ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЧАС: ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)

УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССОВ

«РЕБЁНОК И КОМПЬЮТЕР».

Е.В. Добыш, педагог-психолог,

ГУО «Средняя школа №18 г. Барановичи

**Цель:** актуализация проблемы компьютерной зависимости учащихся младшего школьного возраста, необходимости соблюдения требований и правил здоровьесбережения при организации работы за компьютером.

**Задачи:**

* + - * познакомить родителей с различными видами зависимостей, этапами формирования компьютерной зависимости, ее признаками и способами профилактики;
* проанализировать результаты анкетирования по данной проблеме;
* сформировать у родителей понимание необходимости поддерживать эмоциональный контакт со своим ребёнком во избежание развития у него компьютерной зависимости, агрессии;
* предложить родителям практические советы по организации безопасного пребывания младшего школьника за компьютером.

*Подготовительный этап.*

Подбор и анализ литературы по данной теме.

Анкетирование детей, анализ и обобщение полученных результатов *(приложение 1).*

Подготовка памяток по теме собрания ***(****приложение 2).*

**Основная часть:**

Педагог-психолог: Добрый вечер, уважаемые родители! Наш психологический час посвящен очень актуальной теме «Ребенок и компьютер».

Утро... Начинается день с чашки кофе. Вкусный итальянский кофе дорогого сорта... Кажется, так банально, но большая часть человечества любит побаловать себя утром чашечкой любимого кофе. Скажете, что это не зависимость!? Вы скажите, что это привычка. Напротив, это самая настоящая зависимость. И зависимость наших детей от компьютера тоже начинается с той привычки... с привычки проводить время не в «живом» общении с родителями и сверстниками, а в общении виртуальном. Хорошо это или плохо? К чему может привести такая привычка? Давайте порассуждаем об этом (*ответы родителей записываются на доске*).

*Упражнение «Если…, значит…»* (приём «логическая цепочка»).

Описание упражнения. Для актуализации темы педагог-психолог предлагает родителям сесть в круг и построить логическую цепочку, используя ключевую фразу «Если..., значит...». Начинает «цепочку» педагог-психолог, и он произносит первой такую фразу: *«Если ребенок всё своё свободное время проводит за компьютером, значит...».* Исходя из ответа первого в кругу родителя, педагог-психолог строит ключевую фразу, которую должен завершить следующий родитель, и так далее до тех пор, пока «цепочка» не вернётся снова к педагогу-психологу. Тот в свою очередь подводит итог, ещё раз озвучиваю первую свою фразу и завершая её словами последнего в кругу участника – родителя.

**Интернет-зависимость и зависимость от гаджетов**

Педагог-психолог: На первом месте в списке самых популярных видов зависимостей человека стоит интернет-зависимость и зависимость от гаджетов (это современные модные электронные приборы, от которых также у многих людей в наши дни формируется зависимость – мобильные телефоны, планшеты и т.д.). Если человек проводит в интернете более 6 часов в день, это можно считать интернет-зависимостью. В настоящее время людей с интернет-зависимостью больше, чем с алкогольной и наркотической зависимостью вместе взятых – поэтому они находятся в списке зависимостей на первом месте в роли «чемпионов».

Компьютеры уже давно и прочно проникли во все сферы деятельности человека. Они используются и на работе, и дома, и в школе, и даже в детском саду. С одной стороны, они очень облегчают нашу жизнь, а с другой – мы вынуждены платить своим здоровьем и благополучием в доме. Так что же приносят компьютеры нашим детям – больше пользы или вреда?

*Компьютер: вред или польза (работа в группах).*

Родители распределяются в две группы по цветовым карточкам (синие и красные), которые они получили перед началом психологического часа. В группах родители обсуждают заявленную проблему: «синие» – ищут аргументы в пользу того, что компьютер положительно влияет на ребенка: «красные» – ищут аргументы в доказательство отрицательного влияния компьютера на ребёнка.

Затем каждая группа подводит итог работы своей группы.

*Обсуждение результатов анкетирования.*

Педагог-психолог:При подготовке к сегодняшнему психологическому часу было проведено анкетирование. Давайте познакомимся с результатами анкетирования. Зачитываются общие результаты анкетирования.

**Что такое компьютерная зависимость?** *(выступление специалиста УЗ «Барановичский психоневрологический диспансер»).*

Под общим термином «компьютерная зависимость», мы обычно объединяем такие виды зависимости, как:

* сетеголизм (зависимость от Интернета, в частности от социальных сетей);
* киберрадиация (зависимость от компьютерных игр).

По сути, компьютерная зависимость – это специфический вид (внимание!) эмоциональной зависимости. В этом заключается определенная сложность и неоднозначность данного вида зависимости.

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. Компьютерная зависимость иногда может также возникать, как следствие других заболеваний: депрессии или шизофрении, что вызывает необходимость срочного вмешательства и лекарственной терапии. Удивительным является тот факт, что компьютерная зависимость (формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги. В среднем требуется не более полугода-года для становления компьютерной зависимости.

Перечислим основные причины возникновения компьютерной зависимости:

1. Самая первая и самая главная – отсутствие навыков самоконтроля у ребенка. Став взрослым, он также будет не способен на саморегуляцию своих эмоций. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, просчитать ситуацию.

2. Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребенка.

3. Ребенок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять ее. Такой человек не ощущает потребности трудиться на пользу близким, выражая этим свою любовь и заботу о них.

4. Ребенка не приучили к самостоятельности, 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 ребенка – непослушного, словно оглохшего, не воспринимающего родителей.

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

6. Поскольку покупка дорогостоящей игрушки – компьютера – связана часто с нежеланием родителей полноценно выполнять свои родительские обязанности, то ребенок, лишенный родительского внимания, удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.

7. Взрослеющий ребенок сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справляться с ними самостоятельно, не находя поддержки взрослых, ребенок попросту уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами, чтобы не участвовать в странном и страшном мире взрослых.

8. Бурная переписка также способствует возникновению зависимости, так как время в переписке летит незаметно, хотя она и не передает эмоций и чувств.

9. Дети точно знают: они хотят быть счастливыми. Но жизнь предлагает разное: и минуты радости, и испытания. Если взрослеющий ребенок не находит удовольствия и радости в обычной жизни, то придумывает «свой мир», в котором на достижение «счастья» не надо тратить душевные силы. И вот для людей, ставящих наслаждение превыше всего, объявился еще один укромный уголок, где можно спрятаться от лишних проблем и хлопот, – компьютерные игры.

10. Стиль воспитания в семье построен на давлении, указаниях, воспитании ведомой личности, которая в результате все-равно не умеет подчиняться и слушаться.

11. Родители в общении с ребенком не осознают его взросления, не изменяют стиля общения, не выходят на диалог, согласованные действия.

12. Ребенку в семье некомфортно, так как комната – его личное пространство – устроена не по его вкусу, не выражает его личностных установок и мироощущения. Дом для него – это гостиница, он всегда был здесь гостем, а не хозяином.

13. Неуверенный в себе ребенок, с низкой самооценкой, нецелеустремленный, зависимый от мнения окружающих, легко теряющий уверенность в себе.

14. Замкнутый, малообщительный ребенок, попавший (в силу индивидуальных особенностей или обстоятельств) в коммуникативный вакуум, не принимаемый сверстниками.

15. Развод родителей в трудный возрастной период.

16. Дефицит эмоциональной поддержки со стороны значимых взрослых.

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

18. Отсутствие контроля со стороны родителей, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.

*Метод «Мозговой штурм».*

Описание метода. Педагог-психолог дает возможность родителя высказаться по вопросу, «Каким путём ребенок приходит к зависимости?».

Озвученные родителями ответы фиксируются на доске.

Педагог-психолог знакомит родителей с признаками компьютерной зависимости:

* Повышение эмоциональности, возбуждение при виде компьютере.
* Раздражительность, снижение тонуса при отсутствии компьютера.
* Шантаж, конфликты в ответ на запрет пользования компьютером.
* Предпочтение компьютера другим видам досуга, общению.
* Снижение успеваемости.
* Отказ от выполнения домашних обязанностей.
* Нарушение сна, ухудшение самочувствия.
* Проведение ночи за компьютером.
* Злоупотребление кофе, энергетиками.
* Пренебрежение личной гигиеной.
* Еда за компьютером и др.

Если вы наблюдаете два-три признака и их характер ситуативный, вряд ли стоит беспокоиться.

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

*Выработка алгоритма действий родителей по профилактике формирования компьютерной зависимости (работа в парах).*

Педагог-психолог: Если мы заметили, что у ребенка формируется компьютерная зависимость, что можно предпринять?

Пожалуйста, обсудите это в парах и напишите алгоритм ваших действий.

*Затем пары объединяются в группы по 4-6 человек, обсуждают уже наработанные в парах алгоритмы действий. Организуется свободная дискуссия.*

*Рекомендации педагога-психолога по предупреждению компьютерной зависимости.*

Многие родители не видят ничего плохого в том, что дети проводят много времени у компьютера. Считая этот вид досуга интеллектуальным и полезным, они беспокоятся лишь о нарушении их осанки или зрения. Однако чрезмерное увлечение, например, компьютерными играми сказывается не только на физическом здоровье ребенка, но и на его психике. У ребёнка появляется компьютерная зависимость, что зачастую приводит к проявлению враждебности, агрессии, направленной на то, чтобы причинить боль человеку. К агрессии больше склонны мальчики. Детей привлекают отрицательные герои, и многие охотно примеряют на себя роли таких персонажей. Она входит в мужской стереотип. Иногда такая агрессивность принимает устойчивые формы. Это связано с тем, что некоторые отрицательные герои фильмов более могущественны и поэтому привлекательны для ребенка. Кроме того, детям могут быть интересны эти роли тем, что это дает им возможность попробовать побыть плохим, непослушным, злым, агрессивным, а значит независимым, «взрослым». Иногда такое поведение в игре ребенок переносит и в реальную жизнь. Взрослые очень часто не задумываются о содержании подобных «игрушек», а если присмотреться? Как правило, на первом месте стоят всевозможные «стрелялки», «убивалки» с вампирами, монстрами (так называемые «Аркады» и «Стратегии»). Такие игры оказывают влияние на формирование агрессивного поведения детей. Дети становятся раздражительными, часто ссорятся с окружающими, кричат, лезут в драки. Такие игры приучают ребенка к насилию. Дети не только перестают ужасаться при виде кошмаров, но и теряют возможность сопереживать чужим страданиям. У них формируется представление о том, что жестокость, агрессия по отношению к другим – общепринятый способ общения во взрослом мире. Что делать, если у ребёнка уже сформировалась компьютерная зависимость?

Это можно избежать, если соблюдать определенные правила. В помощь вам предлагаются рекомендации современных психологов, занимающихся этой проблемой.

Родителям предлагается памятка, которую зачитывает, и комментируем педагог-психолог (*приложение 2*).

*Подведение итогов.*

Тема, которую мы сегодня затронули достаточно сложна, ответы нанеё неоднозначны. Но, чтобы определить круг предполагаемых вопросов, предлагаю вам записать окончание предложений «Сегодня я узнал (а), что....», « Мнехотелось бы обсудить тему....».

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Анкета для родителей обучающихся

"Определение зависимости ребенка от компьютерных игр".

Инструкция:

Уважаемые родители! Внимательно прочтите утверждения и тщательно обдумывайте ответ. При этом обязательно старайтесь ответить "да" или "нет". Помните, что от правильности вашего ответа зависят результаты тестирования!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждение | Ответ  "да" | Ответ  "нет" |
| Ребенок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру |  |  |
| Ради компьютерной игры ребенок жертвует времяпровождением с семьей, друзьями. |  |  |
| Ребенок преимущественно находится в хорошем настроении, играя в компьютерные игры. |  |  |
| Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает сном |  |  |
| Игра за компьютером – главное средство для снятия стресса у ребенка. |  |  |
| После компьютерной игры у ребенка возникают головные боли. |  |  |
| В обычной жизни ребенок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером. |  |  |
| При помощи игры за компьютером ребенок достигает жизненных целей, решает проблемы. |  |  |
| После компьютерной игры у ребенка возникают нарушения аппетита, стула. |  |  |
| Из-за компьютерной игры у ребенка наблюдаются проблемы с учебой, но он продолжает играть в нее. |  |  |
| Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает питанием |  |  |
| Ребенок испытывает потребность проводить за игрой все больше времени. |  |  |
| Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает личной гигиеной. |  |  |
| Во время компьютерной игры ребенок полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игр. |  |  |
| После компьютерной игры у ребенка возникает сухость слизистой оболочки глаз. |  |  |
| Из-за компьютерной игры у ребенка появляются проблемы в семье, в отношениях с людьми, но он продолжает играть |  |  |
| Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфортного состояния ребенка. |  |  |

Обработка результатов.

За каждый ответ "да" начисляется1 балл.

Если сумма набранных ответов превышает 3 балла, то велика вероятность того, что увлечение ребенком компьютерными играми может перерасти в зависимость.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

**Как предупредить компьютерную зависимость: 7 рекомендаций родителям.**

Если вы обеспокоены тем, что ребенок проводит слишком много времени в сети или больше дозволенного играет с гаджетами, рекомендуем предпринять следующие меры.

**1. Ограничивайте свое время пользования Интернетом, когда общаетесь с детьми.**

Исследователи доказали, что [дети часто чувствуют себя покинутыми](https://www.ya-roditel.ru/national-campaign/news/deti-chuvstvuyut-odinochestvo-esli-roditeli-zavisimy-ot-telefona/), когда родители отвлекаются от разговоров на телефон или компьютер. В результате ребенок сам «погружается» в виртуальный мир. Так что возьмите себе за правило не отвлекаться на устройства, когда разговариваете с ребенком.

**2. Изучите поведение ребенка в Интернете.**

Начните с исследования того, как ваш ребенок пользуется сетью. Играет ли он в игры? Постит ли селфи в социальных сетях? Ведет ли блог? В какое время он пользуется Интернетом? Ответы на все эти вопросы помогут вам лучше понять, как действовать дальше.

**3. Копируйте Интернет-активность ребенка.**

Если ваше чадо «зависает» в социальных сетях, то добавьте его к себе в друзья и подпишитесь на группы, которые ему интересны. Время от времени вы можете даже общаться с ребенком с помощью того средства коммуникации, которое он предпочитает. Подобный «трюк» поможет установить контакт в случае, если разговор между вами и ребенком не клеится. Ребенок будет больше открыт к общению, а вы, возможно, осмелитесь виртуально задать ему те вопросы, на которые ранее не получали ответа.

**4. Переводите ребенка из онлайна в оффлайн, ориентируясь на его интересы.**

Как только вы поняли, что «цепляет» ребенка в Интернете, вы можете постепенно переводить его из онлайна в оффлайн. Если ребенок играет в определенный тип игр, то предложите ему совместную настольную или активную игру с похожим смыслом. Например, ваш ребенок не может оторваться от создания своего виртуального мира. Значит, он так же полюбит конструкторы или химические наборы, позволяющие «копировать» его деятельность в популярных играх. Если сын или дочь предпочитает компьютерные игры типа квест, запланируйте в выходной совместный поход на квест в реальности. Некоторым детям в игре больше привлекает элемент соревнования. Дайте ребенку возможность делать то же самое, к примеру, отведя в спортивную секцию на борьбу.

Если ребенок «завис» в социальных сетях, предложите общение с друзьями в реальности: устройте домашние игры в «Мафию», «Активити», «Крокодила» или другие, которые найдут живой отклик у подрастающего поколения.

**5. Станьте Интернет-гуру для ребенка.**

Изучайте современные технологии, рассказывайте детям о возможностях, которые они предоставляют. Рассказывайте о положительных примерах применения Интернета: это и огромные возможности получить удаленное образование по интересующему предмету от ведущих УВО мира, и изучение практически любого иностранного языка, не выходя из дома.

Станьте положительным примером «умного» использования технологий для своего ребенка, и он, сам того не осознавая, будет тянуться за вами и брать с вас пример.

**6. Придумывайте вместе с ребенком новые хобби.**

Все эксперты сходятся во мнении, что наличие хобби – самый «мощный» инструмент излечения от зависимости, и не только от Интернета. Если вы уже знаете интересы ребенка, предложите ему варианты офлайн-активности: будь то занятия спортом, театром или музыкой. Если ребенок ничем не интересуется, кроме Интернета, вернитесь к рекомендации номер два, а затем последуйте рекомендациям три и четыре.

**7. Объявите «День свободы от Интернета».**

Наконец, заведите в семье особенные дни отдыха от технологий. Вы можете придумать семейные праздники или создать новые [семейные традиции](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-sozdavat-semeynye-traditsii/).

Дополнительно в этот день придумайте собственную игру, по правилам которой любой член семьи получает «желтую карточку», когда берет телефон или «срывается» на компьютер. Разработайте способы поощрения за технологическое воздержание. Чем интереснее и сложнее правила, тем лучше может оказаться эффект.