

Выступление на общешкольном родительском собрании Педагог-психолог: Дмитриенко Н.С.

«Компьютерная зависимость»

По своему значению для развития общества информация приравнивается к важнейшим ресурсам наряду с сырьем и энергией. В развитых странах большинство работающих заняты не в сфере производства, а в той или иной степени занимаются обработкой информации.

Вместе с тем можно отметить и новую тенденцию, заключающуюся во все большей информационной зависимости общества в целом и отдельного человека, в частности. Именно поэтому в последнее время появились такие категории, как «информационная политика», «информационная безопасность», «информационная война» и целый ряд других новых понятий, в той или иной мере связанных с информацией.

Какие же опасности ждут школьника в сети Интернет?

Прежде всего можно выделить следующие:

1. Суицид-сайты, на которых дети получают информацию о «способах» расстаться с жизнью;
2. Сайты-форумы потенциальных самоубийц;
3. Наркосайты. Интернет пестрит новостями о "пользе" употребления марихуаны, рецептами и советами изготовления "зелья";
4. Сайты, разжигающие национальную рознь и расовое неприятие: экстремизм, национализм, фашизм;
5. Сайты порнографической направленности;
6. Сайты знакомств. Виртуальное "убивает" коммуникативные навыки подростка; секты.
7. Даже с точки зрения безопасности и сохранности вашего имущества, общение в сетях надо контролировать!

Это далеко не весь список угроз сети Интернет. Любой школьник может попасть на такие сайты случайно: кликнув по всплывшему баннеру или перейдя по ссылке. Есть дети, которые ищут подобную информацию специально, и естественно, находят.

Кроме этого, появились психологические отклонения, такие как компьютерная и Интернет-зависимость, игромания (зависимость от компьютерных игр).

Советы по безопасности в этом возрасте:

1. Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии подростков и требуйте безусловного его выполнения.
2. Укажите список запрещенных сайтов («черный список»), часы работы в Интернет, руководство по общению в Интернет (в том числе в чатах).
3. Компьютер с подключением к сети Интернет должен находиться в общей комнате.

4. Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет, о том, чем они заняты таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни.
5. Зарегистрируйтесь сами в социальных сетях и станьте виртуальным другом ребёнка.

Интернет может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха или общения с друзьями. Но – как и реальный мир – Сеть тоже может быть опасна!

Многие волнения родителей по поводу сильной привязанности к технологиям совершенно напрасны. Ведь всемирная паутина дает массу возможностей для обучения и развития. Но одновременно с этим детские и подростковые психологи отмечают случаи, когда увлеченность технологиями не идет на пользу, а скорее начинает вредить ребенку. Как распознать зависимость и что делать дальше?

Как отличить «здоровое» использование гаджетов от зависимости?

Среди причин зависимости от Интернета можно выделить как психологические, так и соматические. Они в целом напоминают причины, вызывающие зависимость от компьютерных игр.

Психологи считают, что нездоровый интерес к Интернету можно назвать заболеванием в том случае, когда ребенка не интересуют другие аспекты жизни. Помощь специалиста необходима в случаях, когда дети, «висящие» в сети, забрасывают учебу, перестают общаться с друзьями, не выполняют домашние и школьные обязанности и не могут дистанцироваться от компьютера самостоятельно.

Напротив, если ребенок радостно идет гулять с друзьями, занимается любимым хобби, активен и социален, то, скорее всего, повода для беспокойства у вас нет. Смартфон для подростков – это островок независимости и самоопределения, а также явный признак принадлежности к определенной социальной группе. В какой-то мере он необходим современным детям.

Как предупредить компьютерную зависимость: 7 рекомендаций родителям

Если вы обеспокоены тем, что ребенок проводит слишком много времени в сети или больше дозволенного играет с гаджетами, рекомендуется предпринять следующие меры.

1. Ограничивайте свое время пользования Интернетом, когда общаетесь с детьми

Исследователи доказали, что дети часто чувствуют себя покинутыми, когда родители отвлекаются от разговоров на телефон или компьютер. В результате ребенок сам «погружается» в виртуальный мир. Так что возьмите себе за правило не отвлекаться на устройства, когда разговариваете с ребенком.

2. Изучите поведение ребенка в Интернете

Начните с исследования того, как ваш ребенок пользуется сетью. Играет ли он в игры? Постит ли селфи в социальных сетях? Ведет ли блог? В какое время он пользуется Интернетом?

Ответы на все эти вопросы помогут вам лучше понять, как действовать дальше.

3. Копируйте Интернет-активность ребенка

Если ваше чадо «зависает» в социальных сетях, то добавьте его к себе в друзья и подпишитесь на группы, которые ему интересны. Время от времени вы можете даже общаться с ребенком с помощью того средства коммуникации, которое он предпочитает.

Подобный «трюк» поможет установить контакт в случае, если разговор между вами и ребенком не клеится. Ребенок будет больше открыт к общению, а вы, возможно, осмелитесь виртуально задать ему те вопросы, на которые ранее не получали ответа.

4. Переводите ребенка из онлайн в оффлайн, ориентируясь на его интересы

Как только вы поняли, что «цепляет» ребенка в Интернете, вы можете постепенно переводить его из онлайн в оффлайн.

Если ребенок играет в определенный тип игр, то предложите ему совместную настольную или активную игру с похожим смыслом. Например, ваш ребенок не может оторваться от создания своего виртуального мира. Значит, он так же полюбит конструкторы или химические наборы, позволяющие «копировать» его деятельность в популярных играх. Если сын или дочь предпочитает компьютерные игры типа квест, запланируйте в выходной совместный поход на квест в реальности.

Некоторым детям в игре больше привлекает элемент соревнования. Дайте малышу возможность делать то же самое, к примеру, отведя в спортивную секцию на борьбу.

Если ребенок «завис» в социальных сетях, предложите общение с друзьями в реальности: устройте домашние игры в «Мафию», «Активити», «Крокодила» или другие, которые найдут живой отклик у подрастающего поколения.

5. Станьте Интернет-гуру для ребенка

Изучайте современные технологии, рассказывайте детям о возможностях, которые они предоставляют. Рассказывайте о положительных примерах применения Интернета: это и огромные возможности получить удаленное образование по интересующему предмету от ведущих ВУЗов мира, и изучение практически любого иностранного языка, не выходя из дома.

Станьте положительным примером «умного» использования технологий для своего ребенка, и он, сам того не осознавая, будет тянуться за вами и брать с вас пример.

6. Придумывайте вместе с ребенком новые хобби

Все эксперты сходятся во мнении, что наличие хобби – самый «мощный» инструмент излечения от зависимости, и не только от Интернета.

Если вы уже знаете интересы ребенка, предложите ему варианты офлайн-активности: будь то занятия спортом, театром или музыкой. Если ребенок ничем не интересуется, кроме Интернета, вернитесь к рекомендации номер два, а затем последуйте рекомендациям три и четыре.

7. Объявите «День свободы от Интернета»

Наконец, заведите в семье особенные дни отдыха от технологий. Вы можете придумать семейные праздники или создать новые семейные традиции.

Дополнительно в этот день придумайте собственную игру, по правилам которой любой член семьи получает «желтую карточку», когда берет телефон или «срывается» на компьютер. Разработайте способы поощрения за технологическое воздержание. Чем интереснее и сложнее правила, тем лучше может оказаться эффект.

Если ребенок все чаще отказывается от чтения книг, прогулок и общения с друзьями, а вместо этого часами сидит за компьютером, у неравнодушных родителей возникает масса вопросов: что заставляет ребенка отказываться от обычных детских радостей в пользу гонок, «стрелялок» и прочих популярных компьютерных игр? Что так привлекает его в этих игрушках: азарт и жажда победы или желание самоутвердиться среди сверстников? Чем является для него виртуальный мир: средством от скуки или осознанным уходом от реальности? Но какие бы мотивы ни притягивали ребенка к монитору, в любом случае это тревожный звоночек, сообщающий, что в реальном мире ему неуютно и одиноко.

Некоторые родители могут резонно возразить: «Что плохого в том, что сын или дочь вместо беготни на улице постоянно находится дома, на наших глазах?». И будут не совсем правы. Ребенок, который большую часть свободного времени проводит у монитора, очень далек от родителей, да и вообще от реальной жизни.

Хотите в этом убедиться? Попробуйте во время игры обратиться к нему с какой-либо мелкой просьбой или позовите обедать – вы будете неприятно удивлены тем, сколько недовольства и раздражения услышите в его голосе. К сожалению, компьютерная зависимость в последние 10-15 лет стремительно растет, и наиболее уязвимой категорией здесь являются именно дети и подростки. Психологи даже название этому явлению придумали: лудомания.

Что делать родителям, если ребенок постепенно уходит из реального мира в виртуальный?

Если вашему ребенку виртуальная жизнь кажется интереснее реальной, значит, он испытывает дефицит внимания с вашей стороны. Не в плане материального благополучия, разумеется. С этим, как правило, все в порядке, ведь современные гаджеты – недешевое удовольствие. Проанализируйте собственное отношение к ребенку: достаточно ли внимания вы ему уделяете как личности, интересуетесь ли его успехами и проблемами, есть ли между вами доверие, взаимопонимание, дружба. Вероятно, по некоторым пунктам ответ будет отрицательным. Впрочем, это не повод опускать руки: при

желании наладить контакт с ребенком – задача посильная, хоть и требующая от взрослых значительной доли самоотдачи. Но ведь физическое и психическое здоровье вашего чада того стоит, правда?

Кто в доме хозяин: вы или компьютер?

Определите свое отношение к компьютеру. Что он для вас: дорогая игрушка или удобный прибор для быстрого получения информации, решения каких-то рабочих или бытовых задач?

Для чего вы включаете компьютер: для просмотра новостей, поиска интересных кулинарных рецептов к домашнему ужину, получения каких-то полезных сведений – или для того, чтобы «повисеть» в соцсетях или поиграть в «танчики»?

Не забывайте, что вы постоянно находитесь под пристальным взглядом своего чада, которое подсознательно копирует вас, и для которого вы являетесь примером для подражания.

«Делу время – потехе час»

Эта народная мудрость придется здесь весьма кстати. Убедить ребенка, что компьютер – именно «потеха», развлечение, один из видов досуга, несложно. Но лишь в том случае, если он действительно будет занят «делом»: музыкой, рисованием, танцами или спортом – то есть, любым интересным ему занятием. Тогда и полчаса, проведенные за компьютерной игрой, станут просто одним из видов досуга. Но не единственным.

Договоритесь с ребенком, когда и сколько времени он будет играть, а по истечении оговоренного времени напомните ему, что время вышло, пора заканчивать игру. Дети любят и ценят, когда родители считают их взрослыми и общаются с ними на равных, поэтому нарушать ранее принятую договоренность им не захочется. К тому же ограничение времени можно позиционировать как одно из правил игры, тогда вопрос «Ну, можно еще чуть-чуть поиграть?» отпадет сам собой: время вышло – игра закончилась.

Чем заменить виртуальные игры?

Каждый родитель знает о способностях и увлечениях своего ребенка. Знает, о чем он мечтает, что ему нравится. Возможно, ваша дочь хорошо поет, рисует или мастерит замечательные поделки, а сын любит погонять мяч во дворе, поплавать или покататься лыжах. Есть смысл пойти навстречу желаниям ребенка и отдать его в специализированную школу или спортивную секцию. Дети – народ увлекающийся и впечатлительный, так что общение со сверстниками-единомышленниками и реальные успехи в любимом занятии быстро вытеснят виртуальные игрушки из числа приоритетов.

Кроме того, есть масса интереснейших развивающих игр для детей любого возраста: от разнообразных конструкторов и кулинарных наборов, с помощью которых дети собственноручно готовят вкуснейшие десерты, до сборки «умных» роботов и автомобилей на радиоуправлении. Ни один ребенок не откажется от такого увлекательного досуга в пользу компьютерной игрушки! Особенно, если проводить этот досуг вместе с мамой и папой.

Как видите, есть много способов вернуть ребенку интерес к реальной жизни. Но все они сводятся к одному: малышу необходимо ваше искреннее внимание, ваша любовь и забота. Не отгораживайтесь от его хрупкого мира, чтобы в какой-то момент этот мир не сузился до размера компьютерного монитора.