

Родительское собрание на тему «Проблемы компьютерной зависимости»

Компьютер может быть не только другом,
но и превратиться в злейшего врага,
который мстит потерей здоровья и интеллекта.

Мнение врача

Задачи:

- способствовать формированию понимания родителями опасности «заболевания» детей компьютером;
- предложить родителям методы борьбы с компьютерной зависимостью учащихся.

Форма проведения: лекция

Вопросы для обсуждения: роль компьютера в учебных достижениях школьника; отрицательная сторона освоения информационного пространства; методы борьбы с нерациональным использованием ПК в доме.

Ход собрания

I. Вступительное слово

Уважаемые, родители!

Стремительное развитие общества и технического прогресса позволило нам не на словах, а на деле познакомиться с таким быстро воздействующим на человека устройством как компьютер. Он прочно вошел в нашу жизнь не только как техническое средство, но и как собеседник, друг, помогающий преодолевать многие человеческие личностные слабости: одиночество, неумение общаться, неуверенность, боязливость и т.д.

Видимо, наши дети рвутся занять место у компьютера не только потому, что это интересно, ново, необычно, но и потому, что компьютер помогает заменить отсутствие общения с близкими людьми.

Безусловно, компьютер играет огромную роль в жизни человечества. Не меньшую роль он играет в учении школьников.

Учеба с помощью компьютера — это:

1. Написание текстов и упражнений.
2. Составление таблиц и диаграмм.
3. Сканирование текстов, рисунков для подготовки уроков.
4. Использование учебных дисков по различным предметам для расширения своих знаний и кругозора.
5. Использование компьютерного лексикона и словарей для выполнения домашних заданий.
6. Возможность эстетичного оформления сочинений, научных работ, докладов, рефератов.
7. Возможность поиска информации по определенной учебной теме.
8. Возможность участия в олимпиадах различного уровня.

Компьютер дает школьнику **возможность:**

- находить себе друзей, единомышленников в различных странах, городах и поселках;
- бесплатно заказывать необходимые материалы для удовлетворения собственных знаний и интересов;
- посылать и получать электронные письма, развивать в себе умения писать.

Уважаемые, родители, к сожалению, это понимают не все дети. Большинство из них используют компьютер для того, чтобы играть.

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. Термин «интернет- зависимость» был впервые описан доктором И. Голдбергом из США в 1995 году. Он нес не медицинский смысл, а подразумевал психологическое расстройство, проявляющееся в сниженном уровне самоконтроля, грозящем вытеснить нормальную жизнь.

Компьютерная зависимость у детей – это, прежде всего, уход от реальности, поэтому главной причиной желания с головой уйти в виртуальный мир – недостаток чего-то в реальности. Детям может не хватать внимания и участия со стороны родителей, уверенности в себе, признания в компании сверстников. В итоге ребёнок пытается удовлетворить свои реальные потребности не в реальном, а в виртуальном мире.

Зависимость может быть двух видов:

1. **Игровая зависимость (кибераддикция)** – зависимость от **компьютерных игр**. Некоторые игры персонализированы, то есть человек **играет** от лица конкретного героя, наращивая могущество, завоёвывая города, приобретая сверхспособности. В этом случае можно говорить о ролевой зависимости. В других играх как такового персонажа нет, но суть игры – в наборе очков, получении выигрыша. В этом случае зависимость неролевая.

2. **Сетевая зависимость (сетеголизм)**. Это зависимость ребенка от Интернета, которая может проявляться в разных формах, но в глобальном смысле суть одна – человек не мыслит своей жизни без выхода в Сеть. Просиживание времени в социальных сетях, чатах, за прослушиванием музыки – это варианты сетевой зависимости. Даже безобидный интернет-сёрфинг – это вид сетевой зависимости, ведь человек тратит уйму времени на просмотр и чтение совершенно не нужной информации, переходя со ссылки на ссылку.

Когда нужно бить тревогу: 10 признаков компьютерной зависимости

Компьютерной зависимости подвержены и дети, и взрослые, однако у детей зависимость формируется значительно быстрее. Чем раньше ребёнок познакомился с **компьютером**, тем более вероятно, что **компьютер** будет вытеснять реальную жизнь. Распознать зависимость у ребёнка можно по следующим признакам.

1. **Ребёнок не может использовать компьютер в рамках установленных границ.** Даже если есть предварительная договорённость, он не может вовремя оторваться от компьютера, а попытки навести порядок и отстранить его от компьютера заканчиваются истерикой.

2. **Ребёнок не выполняет порученные ему домашние дела.** Обычно у детей всегда есть обязанности по дому: помыть посуду, прибрать свои вещи, погулять с собакой. Зависимый ребёнок не может планировать своё время и пропускает домашнюю работу, засиживаясь за компьютером.

3. **Побывать за компьютером становится более предпочтительным занятием, нежели пообщаться с близкими или друзьями.** Даже семейные праздники и походы в гости не становятся исключением.

4. **Даже естественные нужды не могут заставить ребёнка отвлечься от сети,** поэтому он не расстается с **телефоном/планшетом** ни за едой, ни в ванне.

5. **Ребёнок постоянно находится в поиске устройств, с которых можно выйти в сеть или поиграть.** Если забрать у него планшет или компьютер – он тут же возьмёт в руки телефон.

6. **Ребёнок общается преимущественно в сети, постоянно заводит там новые знакомства, которые так и остаются в виртуальном мире.** Даже с реальными знакомыми (одноклассниками, друзьями) ребёнок предпочитает общаться в интернете.

7. **Ребёнок пренебрегает учёбой:** не выполняет домашние задания, становится рассеянным, неряшливым, снижается успеваемость.

8. **Лишение компьютера вызывает «ломку»:** ребёнок становится агрессивным, раздражительным.

9. **В отсутствие компьютера ребёнок не знает, чем себя занять, его ничем невозможно заинтересовать.**

10. **Ребёнок не посвящает вас в то, чем он занимается в сети.** Любые расспросы вызывают негативную реакцию.

Постоянное нахождение и взрослых, и детей за **компьютером** стало уже привычной картиной, именно поэтому родители рискуют недооценить опасность зависимости от игр или интернета. В действительности же зависимость от **компьютера** несёт негативные последствия и для организма, и для психики. Причём когда речь идёт о детях, эти последствия более глубокие и трудно устранимые, ведь организм и психика подрастающего человечка ещё формируются.

▪ **Электромагнитное излучение.** Как любой электроприбор, компьютер, планшет или ноутбук излучает электромагнитные волны. Постоянно воздействуя на детский организм, это излучение запускает в нём патологические процессы, которые могут привести к гормональным сбоям, аутоиммунным заболеваниям, нарушениям в работе нервной системы и даже к онкологическим заболеваниям;

▪ **Психическое перенапряжение.** При постоянном нахождении за **компьютером** на ребёнка обрушивается такой поток самой разной информации, что его мозг не способен всё это воспринять и переработать. Это создаёт чрезмерную нагрузку на нервную систему и приводит к психическому перенапряжению, дети становятся импульсивными, раздражительными, проявляют агрессию;

▪ **Гиподинамия и её последствия.** Малоподвижный образ жизни, который ведут все зависимые от **компьютера** дети, отражается на всём организме. У ребёнка снижается иммунитет, повышается утомляемость, нарушается сон. Очень часто возникают головные боли, головокружение. Появляются проблемы с позвоночником – сутулость, остеохондроз. От постоянного нахождения кисти руки на мышке развивается туннельный синдром, проявляющийся в болях при движении пальцами и запястьем;

Ухудшение зрения. Даже современный и хорошо настроенный монитор негативно влияет на зрение. Зрение начинает снижаться уже через полгода постоянного сидения за компьютером. Кроме снижения остроты зрения, возникает синдром «сухого глаза», проявляющийся болью в глазах, ощущением попавшего в глаза песка, постоянным зудом в глазах;

▪ **Перенапряжение шейного отдела позвоночника и его последствия.** От долгого нахождения в сидячем положении, особенно если высота **стола** и **стула** отрегулированы неправильно, страдают сосуды головного мозга. Они пережимаются, и это ведёт к плохому кровоснабжению, а оно в свою очередь – к мигрени, кислородному голоданию, рассеянности. Иногда возникает церебральная форма вегето-сосудистой дистонии, проявляющаяся в постоянных головных болях, полуобморочных состояниях;

Моральный вред. Даже несмотря на существование программ для родительского контроля над поведением ребёнка за компьютером, полностью отфильтровать информацию невозможно.

▪ С экрана **компьютера** на детей обрушиваются сцены жестокости, насилия, агрессивного поведения, нецензурные выражения, порнография. Этот поток

нежелательной информации подрывает нормальные моральные устои и ценности, дети просто перестают различать, что хорошо, а что плохо в этом мире;

▪ **Сужение кругозора и низкая эрудированность.** Дети, зависимые от компьютера, имеют очень узкий круг интересов: игры, чаты, соцсети, форумы. Чтение книг и хобби выпадают из жизни ребёнка, что очень сказывается на его развитии. Кроме того, снижается грамотность и ухудшается умение формулировать и выражать свои мысли, ведь общение в сети происходит в виде коротких сообщений, зачастую на сленге и без соблюдения норм орфографии и пунктуации;

▪ **Снижение потребности в общении и коммуникативных способностей.** Виртуальный мир вытесняет естественную потребность в общении с людьми, ребёнок становится более замкнутым, он не находит тем для разговоров в реальной жизни, не может поддержать диалог, не умеет договариваться и с помощью слов решать самые рядовые вопросы повседневной жизни.

II. Обсуждение памятки для родителей «Компьютер в жизни школьника» (см. приложение 1)

III. В конце нашего собрания предлагаем вам несколько методов борьбы с компьютерной зависимостью.

- 1) Ограничиваем время компьютерных игр до максимум одного часа в день.
- 2) Договариваемся с ребенком о том, что реальный мир и его жизнь намного важнее, чем виртуальный.
- 3) Вводим обязательные прогулки в режим дня ребенка.
- 4) По возможности стараемся делать зарядку с ребенком вместе. Постепенно он или она привыкнет к этому, так как тело само будет «просить» физической активности.
- 5) Договариваемся с ребенком, что после каждого часа занятий (можно завести будильник) за столом или за компьютером он или она сознательно делает перерыв. Во время перерыва надо выполнить несколько упражнений (поприседать, потянуться), выпить воды или сока.

Источник: Сообщество ВКонтакте «Завуч_Директор_Советник»
https://vk.com/deputy_director

Приложение 1

Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком:

1. Для того, чтобы родители могли контролировать использование ребенком компьютера, они должны сами хотя бы на элементарном уровне уметь им пользоваться;
2. Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном;
3. Через каждые 20 - 30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв;
4. Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5 - 2 часов
5. Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике;
6. Если ребенок не имеет компьютера дома и посещает компьютерный клуб, родители должны знать в каком клубе он бывает и с кем там общается;
7. Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.

Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком:

1. Для того, чтобы родители могли контролировать использование ребенком компьютера, они должны сами хотя бы на элементарном уровне уметь им пользоваться;
2. Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном;
3. Через каждые 20 - 30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв;
4. Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5 - 2 часов
5. Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике;
6. Если ребенок не имеет компьютера дома и посещает компьютерный клуб, родители должны знать в каком клубе он бывает и с кем там общается;
7. Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.

Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком:

1. Для того, чтобы родители могли контролировать использование ребенком компьютера, они должны сами хотя бы на элементарном уровне уметь им пользоваться;
2. Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном;
3. Через каждые 20 - 30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв;
4. Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5 - 2 часов
5. Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике;
6. Если ребенок не имеет компьютера дома и посещает компьютерный клуб, родители должны знать в каком клубе он бывает и с кем там общается;
7. Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.

Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком:

1. Для того, чтобы родители могли контролировать использование ребенком компьютера, они должны сами хотя бы на элементарном уровне уметь им пользоваться;
2. Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном;
3. Через каждые 20 - 30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв;
4. Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5 - 2 часов
5. Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике;
6. Если ребенок не имеет компьютера дома и посещает компьютерный клуб, родители должны знать в каком клубе он бывает и с кем там общается;
7. Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.