

Родительское собрание «Сетевая и игровая зависимость. Причины и способы предупреждения»»

Цели: проинформировать родителей о существовании проблем, связанных с повышенным интересом детей к общению в Интернете, социальных сетях; побудить родителей к полноценному общению со своими детьми, к совместному проведению свободного времени.

Задачи:

- Формирование навыков поведения в информационном обществе с целью обеспечения информационной безопасности
- Разработка норм и правил поведения детей в сети Интернет

Форма проведения: рассказ с элементами беседы

«Добрый вечер, уважаемые родители. Тема нашей сегодняшней встречи - дети и компьютерная зависимость».

Компьютеры стремительно внедрились в жизнь современного человека. Сегодня уже стало привычным видеть, что человек взаимодействует с компьютером постоянно – на работе, дома, и даже в машине. Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослого, но и ребенка. Многие родители считают, что пусть лучше ребенок сидит дома за компьютером у них на глазах, тем самым ребенок получает свободный и неограниченный доступ к компьютеру.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Она характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.

Компьютерные игры стали представлять собой увлекательное занятие для многих дошкольников, школьников, студентов и взрослых.

В основе увлеченности компьютерными играми лежит потребность в получении удовольствия. В настоящее время выделяются два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, т.е. они не будут работать, если человек полностью удовлетворен своей жизнью, не имеет хронических психологических проблем и считает свою жизнь счастливой и продуктивной.

Причины возникновения компьютерной зависимости:

- Отсутствие навыков самоконтроля. Не может самостоятельно контролировать свои эмоции, ребёнок не может наметить перспективу, просчитать ситуацию.
- Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение самостоятельно организовывать свой досуг.
- Дефицит общения в семье.
- Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.
- Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.
- Стремление подростка уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир.
- Родители не осознают взросление ребёнка и не изменяют стиль общения с ним.
- Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином.
- Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.
- Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками.
- Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.

Признаки компьютерной зависимости:

1. Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы.
2. Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно.
3. Начались проблемы с учёбой.
4. Появились проблемы в общении, частые конфликты
5. Подросток скрывает от окружающих сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает.
6. Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерах, играх, интернете.
7. У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.
8. Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Стадии психологической зависимости от компьютерных игр:

1. Стадия увлечения на фоне освоения. После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевою компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер.

2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности — игра в компьютерные игры. Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если подросток не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности тормозится какими-либо обстоятельствами, возможны достаточно активные действия по устранению этих обстоятельств.

3. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. Подростки не отрываются от внешнего окружения, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий — она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

Последствия неограниченного пребывания за компьютером:

- Общение с компьютером подменяет живое общение, вследствие чего личность ребёнка не развивается.
- Человек в Интернете *просматривает* информацию, именно просматривает, а не изучает — таким образом формируется поверхностное отношение к познавательной информации.
- Сидение за компьютером ухудшает зрение, кровообращение в области таза, вызывает проблемы с позвоночником,
- Частая смена картинок на мониторе ухудшает концентрацию внимания ребенка, у него накапливается усталость, появляется нервное напряжение.

Правила техники безопасности при работе за компьютером:

1. Проработав за компьютером 1,5 часа нужно сделать гимнастику для глаз. Каждые 40 минут делать перерывы в работе.
2. Регулярная влажная уборка — острая необходимость, обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.
3. Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.
4. Монитор должен находиться в 60 -70 сантиметрах от пользователя и чуть выше уровня глаз.
5. Ребёнку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же родителям очень хочется приобщить своего малыша к информационным технологиям, то по крайней мере не разрешайте ему сидеть за компьютером более 20 минут в день и чаще чем раз в два дня.
6. Для детей 7 — 12 лет компьютерная норма — 30 минут в день.
7. 12 — 14 — летние могут проводить за компьютером 1 час в день.
8. От 14 до 17 лет максимальное время для работы за компьютером 1,5 часа.
9. Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю, когда за компьютер не садиться ни на какое количество времени.

Цензура компьютерных игр:

Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, а также влияют на формирование личности ребенка. Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию. Наименее опасны так называемые аркадные игры, с простой графикой и звуком. За этими играми, как правило, «убивают время», они не могут вызвать длительной привязанности. Другое дело — ролевые игры, во время которых игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.

Наибольшую опасность представляют «стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной его чрезмерной агрессивности.

По этой причине выбирая компьютерную игру для ребенка родитель должен задать себе несколько вопросов:

1. Что даст эта игра моему ребёнку?

2. Какие качества будет развивать в нём?
3. Не даст ли игра опасную информацию?
4. Не будет ли формировать негативный стиль поведения?

Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?

- Ознакомить его с временными нормами работы на компьютере.
- Контролировать вне учебной занятости ребёнка (кружки, секции).
- Приобщать к выполнению домашних обязанностей.
- Ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе его дел.
- Осуществлять контроль и цензуру компьютерных игр и программ.
- Осуществлять контроль, чтобы за компьютер ребёнок садился только в минуты отдыха и после выполнения основных обязанностей.
- Научить ребёнка способам совладения с отрицательными эмоциями, выхода из стрессовых ситуаций.
- Не забывать, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).

Что делать если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?

- Не пытайтесь давить на ребёнка, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего резко и быстро, так как если Ваш ребёнок «завис», то резкое отлучение его от компьютера может привести к необратимым поступкам.
- Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
- Попробуйте выйти на диалог с ребёнком. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера.
- Поговорите о свободе и праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
- Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном мире. Проследите реакцию ребёнка на новые условия и, самое главное, точность их выполнения. Проверьте, сложно ли ребёнку соблюдать новые временные рамки.
- Если сокращать время постепенно удаётся, то идите этим путём до установления нормы.
- Если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой. При необходимости обращайтесь к психиатру.

Подводя итог, хочется еще раз акцентировать внимание на следующем: родителям необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими, но при этом нельзя ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.

Тест на детскую Интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимое Вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенного Вашим ребенком в сети?
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?
14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было

Интернета?

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?
16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?
17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?
18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?
19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.