**Предупреждение появления компьютерной зависимости**

**Цель:** познакомить с влиянием современных гаджетов на развитие подростка, дать рекомендации по формированию правильного пользования компьютерной средой.

**Целевая аудитория:** родители учащихся 6-ых классов.

**Дополнительный материал:** видеоролик «Саша Фокин – компьютерный монстр» (фрагмент «Вести недели»), ссылка: <https://www.youtube.com/watch?v=uZwCacgdRTw>

**Ход беседы:**

Компьютер стал неотъемлемой частью нашей жизни. Многие и не представляют свою жизнь без компьютера и, конечно, какая жизнь без интернета.

Компьютерная зависимость – это патологическое пристрастие к времяпрепровождению за компьютером и его аналогами (ноутбуком, планшетом и т.п.).

Наиболее зависимыми от компьютера являются подростки, так как именно в этом возрасте им необходимо повышенное общение, а авторитет взрослых резко снижается. Детям до 12 лет родители могут сделать замечание, запретить пользоваться компьютером, и они это примут, в большинстве своем, спокойно. Подростки же могут устроить бунт, и втянуться в мир интернета назло своим родителям. Поэтому задача взрослых быть аккуратными в общении, не давить, не требовать, а объяснять свое мнение, искать компромиссы с сыном или дочерью.

Кроме того, на формирование зависимости от компьютера у детей влияет наличие свободного времени, отсутствие друзей и каких-либо других увлечений. Ребенок просто привык проводить досуг за компьютером, по-другому он отдыхать не умеет. Здесь важно показать, что есть и другие способы, привлечь к спорту, танцам.

**Чем привлекателен для ребенка компьютерный мир?**

* наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
* отсутствие ответственности. Анонимность и невозможность проверки предоставленной о себе информации в интернете, возможность соединения в виртуальном образе реальных, желаемых и целиком вымышленных качеств;
* реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
* возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;
* возможность самостоятельно принимать любые решения в рамках игры, вне зависимости от последствий.

Различают несколько **видов компьютерной зависимости:**

* ***Сетеголизм —*** форма зависимости от самого интернета***.***Кто такой сетеголик? Это человек, не представляющий себя без выхода в Сеть. В виртуальных мирах он проводит от 10 до 14 (а то и больше) часов в сутки. Чем заниматься в интернете – для них значения не имеет. Соцсети, чаты, музыка, знакомства – одно перетекает в другое. Такие люди обычно неряшливы, эмоционально неустойчивы. Они постоянно проверяют почту, с нетерпением ждут следующего выхода в Сеть, с каждым днем все меньше времени отдают реальному миру, без сожаления тратят в Сети реальные деньги на виртуальные иллюзорные «радости».

***Кибераддикция –*** форма зависимости от игр на компьютере. Ее можно, в свою очередь, разделить на два вида: ролевые и неролевые игры. В первом случае человек полностью отрывается от реальности, во втором целью является набор очков, азарт, выигрыш.

**Причины,** приводящие к компьютерной зависимости:

* Особенности характера: необщительность, закомплексованность и скромность;
* Дефицит общения;
* Внутрисемейные конфликты;
* Один из способов ухода от жизненных проблем;
* Социальные фобии.

Все мы помним о случаях зависимости людей от игровых автоматов – проигрывались последние деньги, рушились семьи, уходили на задний план близкие люди, работа, реальная жизнь. Корни компьютерной зависимости те же: регулярная стимуляция центра удовольствия в человеческом мозге приводит к тому, что постепенно сформированный недуг вытесняет из потребностей человека все, что не относится к его любимому занятию.***С детьми все еще сложнее – зависимость более сильная, а удар по здоровью – двойной.*** Каковы признаки подобной зависимости у ребенка?

1. Ребенок выходит за отведенные по времени границы по использованию компьютера. Причем, забрать компьютер у ребенка удается в итоге только со скандалом.
2. Ребенок игнорирует все дела по дому, включая даже свои обязанности – убраться в комнате, повесить вещи в шкаф, убрать за собой посуду.
3. Праздникам, общению с близкими и друзьями ребенок предпочитает интернет.
4. Ребенок сидит в Сети даже во время обеда и в ванной.
5. Если у ребенка забирают ноутбук, он тут же выходит в Сеть через телефон.
6. Ребенок постоянно заводит новые знакомства в Сети.
7. Из-за времени, которое проводит ребенок в Сети, начинает страдать учеба: домашние задание остаются несделанными, учителя жалуются на неуспеваемость, небрежность и рассеянность.
8. Оставшись вне доступа к Сети, ребенок становится раздражительным и даже агрессивным.
9. Ребенок не знает – чем себя занять, если нет возможности выйти в Сеть.
10. Вы не знаете, чем именно занимается ребенок в интернете, а любые ваши вопросы на эту тему ребенок воспринимает в штыки.

**Если вы наблюдаете несколько (3-4) признаков у вашего ребенка, следует серьезно задуматься о возможной зависимости.**

Психика и физическое здоровье ребенка намного более слабые и «шаткие», чем у взрослых. И вред от компьютера, при отсутствии должного внимания родителей к этому вопросу, может стать очень серьезным. **Чем же конкретно опасен компьютер для ребенка?** Мнение специалистов…

* 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 свое чадо 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 малыш 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, соцсетями 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 соцсетях.
* Катастрофически быстро портится зрение. Даже при хорошем дорогом мониторе. Сначала боль в глазах и краснота, потом снижение зрения, двоение в глазах, синдром сухого глаза и более серьезные заболевания глаз.
* Малоподвижный образ жизни отражается на неокрепшем позвоночнике и мышцах. Мышцы ослабевают, становятся вялыми. Позвоночник искривляется – появляется сутулость, сколиоз, а за ним и остеохондроз. Туннельный синдром запястья – одна из самых «популярных» проблем у зависимых от ПК людей. Ее признаки – сильные боли в районе запястья.
* Повышается утомляемость, растет раздражительность и агрессивность, снижается сопротивляемость организма заболеваниям.
* Перенапряжение шейного отдела позвоночника приводит к плохому кровоснабжению мозга и его кислородному голоданию. Как следствие – мигрени, апатия, нарушение сна, головокружения, рассеянность, полуобморочные состояния и пр.
* Образ жизни ребенка, постоянно просиживающего за компьютером, изменить впоследствии будет очень сложно. Не только спорт – даже обычная прогулка на свежем воздухе, необходимая юному организму, отвергается в угоду мировой паутины. Снижается аппетит, замедляется рост, возникают проблемы с массой тела.

Решение компьютерной зависимости возможно при совместной работе родителя, классного руководителя, педагога-психолога, а также специалистами узкой направленности. Но очень важно уметь не решать проблему, а уметь ее предвидеть, тем самым избежать серьезных последствий.

Специалисты рекомендуют родителям использовать следующие **стратегии для профилактики развития компьютерной зависимости:**

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть за компьютером не более часа в день, то и сам он не должен играть по три-четыре часа.

2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер — не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами.

3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, и фа в шахматы и т. д.).

4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).

5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.