

## **Тематическое выступление на родительском собрании «Подросток и компьютер. Опасная грань»**

Многие конфликтные ситуации школьного возраста – идентификация себя с определёнными типами людей, страх отвержения, выбор личностного сценария – подростку удаётся решить при помощи компьютерной игры или интернет-активности. Такая коммуникация в режиме реального времени позволяет менять имена и роли, создавать разные виртуальные образы. У ребёнка возникает потребность в такого рода самореализации, что очень часто приводит к зависимости. В результате подросток с зависимостью от ПК-игр и онлайн общением с друзьями по сети становится проблемным ребёнком для семьи. Бесцельное времяпровождение вызывает озабоченность у родителей. Сам же подросток, как правило, убеждён, что никакой зависимости у него нет. Веские аргументы об увеличении времени на игру, о смене настроения вне игры вплоть до скуки и пустоты, постоянное желание бросить всё и вновь начать играть, почти полная утрата интересов к семейной и школьной жизни, снижение учебной успеваемости – всё это не имеет для него определяющего значения.

Спектр социально-психологических отклонений в значимых для ребёнка сферах жизнедеятельности и основные расстройства возрастного психического развития.

### **Семья:**

1. отклонения в семейных взаимоотношениях;
2. материнская депрессия;
3. излишняя тревожность родителей;
4. неопределённость родительских требований;
5. постоянные внутрисемейные конфликты с вовлечением в них ребёнка;
6. противопоставление родительских и семейных ценностей ценностям ребёнка.

### **Школа:**

1. учебная неуспешность и конфликты с учителями;
2. частая смена школ в связи с конфликтными ситуациями;
3. неприятие одноклассников
4. экстернатное обучение.

### **Межличностные отношения:**

1. отвержение сверстниками;
2. привлекательность и давление субкультуры ПК-игр и онлайн-общения;
3. вовлечённость в виртуальное сообщество с принятием его ценностей, языка, отличительных знаков.

**У таких подростков имеются отдельные характерные признаки психических расстройств:**

1. появление задержанного развития;
2. личностный инфантилизм;
3. расстройства привязанности;
4. синдром дефицита внимания и гиперактивности;
5. аддиктивное поведение;
6. расстройства научения, определяющие своеобразие интеллектуального развития (дислексические проблемы при хороших компьютерных навыках).

**Признаки зависимости с характерными особенностями психического состояния:**

1. поглощенность общения с друзьями по сети;
2. сверхценное отношение к ПК-играм;
3. изменение эмоциональности подростка. Возникновение восхищения, радости, досады в игровом пространстве и утрата чувств удовольствия, любо-знательности вне игровой ситуации;
4. снижение познавательной активности и мотивации в ситуациях, не связанных с компьютерными играми;
5. избирательные расстройства научения (проблемы дислексии, пространственной ориентировки);
6. инфантилизм, как личностная незрелость;
7. расстройства сна, боли и напряжение в мышцах.

**Основные признаки интернет-зависимости:**

- чрезмерное, ничем не мотивированное злоупотребление временем работы в сети, не связанное с профессиональной, научной или иной созидательной деятельностью;
- использование Интернета как преобладающего средства общения;
- создание и эксплуатация виртуальных образов, крайне далёких от ре-альных характеристик;
- влечение к интернет-играм и создание вредоносных программ (без какой-либо цели);
- субъективно воспринимаемая невозможность обходиться без работы в сети.

Все эти признаки ПК-зависимости могут сочетаться с серьёзными патологическими расстройствами личности, которые определяют устойчивость аддикции. При условии обнаружения родителями ребёнка подобных симптомов, необходимо обратиться к специалисту.

#### «Влияние компьютера на здоровье ребёнка»

Подавляюще большинство современных детей и подростков активно вовлечено в мир компьютерных технологий. Без умения пользоваться данными технологиями ребёнок не сможет состояться, не сможет достичь определённого положения в современном мире.

Дети, достаточно быстро осваивая новые компьютерные технологии, используют их не только для достижения конкретной практической цели (поиск необходимой информации, набор текста, создание презентации), но и для свободного времяпрепровождения (игры, чаты, интернет-сайты). Виртуальная реальность очень быстро поглощает ребёнка целиком, и он становится зависимым.

#### **Основные признаки компьютерной зависимости и рекомендации для родителей:**

##### **1. Увлеченность на стадии освоения Признаки:**

- Долгое сидение у компьютера.
- Высокая концентрация внимания
- Эмоциональное возбуждение во время и после игры.
- Что необходимо предпринимать родителям:
  - Настаивать на соблюдении временного режима (количество времени, которое ребёнок может проводить за компьютером без ущерба для здоровья).
  - Предложить ребёнку что-то более интересное.
  - Переключить его на другой вид деятельности (помощь по дому, выполнение важного поручения и т.д.).
  - Ненавязчивая цензура компьютерных игр (сайтов в Интернете), в которые играет ребёнок.

##### **2. Состояние возможной зависимости Признаки:**

- Сильная погружённость в игру (или Интернет), нахождение за компьютером более 3-х часов в день.
- Снижение интереса к учёбе, падение успеваемости.
- Негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре в компьютерные игры.
- Сужение круга общения (разговоры только о компьютере).

- Потеря аппетита, плохой сон, жалобы на головные боли, проблемы с желудком.

#### **Что необходимо предпринимать родителям:**

- Осуществлять ненавязчивый контроль за другой деятельностью ребёнка (посещение кружков, секций, участие в общественной жизни класса или школы).
- Настаивать на соблюдении временного режима нахождения ребёнка за компьютером.
- Не позволять ребёнку выходить в Интернет бесконтрольно.
- Больше общаться с ребёнком, вовлекая его в процесс решения реальных проблем.
- Обращение к психологу, специалисту по нехимическим зависимостям.

#### **3. Выраженная зависимость Признаки:**

- Ребёнок не контролирует себя.
- Явная эмоциональная неустойчивость (при нежелательном прекращении игры может бурно реагировать, или не реагировать никак, выглядеть так, словно погружён сам в себя).
- Уходы из дома с целью поиграть в компьютерные игры у друзей или в компьютерном клубе.
- Угасание интереса к общению, полная замена друзей компьютером.

#### **Что необходимо предпринимать родителям:**

- Ребёнок нуждается в квалифицированной помощи специалиста, т.к. в дальнейшем очень быстро может перейти на стадию клинической зависимости, при которой помощь оказывается врачом-психиатром в стационаре.

Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребенка – личный пример самих родителей!

#### **Значение игры в жизни ребёнка**

Игры нужны детям как воздух, и школьникам тоже. В игре формируется не только активный, жизнеутверждающий, эмоциональный настрой, но и умения принимать решения в непредсказуемых, каждый раз меняющихся ситуациях, где взаимодействуют несколько человек. У ребёнка развивается способность соблюдать и принимать различные «роли», что обеспечивает гибкость в общении, лучше понимать собеседника, его чувства и переживания, развивается умение следовать общепринятым нормам и правилам. В итоге, поведение становится более уверенным, непосредственным и гибким, что позволяет ребёнку избегать ненужных конфликтов и напряжений. Игра с детьми весьма эффективна с 5 до 10 лет.

Иначе дело складывается, если родители не только не играют с детьми, но и вообще не допускают в отношении с ними открытости, откровенности, непосредственности – только запреты, строгости и наказания по любому поводу. Ребёнок привыкает делать всё исподтишка, а то и озлобляется, становится недружелюбным и агрессивным, восполняет в играх со сверстниками то, что запрещают дома. И «вредность» ребёнка не уменьшается, а увеличивается, перерастая в подростковом возрасте в открытую враждебность к окружающим.

Есть у современных детей ещё один вид проведения досуга – компьютерные игры и интернет-чаты. Ребёнок с удовольствием окунается в виртуальный мир, который гораздо ярче и красочнее реального. Родители нередко разделяют и поощряют новое увлечение своих детей, не замечая, как их дети всё больше и больше становятся зависимыми от виртуальной реальности, отдавая предпочтение экранным героям, а не настоящему, живому общению с друзьями. Дети начинают вести себя как настоящие наркоманы. Оставаясь один на один с компьютерным героем, ребёнок останавливается на стадии манипуляции с объектами. В дальнейшем принцип манипулятивного общения он использует и в ситуациях реального общения с окружающими.

Психологи единодушно считают, что не нужно лишать ребёнка компьютерных игр вообще. Запреты не решают проблемы. Необходимо разумное сочетание: грамотный подбор компьютерных игр, соответствующих возрасту ребёнка и обязательное присутствие в его жизни настоящих, реальных, интересных, подвижных игр со сверстниками. Подвижных игр должно быть больше.

Главное не в том, строги родители или снисходительны, а в том, насколько они доброжелательны и терпимы, способны ли вступать с детьми в открытый диалог, принимать критику в свой адрес и делать соответствующие выводы. Это и есть обратная психологическая связь, без которой развитие детей будет обеднено, а то и разрушено. Не только родители воспитывают детей, но и дети воспитывают родителей, их умение сопереживание и сочувствие.