

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования г. Владикавказа»
структурное подразделение
«Центр развития творчества детей и юношества «Нарт»**

«Утверждаю»

Заместитель директора
МАУДО ЦДО г. Владикавказа
_____ Фидарова Б.И.

« / » _____ 2023г.

«Интернет зависимость – беда нашего времени»
(информационный материал к родительскому собранию)

Исполнитель:
Педагог-организатор
Чеваев Р.Ш.

Владикавказ, 2023г.

Родительское собрание **«Интернет зависимость – беда нашего времени».**

1. Вступительное слово.

В современном мире трудно найти ребенка, не интересующегося компьютером. Наверное, так же трудно найти родителя, которого не беспокоила бы чрезмерная увлеченность ребенка компьютерными играми. Безусловно, компьютеры используются сейчас в самых разных отраслях науки, техники и даже искусства, поэтому умение с ним обращаться стало необходимым для того, чтобы ребенок в дальнейшем овладел какой-либо серьезной профессией. В то же время, просиживая часами за монитором, ребенок не только губит свое здоровье, но и упускает шансы пообщаться с друзьями, заняться спортом, просто побегать во дворе на свежем воздухе. Так что же должен делать грамотный и заботливый родитель: разрешать или запрещать общение с «металлическим другом»?

К сожалению, как нет лекарства от всех болезней, так нет универсальных ответов на вопросы, связанные с воспитанием детей. Поэтому давайте попробуем проанализировать все «плюсы» и «минусы» увлечения компьютером, а также учесть индивидуальные особенности ребенка и той ситуации, в которой он растет.

2. Польза от использования компьютера.

Вопрос родителям: Как Вы считаете, от использования компьютера больше пользы или вреда?

Диалог с родителями. Родители называют как ребенок с пользой может использовать компьютер.

Компьютер, безусловно, приносит пользу.

А чем же могут быть полезны компьютерные игры?

Во-первых, среди современных игровых программ очень много **развивающих**. Так, для подростков подойдут разнообразные логические игры, развивающие способность прогнозировать и анализировать, особенно если для выигрыша требуется привлечь свои знания по каким-то предметам. Даже самый скептический родитель вряд ли сможет отрицать положительное влияние такого рода игр на развитие ребенка.

Во-вторых, даже обычное занятие на компьютере воспринимается ребенком как игра. Поэтому то, что совершенно не интересует его на страницах учебника, может быть привлекательным на экране монитора. Этим можно воспользоваться в обучении тех детей, у которых не сформирована **собственно познавательная мотивация**. Причем для учеников со слабой

памятью изучение материала с помощью компьютера может оказаться более эффективным. Объяснения этому просты. То, что выглядит ярким, динамичным, неожиданным, сразу привлекает внимание, и, чтобы удерживать свой взгляд на экране, ребенку не нужно прилагать никаких усилий, т.е. его внимание в этот момент непроизвольное. При этом увиденное легко запоминается, так как непроизвольно функционируют **эмоциональная и образная память**, развитые у детей обычно лучше, чем механическая и логическая.

В-третьих, самостоятельная работа за компьютером способствует развитию у ребенка **мелких мышц руки и зрительно-моторной координации**. Иными словами, нажимая на кнопки клавиатуры и подводя курсор мышкой к нужному месту на экране, ваш ребенок упражняет тонкую моторику, а также учится соотносить движения своей руки с теми результатами, которые он наблюдает на экране.

В-четвертых, игры на компьютере способствуют развитию **абстрактного мышления** детей. А дети привыкают к тому, что иногда в играх вещи и существа изображены совсем непохожими на оригинал, а то и вовсе обозначены значками. Таким образом, во время подобных игр у человека постепенно формируется способность воспринимать знаки и символы, что лежит в основе абстрактного мышления. А это совершенно необходимо для понимания схем, уравнений; написанных слов - когда возникает необходимость мыслить отвлеченно, без опоры на конкретный образ предмета, о котором идет речь.

В-пятых, путешествия по виртуальным мирам могут выступать способом разрядки накопившейся в душе обиды и агрессии, который не опасен для окружающих, а потому может быть приемлем. Многие сочтут довольно сомнительным достоинством компьютерных игр. И частично будут правы. В последнее время тема агрессии и насилия на экранах телевизоров и мониторов совершенно оправданно беспокоит родителей, психологов и педагогов. Здесь нужно проявлять осторожность.

3. Игромания. Причины и симптомы.

Вопросы к родителям:

1. Бойтесь ли Вы общения вашего ребенка с компьютером?
2. Изменилось ли поведение вашего ребенка после появления в доме компьютера?
3. Как Вы относитесь к компьютерным играм?

Одно из опасений – **увлечение компьютерными играми.**

В игре, виртуальном компьютерном мире, где можно стать кем угодно, достаточно только "загрузить" игру. Для этого совсем не нужно прилагать много усилий, не надо соблюдать правила взрослых, можно не скрывать злость и агрессию.

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...

Компьютерная зависимость – проблема, с которой пытаются бороться во всем мире. Дети и взрослые играют в компьютерные и телефонные игры.

А вы знаете в какие компьютерные игры играют ваши дети?

Что такое «игромания»?

Игромания – это психологическая зависимость человека от компьютерных игр (как, впрочем, и от других), которая влияет на его физическое и психическое здоровье.

Почему происходит. Давайте проанализируем, чем привлекают детей игры?

Прежде всего, действия, разворачивающиеся на экране монитора, привлекают детей по тем же причинам, что и сказки, – это **придуманный мир**, более яркий, простой и выразительный, чем на самом деле. Здесь немного полутонов, не нужно разбираться в хитросплетениях человеческих душ, предугадывать последствия своего поведения. Правила ясны: убивай плохих, забирай еду и оружие, а когда всех победишь и наберешь определенное количество баллов, перейдешь на следующий уровень.

Допущенные игроком **ошибки всегда можно исправить**, нужно всего лишь перезагрузить игру или вернуться на предыдущий уровень. А в реальной жизни ошибки остаются ошибками и могут вести к падению самооценки, негативным отношениям с окружающими и т. п. То же касается и конечности нашего существования. С определенного возраста все нормально развивающиеся дети начинают бояться смерти. Но в игре им это не грозит. Щедрые создатели виртуальных забав предлагают пользователям даже в одной игре зачастую по несколько жизней. Как приятно в очередной раз, когда тебя победил страшный враг, с оптимизмом спросить: «Ну, ничего. Сколько жизней у меня осталось?»

Игры легко можно **менять** или **не доигрывать до конца**, если что-то не получается, и взрослые не придадут этому никакого значения. Попробуй ребенок так же поступить, например, с занятиями в кружке (не говоря уже о школе), он сразу станет объектом внимания взрослых, внушающих своему

воспитаннику представления о целенаправленности, силе воли и постоянстве.

Компьютерные игры гораздо больше, чем фильмы или книги, позволяют детям **отождествиться с главными героями** – почувствовать себя невероятно сильными, отважными, умными и т. д.

А чтобы так ощущать себя в реальном мире, требуется приложить много стараний, в чем-то «переделать» себя, а кроме этого преодолеть чувство досады, что ты «не один такой умный»!

Маленькие дети, как правило, мало что могут изменить в окружающей их действительности, их образ жизни целиком зависит от взрослых. Но только не в игре! Там все происходит **по желанию ребенка**, там он может выбирать и менять роли, уровни, декорации, повелевать судьбами. Естественно, что **роль властелина** для детей очень привлекательна, так как пока они могут сказать намного больше предложений, начинающихся со слов «я хочу», чем со слов «я могу».

И, наконец, сам компьютер – замечательный **партнер по общению**: всегда понимает (если жмешь на те кнопки), не капризничает, не конфликтует, не читает нотаций. В общем, с ним легко договориться, не то что с живыми людьми. Поэтому дети, имеющие трудности в общении, так легко уходят в виртуальные миры.

Отсутствие навыков самоконтроля у ребёнка. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, «просчитать» ситуацию.

Ребёнок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.

Ребёнка не приучили к сотрудничеству, он не научен советоваться, а значит слушать и самое главное – слышать советы и рекомендации. Такая «глухота» начинается в подростковом возрасте, и взрослые вдруг оказываются совершенно беспомощными, так как видят перед собой как будто совсем другого ребёнка – непослушного, словно оглохшего, не воспринимающего родителей.

Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него, невежество взрослых.

Ребёнок, лишённый родительского внимания, удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером. Стиль воспитания в семье построен на давлении, указаниях, воспитании ведомой личности, которая в результате все равно не умеет подчиняться и слушаться.

Взрослеющий подросток сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справиться с ними самостоятельно, не находя поддержки взрослых, ребёнок уходит в виртуальный мир.

Родители в общении с ребёнком не осознают его взросления, не изменяют стиль общения, не выходят на диалог, согласованные действия.

Ребёнку в семье некомфортно, так как комната – его личное пространство – устроена не по его вкусу, не выражает его личностных установок и мироощущения.

Неуверенность в себе ребёнка, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих, замкнутость.

Сильный рефлекс подражания, уход в нереальность вслед за «застрявшим» товарищем.

Симптомы игровой зависимости.

1. Большую часть свободного времени (6-10 часов в день) ребенок проводит за компьютером.
2. У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.
3. Если на ваш запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.
4. Ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.
5. Во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с героями игры так, как будто они реальны.
6. Он становится более агрессивным.
7. Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду и личную гигиену.
8. Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер.

Почему формируется игровая зависимость? **Первое и необходимое условие формирования любой зависимости** – чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности (фрустрация).

Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным (может, например, ломать предметы, вымещать зло на посторонних людях вплоть до преступлений), либо стремится «уйти». А уйти можно в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты, 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 же возникает повышенная тревога и неудовлетворенность? Часто поводом становятся проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые им предъявляют 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.

Все мы, наверно, 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.

Психологи выделяют 2 типа: Экстраверты и интроверты (в чистом виде встречаются редко).

Экстраверты Направлены на общение, ответственны, причины неудач – свои ошибки, решительны, не ждут чуда, действуют.

Интроверты – направлены на внутренние переживания, от них мало что зависит, сваливают на происки судьбы

Какого типа ваш ребенок? Кого обвиняет в неудачах? Как часто мечтает о спасительном чуде? Может приложить усилия для достижения цели или бросает начатое на полпути?

Это третья причина формирования зависимости.

Четвертый фактор – степень внушаемости, иными словами, его готовность подчиниться чужой воле.

Обычно попадают дети, которым не хватает самостоятельности, которые испытывают трудности в принятии решений, готовы подчиниться лидеру.

Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критический взгляд на происходящее, поощряйте инициативность. Это лучшая профилактика зависимостей.

В «группе риска» находятся дети, которые мечтают быть лидерами, но так и не становятся ими. Именно они могут сутками сидеть за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им необходимо помочь реализовать свой потенциал: поддерживать любые начинания, развивать таланты и способности.

Исключите, удалите из компьютера следующие игры.

4. Профилактика компьютерной зависимости.

Игровую зависимость, как и любую другую, легче предотвратить, чем лечить.

К сожалению, многие родители нередко сами вовлекают своего ребенка в виртуальный мир. Им кажется, что сидеть за новой компьютерной игрой – лучше, чем гулять непонятно где на улице. «Не дай бог, попадет еще в плохую компанию! Нет уж, пусть лучше играет», – полагают некоторые папы и мамы.

Но мало кто из них задумывается о том, что компьютерная зависимость приводит к ухудшению здоровья, к проблемам в половой сфере из-за чрезмерного облучения еще только формирующегося организма, к замедленному развитию и деформации личности, утрате чувства реальности.

Кроме того, компьютерная зависимость воспитывает в ребенке агрессию: подростки начинают воспринимать реальный мир как угрозу, считая врагами даже своих близких.

Что делать родителям?

Первое: общайтесь со своим ребенком «на одной волне».

С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя с ребенком, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни.

Обязательно разрешайте подростку приглашать в дом друзей, спрашивайте о том, как он общается со своими ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ему решить его проблемы.

Помните, что для подростка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

Второе: ограничьте время за компьютером.

Врачи-офтальмологи считают, что ребенок в возрасте 7-12 лет ребенку можно сидеть за компьютером 2-3 часа, но не ночью.

После 12 лет наступает менее опасный период, поскольку у подростка формируется способность различать виртуальные и реальные образы.

Однако нельзя забывать, что все дети развиваются по-разному. Поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Но главное – не позволяйте своему чаду играть в компьютер за 1,5-2 часа до сна и особенно ночью.

Третье: компьютер – во благо!

Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в какие игры играет ребенок. Старайтесь держать в

домашнем компьютере «добрые» игры или игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки». Если у вас дома есть и агрессивные игры (часто ими интересуются папы, поэтому тяжело запретить ребенку в них играть), то ограничьте их время до 40-50 минут в день.

Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игр, не подпускайте его и близко к монитору.

Четвертое: «как прекрасен этот мир, посмотри»! Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное – чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос, динозавры, да что угодно!

Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикники. Посещайте другие города (пусть даже с экскурсией и всего на несколько дней или даже часов), чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

Как лечить игромана?

Вероятно, общения с психологом в этой ситуации будет недостаточно. 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. Скорее всего, преодолеть уже сформировавшуюся зависимость собственными усилиями родителям будет сложно. Не теряйте время и обратитесь к врачу.

5. Заключение.

Теперь, когда мы рассмотрели все основные «плюсы» и «минусы» виртуальных игр, наверное, будет проще **найти свою «золотую середину» в общении с компьютером** для каждого ребенка, исходя из его индивидуальных склонностей и потребностей и, сделав, таким образом, из «механического противника» друга, помогающего решать различные задачи развития ребенка.

При этом, конечно, не стоит забывать о **мерах предосторожности** в работе детей за компьютером с целью профилактики проблем со здоровьем.

Уважаемые родители, за жизнь, здоровье и всестороннее, гармоничное развитие своих детей ответственны **только вы**. Осознайте это и не пеняйте на зеркало и производителей компьютерных игр.

Список литературы

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – М.:ВАКО, 2007.
2. Журнал "Здоровье школьника" № 9 ноябрь 2006 год
3. www.saferunet.ru