Утверждена на заседании №1

городского методического объединения

педагогов-психологов

от 09.09.2021г.

**Профилактика компьютерных зависимостей в старшем звене**

**(9-11 класс), родительское собрание.**

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.

Владение компьютером становится одним из главных условий приема на работу.

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 психотерапевтам 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.

Конечно, человек, контролирующий свои отношения с этим средст­вом зависимости, находится в большей безопасности. Такой человек встанет, выключит компьютер и пойдет жить реальной жизнью - общаться, любить, заниматься реальным сексом, а не виртуальным, конфликтовать и мириться, ходить в гости, испытывать реальные чувства, преодолевать трудности и разочарования.

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, до 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 за него.

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.

**Способы уберечь ребенка от формирования 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