**Конспект родительского собрания для родителей подростков. Тема «Проблемы компьютерной зависимости»**

**Цели:** способствовать формированию понимания родителями опасности «заболевания» детей компьютером; предложить родителям методы борьбы с компьютерной зависимостью обучающихся.

**Форма проведения**: педагогический ринг.

**Участники:** классный руководитель, родители обучающихся, учитель информатики, педагог-психолог.

**План проведения:**

1. Вступительное слово классного руководителя.

2. Выступление педагога-психолога.

3. Выступление учителя информатики.

4. Практическая часть.

5. Итоги родительского собрания.

**Подготовительная работа:**

Подготовка памяток для родителей «Компьютер в жизни школьника».

**Памятка**

1. Ваш ребенок должен быть за компьютером не более 4 часов в день.

2. Покупайте ему диски с образовательными программами.

3. Следите за тем, какие темы интересуют Вашего ребенка в информационном пространстве.

4. Просматривайте игры, в которые играет Ваш ребенок.

5. Знайте, что зачастую с помощью Интернета молодежь заманивают в различные секты.

6. Пытайтесь анализировать любую информацию, полученную с помощью Интернета, вместе с ребенком.

7. Не отмахивайтесь от его предложений «показать что-то интересное».

8. Радуйтесь его успехам, связанным с освоением информационного пространства.

**Ход собрания**

**I. Вступительное слово классного руководителя.**

- Стремительное развитие общества и технического прогресса позволило нам не на словах, а на деле познакомиться с таким магнетически воздействующим на человека устройством, как компьютер. Он прочно вошел в нашу жизнь не только как техническое средство, но и как собеседник, друг, помогающий преодолевать многие человеческие личностные слабости: одиночество, неумение общаться, неуверенность, боязливость и т. д.

Современный ребенок рано осваивает компьютер, и из игровой приставки компьютер постепенно превращается в незаменимого помощника и источник информации. Это открывает новые возможности в обучении и развитии, что весьма полезно для школьника. Можно делать домашние задания, удобно вести исследовательскую работу, просматривая различные энциклопедии в Интернете, пользоваться обучающими программами, смотреть познавательные фильмы. Также очень удобен для школьника Интернет. Можно в любом месте в любое время дня и ночи найти интересующую вас информацию за считанные секунды. В Интернете возможно найти единомышленников или поделиться своими идеями и проектами. Можно просто «сидеть на сайте» какой-то энциклопедии, познавая окружающий нас мир.

Компьютер изменил понятие детей об отдыхе. Большинство подростков теперь предпочитают отдыхать за компьютером.

**[Подробнее](https://wcm-ru.frontend.weborama.fr/fcgi-bin/dispatch.fcgi?a.A=cl&erid=%5bERID%5d&a.si=8827&a.te=4980&a.ra=%25aw_random%25&g.lu=" \t "_blank)**

[goldapple.ru](https://wcm-ru.frontend.weborama.fr/fcgi-bin/dispatch.fcgi?a.A=cl&erid=%5bERID%5d&a.si=8827&a.te=4980&a.ra=%25aw_random%25&g.lu=" \t "_blank)

**[Перейти](https://wcm-ru.frontend.weborama.fr/fcgi-bin/dispatch.fcgi?a.A=cl&erid=%5bERID%5d&a.si=8827&a.te=4980&a.ra=%25aw_random%25&g.lu=" \t "_blank)**

[[favicon](https://wcm-ru.frontend.weborama.fr/fcgi-bin/dispatch.fcgi?a.A=cl&erid=%5bERID%5d&a.si=8827&a.te=4980&a.ra=%25aw_random%25&g.lu=)](https://wcm-ru.frontend.weborama.fr/fcgi-bin/dispatch.fcgi?a.A=cl&erid=%5bERID%5d&a.si=8827&a.te=4980&a.ra=%25aw_random%25&g.lu=" \t "_blank)

Реклама

Конечно, в первую очередь это игры. Игры в основном без пользы убивают время, хотя некоторые из них даже полезны. Логические, познавательные или игры-стратегии помогут неплохо развить смекалку, при этом активизируя мышление. Даже игры типа «бродилок», «стрелялок», например, помогут развить командный дух. Так как ученикам младшей, да и старшей школы больше по душе посидеть пару часов за игрой, чем выполнить задание по какому-либо уроку, то все это должно быть в меру и контролироваться родителями. Помимо игр отдохнуть можно за просмотром фильмов, прослушиванием музыки, чтением электронных книг и энциклопедий или просто общаться по Сети с друзьями. Также можно найти себе хобби, например можно пробовать создавать музыкальные композиции, клипы, рисовать и многое другое.

Компьютер изменил не только игры, но и общение подростков. Оно стало виртуальным. Сидя на диване, можно общаться с друзьями в любой точке земного шара. Хорошо это или плохо?

Давайте познакомимся с мнением школьников, использующих компьютер в своей повседневной жизни.

*Марина С. (ученица 9 класса):*

- Очень помогает подготовиться по литературе. Не нужно читать произведения, в Интернете все есть в кратком пересказе, или можно фильм посмотреть.

*Алексей (8 класс):*

- Без компа не могу, переводы по английскому языку можно сделать за 10 минут и готовые домашние задания можно скачать.

*Андрей (9 класс):*

- С помощью Интернета делаю все рефераты, иногда нахожу сочинения. Прочтешь и понимаешь, как самому нужно писать.

*Таня (8 класс):*

- Да компьютер не только в школьных делах помогает. Вот я недавно в больнице лежала, а там карантин, никого не пускают, только Интернет и спасал: и от школы не отстала, так как дистанционно занималась.

*Никита (9 класс):*

- Да без компа я вообще жить не могу, в Интернете проходит вся моя жизнь. И уроки делаю, и общаюсь с друзьями, и играю.

*Богдан (9 класс):*

- А я с помощью специальных компьютерных программ готовлюсь к экзаменам. Использую демоверсии, чтобы «натаскать» себя на тестовых заданиях.

Итак, использование компьютера полезно в меру. И результат зависит только от человека. Новые технологии всегда будут помогать познавать наш мир.

Полезность компьютера и Интернета очевидна, но, как и у всего, есть обратная сторона медали. Педагог-психолог познакомит нас с понятием «компьютерная зависимость».

**2. Выступление педагога-психолога.**

- Компьютерная зависимость - некая форма ухода от реальности. Реальности, которая травмирует и которую сложно предсказать, где приходится строить отношения с разными людьми - и с симпатичными нам, и не очень. Реальность чревата конфликтами и разочарованиями, болезненными провалами и горькими потерями. Поэтому еще не научившемуся существовать во взрослом жестоком мире подростку кажется, что компьютер, виртуальная жизнь - идеальный выход в этой ситуации.

Зависимость от компьютера осознают окружающие ребенка друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам, что очень схоже с любым другим видом зависимости.

**Признаки компьютерной зависимости.**

• Соматические признаки: сухость глаз, запоры, отсутствие аппетита, неряшливость, боли в животе, головные боли, сонливость и утомляемость.

• Психические признаки:

- возникновение чувства радости и эйфории во время игры на компьютере или игровой приставке;

- отсутствие контроля за временем в процессе игры;

- неуклонное стремление увеличивать время игры;

- при невозможности поиграть возникают раздражение, гнев, чувство угнетенности, ощущение пустоты или депрессия;

- использование компьютера для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии;

- проблемы во взаимоотношениях с родителями, одноклассниками или педагогами.

**Причины захвата компьютером личности ребенка.**

Первая и самая главная причина - отсутствие навыков самоконтроля у ребенка. Став взрослым, он также будет не способен к саморегуляции своих эмоций. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», чаще всего что-то делает, не думая о последствиях.

Покупка маленькому ребенку дорогостоящей игрушки - компьютера - часто связана с нежеланием родителей полноценно выполнять свои родительские обязанности; ребенок, лишенный родительского внимания, удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.

Взрослеющий подросток сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справиться с ними самостоятельно, не находя поддержки взрослых, подросток попросту уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами, спрятавшись в укромном уголочке от лишних проблем и забот, чтобы не участвовать в страшном мире взрослых.

Родители в общении с ребенком не осознают его взросления, не изменяют стиля общения, не выходят на диалог, согласованные действия. Ребенка не научили советоваться, а значит, слушать, но самое главное - слышать рекомендации. Такая «глухота» начинается в подростком возрасте - подросток не слышит и не воспринимает указания взрослых.

В компьютерную зависимость чаще всего попадают неуверенные в себе дети, с низкой самооценкой, нецелеустремленные, зависимые от мнения окружающих, замкнутые, малообщительные, которые в жизни имеют малый круг общения и друзей.

Отсутствие контроля со стороны родителей, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг - все это приводит к компьютерной зависимости подростка.

**Негативные последствия компьютерных игр:**

- проблемы в учебе (снижается успеваемость);

- проблемы со здоровьем (деформация позвоночника, сколиоз, нагрузка на глаза - «сажается» зрение, спазмы мускулатуры лица, головные боли);

- личностные изменения человека - замкнутость, тревожность, жестокость, агрессивное поведение. Особенно это относится к играм, содержащим насилие, убийства, кровавые сцены, обязывающим виртуального героя к насилию ради выживания;

- приобретение психологических трудностей в общении, во взаимопонимании как со сверстниками, так и со взрослыми;

- малая приспособленность к жизни в реальном мире, инфантильный стиль отношения к проблемам;

- негативное воздействие на детскую психику.

Сегодня многие медицинские специалисты считают, что компьютерная зависимость должна быть включена в официальный список психических отклонений.

**Что делать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера?**

Познакомить его с временными нормами для школьников. Знакомство с компьютером начинать с 5-6 лет - 10-15 минут. В начальном звене школы - до 20 минут.

В среднем звене - до 30 минут.

В старшем звене - до 40 минут.

В начальной школе компьютерные игры должны носить не развлекательный, а развивающий характер, расширяя кругозор ребенка.

Играйте вместе с ребенком в настольные и другие игры (шахматы, шашки, лото, пазлы, конструкторы).

Культивируйте семейное чтение. Проблема наших детей в том, что они не читают самостоятельно художественную литературу.

Приучайте ребенка к труду, в любом возрасте у него должны быть домашние обязанности.

У ребенка должна быть разнообразная занятость свободного времени. Оптимальный вариант, когда Вашему ученику остается очень мало времени на компьютерные игры, так как он должен заниматься в спортивных секциях, школьных кружках, посещать музыкальную школу, принимать активное участие в школьных мероприятиях.

Используйте программные средства блокировки, фильтры для нежелательного просмотра материала, рекламы.

Не разрешайте ребенку предоставлять личную информацию через Интернет. Ребенку нужно знать, что нельзя через Интернет давать сведения о своем номере телефона или домашнем адресе. Убедитесь, что у него нет доступа к номеру Вашей кредитной карты или банковским данным.

Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникающих проблем, конфликтов. Контролируйте общение ребенка на сайтах.

Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ. Каждая игра, попадающая в руки ребенка, вначале должна проиграться кем-то из взрослых. Вникните в ее содержание. Задайтесь вопросами: что даст эта игра моему ребенку? Какие качества личности будет развивать в нем? Не даст ли она какую-то опасную информацию? Не будет ли формировать агрессивный стиль поведения?

Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

Не забывайте, что родители - образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка. Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми от курения, алкоголя, телевизора, Интернета. Ваше освобождение - лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребенка.

**3. Выступление учителя информатики.**

Учитель информатики рассказывает родителям об учебных программах, показывает то, чем ученики занимаются на его уроках. Вручает родителям памятки.

**4. Практическая часть.**

**Диспут для родителей.**

1. Боитесь ли Вы общения Вашего ребенка с компьютером? Почему?

2. Изменилось ли поведение Вашего ребенка после того, как он начал активно общаться с компьютером? В чем это выражается?

3. Как Вы относитесь к увлечению детей компьютерными играми?

4. Посещает ли Ваш ребенок компьютерный клуб?

5. Вызывает ли у Вас тревогу увлечение компьютерными играми и виртуальное общение в Интернете?

6. Являетесь ли Вы пользователем ПК? С какой целью вы его используете?

7. Чувствуете ли Вы собственную зависимость от компьютера?

8. Считаете ли Вы необходимостью использование компьютера на школьных уроках по различным предметам?

**5. Итоги родительского собрания.**