Утверждена на заседании №1

 городского методического объединения

 педагогов-психологов

от 09.09.2021г.

**Профилактика компьютерных зависимостей**

**(родительское собрание для начальной школы).**

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

Есть много причин, по которым родители покупают детям компьютер. Одна из главных - страх перед «улицей». Сегодня родители боятся отпускать ребенка гулять во дворе. Родители не просто запрещают опасное и для некоторых родителей бессмысленное времяпрепровождение. Они поступают более конструктивно: создают другие мотивы поведения ребенка.

Положительная сторона такого воспитания очевидна. «Компьютерный» ребенок охотно сидит дома. Если ему надо с кем-то обмениваться игровыми компакт-дисками, делиться тонкостями настройки компьютера, то у него возникает новый круг общения с такими же увлеченными детьми, у которых нет времени на глупости. В компьютерном мире больше шанс подружиться с детьми из благополучных семей, чем во дворе.

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.

Первые признаки развития компьютерной зависимости у ребенка:

• если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;

• провел хотя бы одну ночь у компьютера;

• прогулял школу - сидел за компьютером;

• приходит домой и сразу к компьютеру;

• забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);

• пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем

заняться, если компьютер сломался;

• конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за

компьютером.

Зависимость от компьютера не исключает курения, употребления алкоголя (в интернет-кафе часто можно видеть молодых людей за компьютером и с пивом) и даже наркотиков.

**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