

## **РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ПОДРОСТКОВ: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ»**

Цель: формирование представлений о компьютерной зависимости, ее причинах и проявлениях

Задачи:

1. Обсудить с родителями проблему компьютерной зависимости, ее причины и проявления.
2. Дать рекомендации по профилактике компьютерной зависимости.
3. Побудить родителей к полноценному общению со своими детьми, к совместному проведению свободного времени.
4. Сформировать понимание важности поддержания эмоционального контакта с ребёнком во избежание развития у него сетеголизма и кибераддикции.

Ход родительского собрания:

*I этап - организационный, настрой на доброжелательный лад, снятие барьеров, сообщение темы, целей, задач собрания.*

Педагог приветствует родителей, просит родителей закончить предложение: «Мой ребёнок самый...».

После выполнения и рефлексии данного упражнения ведущий сообщает тему родительского собрания и просит высказаться родителей по поводу актуальности данной темы.

Педагог-психолог предлагает просмотреть видео, содержание которого заключается в том, что у мамы и сына происходит драка из-за компьютерной зависимости ребёнка. (<https://www.youtube.com/watch?v=PkOo05utafU>)

Ведущий просит родителей поделиться своим мнением по поводу увиденного.

*II этап - основной этап.*

Педагог-психолог знакомит родителей с информацией о компьютерной зависимости.

В последние годы мир потрясли из ряда вон выходящие, но при этом пугающе повторяющиеся преступления. У мальчика-отличника срывалась золотая медаль. Учитель географии не так спрашивал, не те, что надо, оценки ставил. И вот мы имеем случай в Одинцовской школе.

Эти преступления — не психические отклонения отдельных людей, а проявления нездоровья общества, проявления *социальной* болезни.

Что нового в этих преступлениях?

1. Преступником, как правило, оказывается молодой человек, порою ребенок;
2. Он не может внятно объяснить свое поведение;
3. Свершившееся для самого юного преступника чаще всего — большая неожиданность, он ошарашен необратимостью произошедшего.

Общественное мнение мечется в поисках виновного. Вслед за семьей и школой обвинения обычно обрушиваются на компьютерные игры. В то же время психологи неоднократно показывали, что между компьютерными играми и детской агрессией нет прямой связи. Не игры делают ребенка агрессивным, а ребенок, склонный к агрессии, выбирает жестокие игры.

Спор о полезности или бесполезности компьютерных игр продолжается с момента их появления и по сей день. Дело не в злых или добрых компьютерных

играх. Полезные навыки, приобретаемые в играх, весьма спорны, победы в *Need for Speed* не научат вождению машины, стрелялки не имеют отношения к меткой стрельбе, битвы с толпами орков не воспитают мужества.

Данные многих исследований показывают, что у компьютерных игр есть и свои плюсы: они развивают способность к визуализации и пространственному мышлению, улучшают зрительную память.

Но все эти «плюсы» и «минусы» — частности по сравнению с тем, что *компьютерные игры дают принципиально иной опыт взаимодействия с окружающей средой*, который переносится и на взаимодействие с настоящим, не виртуальным миром.

Главное следствие компьютерных игр — *иное ощущение реальности*.

Реальный мир подростки воспринимают как реалистичную модель мира виртуального, идеальное место для того, чтобы испытать свои сумасшедшие идеи и посмотреть, что получится. В поисках решения они склонны прибегать к стратегии проб и ошибок, ведь именно этому учат игры. Не получилось — перезагрузись и попробуй еще раз, у тебя обязательно получится!

Что такое компьютерная зависимость?

Во-первых, под общим термином «компьютерная зависимость», мы обычно объединяем такие виды зависимости, как:

1. Сетеголизм (зависимость от Интернета, и в частности от социальных сетей);

2. Киберрадиация (зависимость от компьютерных игр).

Во-вторых, обозначим, что такое компьютерная зависимость по сути. Это специфический вид эмоциональной зависимости. Эмоциональная зависимость обычно связана с конкретными людьми. В компьютерной зависимости способом общения с людьми является компьютер. Он становится основным проводником, посредником между человеком и внешним миром, основным источником общения.

Поэтому компьютерной зависимости может быть подвержен любой человек, так как для нас, как социальных существ, общение является необходимым условием полноценной жизни. А для подростка общение — один из ведущих видов деятельности, выступающий основным источником развития личности.

Как формируется компьютерная зависимость?

Общение состоит из трех компонентов: коммуникация (передача информации), взаимодействие (интеракция) и перцепция (восприятие, эмпатия и прочие эмоциональные составляющие).

Кроме того, непосредственно в юношеском возрасте доминантными являются также такие потребности, как потребность в независимости и самостоятельности в принятии решений, и потребность в удовольствии.

Итак, если у человека есть какая-то неудовлетворенная потребность, то он ищет способы ее удовлетворения. Чаще, в норме, одну и ту же потребность человек удовлетворяет разными способами. Но если у него нет возможности удовлетворить свою потребность другими способами и компьютер становится единственной возможностью для этого, тогда и появляются предпосылки для формирования зависимости.

А дальше зависимость формируется *по следующему алгоритму*:

*1-й шаг.* Компьютер — основной способ удовлетворения какой-то потребности.

*2-й шаг.* Компьютер — основной или даже единственный способ удовлетворения большинства жизненных потребностей.

*3-й шаг.* Компьютер сам становится потребностью, более приоритетной, чем базовые потребности.

#### Пример

В реальности у ребёнка существует неудовлетворенная потребность, скажем, в привязанности (перцептивная составляющая общения). Ему трудно устанавливать контакт и завязывать отношения. Или не удовлетворяется потребность в защищенности: в семье не все благополучно и стабильно, папа — довольно жестокий человек. Ребёнок начинает играть в популярную онлайн-игру *Blood and Soul*. Он вступает в клан, у него появляется жена, и они даже играют свадьбу. Проходя разные уровни, он получает все больше возможностей и защит, что делает его практически неуязвимым («убили – воскрес»). В итоге — иллюзия того, что он — супергерой с успешными отношениями. Каким путём ребёнок приходит к зависимости можно ли её обойти?

С появлением компьютера в жизни ребенка он проходит *несколько стадий формирования отношения* к нему:

1. *Интерес.* У взрослых это есть, они что-то постоянно там делают. Мне тоже интересно.

2. *Увлеченность.* Сколько тут всего интересного! Мне нравится. Я с удовольствием провожу время с компьютером.

3. *Зависимость.* Только в Интернете я могу это сделать, я могу себя так чувствовать, я могу быть таким.

4. *Привязанность* (стадия угасания). Да, хорошо, что у меня есть компьютер. Без него мне будет неудобно, некомфортно, но есть еще и другие, не менее интересные вещи.

При нормальной ситуации развития застревания на стадии привязанности не происходит, она является временным, ситуативным этапом в жизни подростка, спровоцированным склонностью к максимализму («*только тут и нигде больше!*»), и довольно быстро подросток переключается на другие сферы своей жизни, где компьютер — важная, но всего лишь одна из многих.

Но так происходит не всегда. И тогда ребёнок останавливается на стадии зависимости. Это можно понять по ряду признаков.

#### *Признаки компьютерной зависимости:*

1. Повышение эмоциональности, возбуждение при виде компьютера.
2. Раздражительность, снижение тонуса при отсутствии компьютера.
3. Шантаж, конфликты в ответ на запрет компьютера.
4. Предпочтение компьютера другим видам досуга, общению.
5. Снижение успеваемости.
6. Отказ от выполнения домашних обязанностей.
7. Нарушение сна, ухудшение самочувствия.
8. Проведение ночи за компьютером.
9. Злоупотребление кофе, энергетиками.
10. Пренебрежение личной гигиеной.
11. Еда за компьютером или забывание о еде.

Если вы наблюдаете два-три признака и их характер ситуативный, то вряд ли стоит беспокоиться. Кто из нас не вспомнит, что хотя бы раз в жизни просидел всю ночь или ее большую часть за компьютером, и не из-за того, что нужно было

сделать неотложную работу. А вот если признаков больше и проявляются они регулярно, стоит обратить на это внимание. И в особенности если подросток пренебрегает базовыми потребностями (еда, сон, состояние здоровья, внешний вид).

*III этап - практический.*

1. Педагог-психолог обращает внимание родителей на то, что родительский характер общения со своим ребенком нередко становится одной из причин формирования у него компьютерной зависимости.

Увы, чаще мы общаемся со своим ребенком так:

Негативные ярлыки, оценки	«У тебя не получится», «Ты бездарь»
Ирония, язвительность	«Ну ты же самый умный»
Приказы - угрозы	«Быстро замолчи!» «Выключи сейчас же!»
Успокоение отрицанием проблемы	«Да брось ты! Ничего страшного!»
Соревнование – сравнение	«Мне бы твои проблемы»
Непрошенные советы	«Вместо того чтобы, иди лучше делом займись!»

Предлагаем попробовать вот так:

- Вместо: «Встань из-за компьютера!» сказать: «Привет, как твои дела? Что нового?»

- Вместо: «Займись делом!» сказать: «Слушай, я так соскучился (-лась)! Давай что-нибудь придумаем вместе!»

Ведущий знакомит родителей с техникой Я-высказываний, которая является наиболее эффективной в общении с детьми. Родители заполняют таблицу, где им необходимо заменить Ты-высказывания на Я-высказывания.

Ты-высказывания	Я-высказывания
Замолчи сейчас же!	
Ты снова не вымыл посуду!	
Почему ты опять пришёл так поздно домой?	
Ты опять сидишь за компьютером!	

Примеры ответов:

Ты-высказывания	Я-высказывания
Замолчи сейчас же!	Я уважаю твоё мнение, но, пожалуйста, выслушай и моё тоже.

Ты снова не вымыл посуду!	Мне обидно, что ты не хочешь мне помогать.
Почему ты опять пришёл так поздно домой?	Я волнуюсь за тебя, когда тебя долго нет дома.
Ты опять сидишь за компьютером!	Я так по тебе соскучилась, давай поговорим.

*IV этап - рефлексия.*

Родителям предлагается высказать своё мнение по поводу родительского собрания.

### **Памятка родителям «Как распознать компьютерную зависимость?»**

Существует две группы симптомов компьютерной зависимости у детей: психологические и соматические. К первым относятся:

- ✓ Нетерпение, постоянное ожидание того момента, когда можно будет вновь сесть за компьютер;
- ✓ Отсутствие контроля над временем, проведенным у монитора;
- ✓ Стремление увеличить время пребывания в игре или сети;
- ✓ Частые проявления гнева, раздражения, апатии;
- ✓ Неспособность найти себе занятие при отсутствии возможности поиграть или выйти в сеть;
- ✓ Трудности в общении со сверстниками, учителями и родителями.
- ✓ Непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением. Присмотревшись, вы поймете, что все это связано с виртуальными успехами и неудачами в игре.

В число соматических проявлений входят:

- Сухость и покраснение глаз;
- Потеря аппетита или желание принимать пищу прямо у монитора;
- Неряшливость;
- Нарушение сна;
- Сутулость, неправильная осанка, боли в спине;
- Головные боли по типу мигрени.

Туннельный синдром запястья – одна из самых «популярных» проблем у зависимых от персонального компьютера людей. Ее признаки – сильные боли в районе запястья.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что компьютерная зависимость поражает не только психические стороны человека, но и его физическое здоровье.

Чем же конкретно опасен компьютер для ребенка?

Излучение электромагнитных волн. Для детей вред излучения вдвойне опаснее – в «перспективе» любимый ноутбук может аукнуться эндокринными заболеваниями, нарушениями в работе мозга, постепенным снижением иммунитета и даже онкологией.

Психическое перенапряжение. Обратите внимание на ребенка в момент его полного погружения в виртуальный мир – ребенок никого не слышит и не видит, обо всем забывает, напряжен до предела. Психика ребенка в этот момент подвергается сильному стрессу.

Духовный вред. Ребенок – это «пластилин», из которого лепится человек соответственно той информации, которую впитывает извне. А «извне», в данном случае – интернет. И редкий случай, когда ребенок использует ноутбук для

самообразования, прочесывания развивающих игр и чтения книг. Как правило, внимание ребенка сосредоточено на той информации, от которой мама с папой в реальной жизни его отгораживают. Безнравственность, выползающая из интернета, крепко обосновывается в сознании ребенка.

Зависимость от интернета и компьютерных игр вытесняет потребность в чтении книг. Падает уровень образованности, грамотности, кругозор ограничен играми, форумами, социальными сетями и сокращенными версиями книг из школьной программы. Ребенок перестает думать, потому что необходимости в этом нет – все можно найти в сети, там же проверить орфографию, там же решить задачи.

Теряется потребность в общении. Реальный мир уходит на задний план. Реальные друзья и близкие люди становятся менее нужными, чем тысячи лайков под фотографиями и тысячи «друзей» в социальных сетях.

При замене реального мира на виртуальный ребенок теряет способность общаться с людьми. В сети он уверенный в себе «герой», а в реальности не может связать и двух слов, держится обособленно, не способен наладить контакт со сверстниками. Все традиционные моральные ценности теряют свою значимость, и им на замену приходят сетевая безнаказанность, низменность желаний и ноль стремлений. Еще опаснее, когда на сознание ребенка начинает влиять информация с ресурсов порнографического характера, сектантского, ритуального, нацистского и пр.

Повышается утомляемость, растет раздражительность и агрессивность, снижается сопротивляемость организма заболеваниям.

#### ***Рекомендации по предотвращению***

##### ***развития компьютерной зависимости в юношеском возрасте***

1. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.
2. Постоянно развивайте интересы и склонности ребёнка, поощряйте его творческие начинания.
3. Помните, что компьютерная зависимость реже проявляется у детей, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы ребёнок уделял должное время физическим нагрузкам.
4. Культивируйте чувства коллективной, семейной общности.
5. Корректно используйте своё право на запрет.
6. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме онлайн.
7. Показывайте личный пример в использовании возможностей компьютера.