Утверждена на заседании №1

 городского методического объединения

 педагогов-психологов

от 09.09.2021г.

**Профилактика компьютерных и телевизионных зависимостей**

 **(родительское собрание для среднего).**

Подготовила педагог-психолог ГКОУ СО «Каменск-Уральская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» Кудрина С.Ю.

Компьютеры очень быстро стали необходимым и обычным средством современного обучения и дома, и в школе. Интернет расширяет возможности получения информации. А компьютеры осваиваются через игры. Техника развивается, прогресс требует появления людей, способных правильно, быстро, точно обрабатывать информацию в условиях дефицита времени и высокого нервного напряжения... Вряд ли в повседневной жизни большинства современных детей есть что-то, готовящее лучше к работе в таких условиях, чем компьютерные игры.

Но вдруг родители стали замечать, что дети зачастую предпочитают общение с компьютером не только «тусовкам», гулянию со сверстниками, а и чтению, занятию спортом.

К психологам стали обращаться родители, обеспокоенные тем, что ребенок часами играет, причем в кровожадные игры, ничего не замечая вокруг, не слышит обращений к нему родителей, если игру прерывают, то становится раздражительным и агрессивным. Ребенок забывает выучить уроки и даже поесть. Теряет интерес к учебе, к прежним увлечениям, прогуливает школу.

Запреты, ограничения" денег приводят к конфликтам. Дети начинают обманывать, брать деньги без разрешения или в долг, который приходится возвращать родителям. У этих детей наблюдаются все признаки зависимости от компьютерных игр. Таких детей и подростков становится все больше. У старших школьников и студентов появляется зависимость от интернета.

Что привлекает детей, подростков, даже взрослых в компьютерных играх? Возможность попадать в виртуальные миры; испытывать и проявлять агрессию; играть, реализовывать любопытство; испытывать сильные эмоции азарта и риска.

Компьютерные игры дают новую уникальную возможность перенестись в мир иллюзий и грез. Возможность действовать, изменять и даже разрушать виртуальный мир дает яркие чувства. Жизнь в виртуальном мире может быть настолько интересной и увлекательной, что потребность в реальном общении гаснет. Ребенок, сидя у экрана, и силен, и отважен, лихо справляется с любой проблемой. И никто не читает нотации. И ни с кем не надо общаться. Виртуальные миры дают чувство бессмертия. Игра дает возможность пережить свою и чужую смерть столько раз, сколько человеку хо­чется. Чтобы ожить, достаточно нажатия клавиши.

Виртуальные миры дают возможность уйти от нерешенных проблем, трудностей и разочарований. В арсенале бытовых средств для само­регуляции души добавились компьютерные игры. Любой, кто видел «Dооm», согласится, что гуманизма там мало. И дело не в страшных чудовищах - не они самый агрессивный компонент игры. Агрессивно все, что происходит после вторжения в виртуальный мир игрока. Все будет взорвано, чудища уничтожены. А игрок, сея смерть и разрушение, продолжит свой путь на новый уровень или в новую игру.

Многим родителям кажется, что ребенок становится агрессивным от компьютерных игр и может агрессию проявлять в жизни. Скорее агрессивные компьютерные игры «разряжают» агрессию, а не «заряжают» ею. К тому же люди отличают игровое поведение от реального. Правильное взросление обычно увеличивает эту способность. Маленький ребенок еще переносит в реальную жизнь эмоциональные отношения к партнеру по игре. Взрослый же спортсмен пожимает руку партнеру после схватки. Современные люди способны убивать друг друга в виртуальном пространстве и дружить в реальном мире.

И если не противопоставлять виртуальную реальность настоящей, а рассматривать их как части одной жизни, то компьютеры становятся тренажером для обучения тому,

 как управлять агрессивностью. Когда иг­рок сменит игру на другое занятие - навык останется, и будет приносить пользу. Другая полезная особенность компьютерных игр в использовании компьютера, а не реальных кулаков и оружия. Только мышка, клавиатура и монитор в качестве инструментов.

В мире, к сожалению, существует не только любовь, но и ненависть, гнев, агрессия. Плохо, когда человек отрицает и подавляет в себе агрессивные чувства. Тогда это может быть причиной многих заболеваний.

Неумение управлять и справляться с агрессией, без ее подавления, особенно у подростков, приводит и к серьезным правонарушениям.

Такие игры, как «Dооm» и подобные им, которые хоть и кажутся жестокими, могут дать выход агрессивным чувствам и учат не бояться их. Они учат справляться со страшным, непонятным, искать пути выхода из безвыходных ситуаций.

И в то же время, возможность ускользать в виртуальные миры от се­рой действительности, испытывать яркие чувства - восторг, азарт, агрессию, делают компьютер объектом зависимости.

Для подростка застенчивого, неуверенного, у которого есть проблемы в общении, длительное общение с компьютером может вообще подменить реальную жизнь. Компьютеры дома, компьютеры в игровых клубах становятся для многих современных подростков единственным утешением, другом. А через интернет проводником к таким же закомплексованным и одиноким.

Зависимые от компьютера подростки пребывают в виртуальных ми­рах, а значит вне реальности, от 60 часов в месяц и больше.

**Что еще дает виртуальная реальность?**

Она позволяет быть таким, каким человек не может быть в реальном мире. Человек обретает шанс реализовать свое идеальное «Я» - быть сме­лым, уверенным, остроумным и не желающим возвращаться в реальный и обыденный мир, где он так резко отличается от идеала.

Отличительной чертой именно интернет-зависимости является то, что Сеть позволяет вступать в анонимное общение. Это дает пользовате­лю чувство безопасности и безответственности.

Чувство безнаказанности, вседозволенности, игнорирование по­следствий за свои действия формируются также и компьютерными игра­ми, которые позволяют воскрешать «убитого» персонажа вновь и вновь.

**Медицинские последствия компьютерной зависимости;**

1. поражение нервных стволов кисти, связанное с постоянным напряжением руки;
2. головные боли, боли в спине, сухость и резь в глазах, жалобы на ухудшение зрения;
3. нарушения в работе желудочно-кишечной системы, поскольку зависимые питаются нерегулярно, часто вообще пропускают приемы пищи;
4. расстройства сна, нарушение режима сна, так как. зависимые от виртуальной реальности обычно проводят за компьютером не только день, но и ночь;
5. - пренебрежение личной гигиеной;
6. депрессивные состояния;
7. застойные изменения в области малого таза;

- ослабление мышечной системы в целом.
**Признаки компьютерной зависимости подростка:**

1. Испытывает эйфорию, хорошо себя чувствует за компьютером, и, наоборот, ощущает пустоту, раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим или лишен компьютера.
2. Не может остановиться и стремится продолжить деятельность за компьютером.
3. Увеличивает количество времени, проводимое за компьютером, в ущерб другим занятиям - работе, учебе, домашним делам, полностью или частично теряя к ним интерес.
4. Конфликтует с близкими, лжет, скрывает свое пристрастие.
5. Увеличивает расходы, связанные с его зависимым поведением, зачастую за счет расходов на другие нужды.
6. Предвкушает следующий сеанс «жизни» в виртуальной реальности, что также поднимает настроение и захватывает все помыслы.

**Телевизионная зависимость**

Психологическим механизмом такой зависимости является стремление избежать проблем, снять напряжение, уйти от трудностей и неприят­ных чувств, неконструктивным способом. При этом стиль жизни изменя­ется на саморазрушительный и происходит привыкание к способу изменения своего состояния, в итоге формируется зависимое поведение. Таким же путем возникает и «вещественная» зависимость - от сигарет, алкоголя, наркотиков.

Тот же самый механизм лежит и в основе формирования таких «невещественных» зависимостей, как трудоголизм или гемблинг (патологическая игра), а также в основе интернет-зависимости, и зависимости от компьютерных игр.

Чаще всего родители поощряют просмотр мультиков, говоря: «Смотрит телевизор - значит, на улице не болтается»

**А что же на самом деле происходит** с ребёнком?

Посмотрите, как он замирает перед телевизором. Мышцы напряже­ны, ребенок буквально «устремлен» в экран.

После просмотра ребёнок не может ничем заняться, пребывает в дурном настроении, склонен к агрессивному поведению. И это связано даже не с содержанием передачи, а с вынужденным двигательным бездействием у экрана.

Сидя перед телевизором, ребёнок воспринимает уже готовые обра­зы, вместо того чтобы проявлять собственную активность, живой интерес к реальному миру.

Регулярные просмотры телевизора стимулирует развитие различных зависимостей, поскольку он привыкает получать впечатление и удо­вольствие, не прилагая усилия - простым нажатием кнопки.

Это приводит к сужению круга общения и отражается на взаимоотношениях с людьми. Дети не чувствуют дистанции, бесцеремонны. Они задают вопросы и не интересуются ответами, не могут спокойно смотреть в глаза собеседнику. Тормозится развитие собственной фантазии. Не

развиваются собственные чувства. Регулярно смотрящие телевизор дети отличаются тем, что почти не читают.

Постепенно, начавшись с удовольствия, формируется привычка смотреть телевизор, а затем и зависимость.

**Признаки телевизионной зависимости:**

1. Ребенок или подросток испытывает удовлетворение, радость, хо­рошо себя чувствует перед телевизором и, наоборот, ощущает пустоту,
2. Испытывает раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим, или когда лишен возможности смотреть телевизор.
3. Не может остановиться и смотрит все подряд.
4. Увеличивает количество времени, проводимое перед телеэкраном, в ущерб другим занятиям - работе, учебе, домашним делам, полностью или частично теряя к ним интерес.
5. Конфликтует, угрожает, шантажирует, обманывает при запрете смотреть телевизор.

Если вы обнаружили признаки зависимости от компьютера или телевизора, то прежде чем запрещать их, посоветуйтесь со специалистом, лучше, детским психологом или психотерапевтом. Зависимость - это болезненное пристрастие и только воспитательные меры не помогут тут. Прежде чем что-то отнять у ребенка, необходимо знать, чем вы это замените.

**Способы уберечь ребенка от формирования телевизионных и компьютерных зависимостей:**

1. Если у ребенка есть возможность в реальной жизни получать то, что ему может дать виртуальный мир, он защищен больше. Это и яркая, насыщенная, интересная жизнь; и возможность испытывать азарт, риск, проявлять агрессию приемлемым способом; и возможность играть, реализовывать любопытство; и общаться со сверстниками.
2. Личный пример родителей. В семьях, где много разных удовольствий, особенно общих, где мало смотрят телевизор, где родители внимательны к тому, сколько и что смотрит ребенок, и практикуется обсуждение с ним увиденного - ребенок больше защищен, и не только от телевизионной зависимости.
3. Полноценное общение со сверстниками. Возможность играть быть принятым в группу, совместно заниматься интересным делом. Если этого нет, то необходимо разобраться с причинами. Может быть затруднено общение из-за ссоры и неумения мириться. Может быть ребенок слишком застенчив, недоволен собой, своей внешностью. Хорошо бы вместе с ребенком обсудить эти причины и совместно решить, как изменить такое поведение.
4. Альтернатива виртуальным мирам: походы, сплавы, «экстрим», школы выживания, спорт. Особенно актуально для активных, склонных к азарту и риску, подростков.
5. Как можно раньше выработать правильное отношение к компьютеру (телевизору) как к машине, инструменту для получения знаний, навыков, а не средству получения эмоций.
6. Выработать с ребенком правила работы на компьютере: Например, 20 минут играет, 15 - занимается другими делами. Не есть, не пить чай перед компьютером и телевизором. Готовить уроки при выключенном компьютере и телевизоре. Договориться, что эти правила соблюдаются. Обговорить с ребенком, что вы предпримете, если ребенок нарушит договоренность.
7. Замечать то, когда ребенок соблюдает ваши требования, говорить о своих чувствах радости, удовлетворения от этого. Так закрепляется желательное поведение.
8. Не использовать компьютер и телевизор, как средство поощрения ребенка. Во время болезни и вынужденного пребывания ребенка дома - компьютер не должен стать компенсацией радостей и удовольствий.
9. Если вы хотите, чтобы подросток меньше проводил времени перед телевизором или компьютером, то попробуйте заставлять его делать это. Помните – что только запретный плод сладок.
10. Способствуйте участию вашего ребенка в уроках по профилактике в вашей школе (рассказать родителям о программе в любом варианте, описанном в других лекциях данного сборника).
11. Помогайте ребенку справляться с тяжелыми чувствами (скука, разочарование, обида), которые неизбежно присутствуют в жизни любого человека, и которые могут подтолкнуть ребенка получать облегчение от «ящика».

**Как это делать?** Об этом можно узнать в пособии для родителей «Профилактика зависимостей - семья» (хорошо сразу показать книгу).

Если есть признаки зависимого поведения - не применяйте воспитательных мер, прежде проконсультируйтесь со специалистами.

Можно обратиться в службу экстренной телефонной психологической помощи или Клинику дружественную к молодежи. Специалисты Клиники проконсультируют, помогут выработать правильную воспитательную тактику, дадут рекомендации по исправлению проблемного поведения ребенка.

Очень важно помочь ребенку справиться с причинами, которые могут подтолкнуть не только к «безобидным зависимостям», а и к пробам табака, алкоголя, наркотиков. Виртуальное пространство - безопасное пространство. Злодей не выскочит с экрана. Главное, не заиграться, не переборщить с ними. Это как с лекарствами: определенная доза помогает справиться с болезнью, увеличенная является ядом. Игры, как бы ни были важны для развития личности, относятся к удовольствиям. А удовольствия хочется испытывать чаще и чаще, больше и больше. Так формируется зависимость.

Нужно отдавать себе отчет, что компьютер - всего лишь инструмент. И нужно научиться пользоваться им так, чтобы это не мешало ни за­нятиям спортом, ни учебе, ни работе, ни общению