ухода в другую реальность, где нет никаких проблем. Недостаток общения с родителями, сверстниками, одноклассниками или просто значимыми людьми является еще одной немаловажной причиной. Заниженная или завышенная самооценка ребенка может послужить толчком к обращению к виртуальной реальности.

Чтобы хоть как-то снять это напряжение, дети уходят в виртуальный мир.

**Если в семье присутствует жестокое обращение с ребенком со** стороны родителей, различные суровые наказания за провинности или непосильные домашние нагрузки, то для ребенка самым лучшим вариантом, чтобы не видеть это насилие, становится виртуальный мир. В этой новой реальности его никто не будет обижать, и он сам всегда сможет постоять за себя. Здесь он становится сильным и непобедимым. Количество его «жизней» ничем не ограничено, и, если что-то пойдет не по его желанию, он всегда может начать игру с начала.

Иногда при нарушении детско-родительских отношений у ребенка возникает чувство отчуждения к собственной семье, в результате чего виртуальный мир поглощает ребенка с головой.

Другой причиной может стать ситуация, где *ребенок предоставлен сам себе,* т. е. родители настолько заняты решением своих проблем, что у них совершенно не хватает времени на ребенка. Такие родители не интересуются успехами в школе, чувствами и переживаниями ребенка, они не знают, чем живет их ребенок и что он хочет. Они просто купили ему компьютер, считая, что таким образом выполнили свой родительский долг.

1. Обратной ситуацией **является гиперопека**, так и завышенные требования и, вытекающий отсюда «комплекс неудачника».
2. Еще одной причиной побега в виртуальную реальность становится **физическое, эмоционально-психологическое насилие** со стороны одноклассников или сверстников, как правило в более старшем возрасте.

*То есть* **В большей степени к компьютерной зависимости склонны дети, имеющие конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям. Они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре самоутверждением.** *Намного быстрее компьютер «поглощает» школьников, которые ощущают незащищенность, неуспешность, которых игнорируют, которым не уделяют внимания. Это* застенчивые дети, имеющие комплексы и трудности в общении, неудовлетворенность, имеющие низкую самооценку. Компьютер дает им возможность уйти от реальности, реализовать свои желания, почувствовать себя значимым, сильным, вооруженным, испытать какие-то новые эмоции.

Виртуальная среда служит также средством самозащиты: здесь у такого человека не бывает плохого настроения, не возникает чувства боли, никто не унизит и не обидит его.

Личности, страдающие зависимостью испытывают недостаток внимания, чувство одиночества, не получают помощи и взаимопонимания со стороны близких людей, а поэтому, испытывают связанную с этим постоянную эмоциональную напряженность и тревогу.

**Кратко о последствиях.**

Зависимость приводит к замкнутости, порождает агрессивные и негативные эмоции. Человек в процессе компьютерной игры самоизолируется, и постепенно изменяется не только его отношение к игре, но и мировоззрение. Со временем рушатся моральные принципы, происходит самоотторжение играющего человека от общества.

Незрелость детской психики не позволяет эффективно сопротивляться погружению в виртуальный мир. Дети еще не имеют необходимых психологических механизмов защиты, и, следовательно, их психика подвергается жесткому давлению, что может привести к появлению приступов панического ужаса, тревоги, агрессии, раздражения, ночных кошмаров, навязчивых неврозных состояний. Постепенно у детей, при постоянном взаимодействии с компьютером, нарушается режим дня, что ведет к потере чувства времени, нарушениям сна.

Многие исследователи отмечают и отрицательное влияние на физическое здоровье ребенка, на положительное отношение к школе и успеваемость, а также на поведение при развитии у ребенка компьютерной зависимости.

**Обратите внимание на то в какие именно игры играет ребенок. Ведь подсознательно ребенок выбирает именно те игры, которые в большей мере отражают его подавленные потребности.**

К примеру

* *Стратегические*– ребенку не хватает структурированности. В потенциале у него имеются лидерские качества. Позитивный «заменитель» компьютерных стратегий – шахматы, конструирование («стратеги» легче всего избавляются от тяги к компьютеру).
* *Спортивные* – подавлена деятельность. Если малыш гоняет виртуальную шайбу или мяч (командные игры), у него велика потребность быть частью значимой для него группы сверстников. Переключать внимание ребенка на реальные спортивные забавы.
* *«Стрелялки», ужасы*– непрожитая агрессия. Такому ребенку нужно больше двигаться, ему необходимы тактильные контакты (объятия, массаж) со своими родителями.
* Наиболее интересными для детей и опасными по воздействию на психику являются ролевые компьютерные игры.
* Как правило там ребята примеряют на себя жизнь своего героя, они сильны, успешны, уверенны.

**Профилактика компьютерной зависимости**

Самым важным и действенным методом, предотвращающим появление компьютерной зависимости, является профилактика.

Можно выделить ряд рекомендаций, которые должны помочь родителям в данном вопросе.

1. **Залог любого успеха ребёнка, независимо от возраста – это поддержка семьи**. Только **гармоничное и уважительное общение между членами семьи может послужить профилактикой любого вида зависимости**, говорим ли мы о компьютерах, азартных играх, наркотических средствах или алкоголе. *Поэтому всегда находите время, выключайте свои телевизионные сериалы, садитесь вместе на уютный диванчик и, обнявшись, общайтесь, чтобы быть в курсе детской жизни, заодно рассказывая, как прошёл и ваш день, — ребёнку это тоже очень интересно, поверьте.*
2. **Наличие у детей обязанностей дома и дополнительных занятий** за его пределами не оставляет свободного времени для просиживания за компьютером или пользования планшетом. Запишите ребёнка в кружки по его интересам, в спортивные секции, найдите ему занятия, требующие больших энергозатрат, и можете быть уверены, что накопленная за день усталость не оставит выбора, кроме как «мыться и спать». Думаю, мало кто знает детей-спортсменов, активных не на тренировках, а в социальных сетях и игровых сообществах. Только не переусердствуйте, ведь сил школьнику должно хватить и на учебный процесс.
3. **Устраивайте семейные вылазки на экскурсии**, природные пикники, кинопоказы, тем самым расширяя детский кругозор. Может, это будет поощрением школьника за его успехи в учёбе или спорте
4. **Предлагайте ребёнку пригласить своих друзей домой, для чего вместе готовьтесь к встрече гостей: озаботьтесь досугом в виде несложных игр (например,** лото) и подготовкой лёгких закусок (например, различных канапе). Ваш отпрыск будет не только доволен и благодарен, но и безмерно горд тем, какие у него общительные родители.
5. Воспитывать ребенка нужно так, чтобы он понимал, что компьютер - это лишь часть нашей жизни, а не альтернативный мир.
6. Кроме того, родителям необходимо представлять, сколько времени проводит ребенок у компьютера, чем он пренебрегает, каково его физическое и эмоциональное состояние. Поэтому важен Режим дня.
7. **И самое главное: будьте живым примером и не нарушайте сами те правила, которые вы устанавливаете для своих детей!**

Как только становится ясным, что существует чрезмерное увлечение компьютером, то родителям и ребенку необходимо совместно обсудить границы. Можно согласовать предельно допустимое количество времени использования компьютера. Можно предложить, чтобы ребенок ставил таймер для напоминания, когда нужно остановиться. Удобная форма для обсуждения этой проблемы — семейный совет.

Если эта мера оказалась недостаточной, то рекомендуется обратиться к психологу. Но тут важно помнить, что психолог не работает с зависимостями. Он может выявить проблему. В дальнейшем предстоит работа именно с психотерапевтом, тк скорее всего будет необходимо и медикаментозное сопровождение.