**Доклад: «Компьютерная и игровая зависимость»**

**Что привлекает детей в виртуальном мире: слайд**

*Это интересно!*

*Это доступно и просто!*

*Здесь он властелин и хозяин!*

*Здесь можно реализовать свои желания и мечты!*

*В виртуальном мире он может быть супер-героем!*

1 слайд

В современной России, как и во многих других странах мира, все более увеличивается количество детей и подростков, умеющих работать с компьютерными программами, в том числе и играть в компьютерные игры. Вместе с несомненным положительным значением компьютеризации следует отметить негативные последствия этого процесса – его влияние на здоровье детей и подростков. Одним из таких тревожных и очень опасных последствий является формирование компьютерной зависимости. Термин «компьютерная зависимость» появился в 1990 году. Психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами.

Значительную группу среди людей, которые могут характеризоваться той или иной степенью зависимости от компьютерных и других электронных игр составляют школьники. По наблюдениям педагогов и родителей это вызывает значительные проблемы, связанные с успешной социализацией детей, их физическим и психическим здоровьем.

Компьютерная зависимость (как и любая другая зависимость) – это 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 жестком мире ребенку, подростку и кажется, что компьютер, виртуальная жизнь - идеальный выход.

Зависимость от компьютера осознают окружающие ребенка друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам, что очень схоже с любым другим видом зависимости. Компьютер выполняет действительно широкий спектр задач: проигрывание музыки и радио, отображение фильмов и телевизионных каналов, фиксация текстовых наработок, отображение текстов, графических объектов и анимации, выполнение функций телефона и калькулятора, отображение и предоставление возможности изучения глобальных сетей и участия в электронных играх, а также многое другое. Таким образом, перед ребенком открывается новый мир бесчисленного количества возможностей и интересов, который "отключает" его от реального мира, "переключая" на себя. Психологическая невозможность совладать с желанием насытиться новой информацией, и есть компьютерная зависимость.]

Несмотря на то, что стремления, возникающие при компьютерной зависимости, изначально несут положительные аспекты, данный тип зависимости, как и любая другая аддикция, ведет к деградации личности, разложению социального статуса, потере собственного "Я", ухудшению психологического здоровья, возбуждению внутренних раздражителей, возникновению агрессии, замкнутости.

2 слайд. Что привлекает… ВОПРОС РОДИТЕЛЯМ

3 слайд РАЗБИРАЕМ с родителями

Мы провели анкетирование среди учеников 4-9 классов, В анкетировании приняли участие – \_\_\_ уч-ся .

Посмотрим результаты:

**«Компьютер в жизни вашего ребёнка»**

1. Как вы проводите время за компьютером?
2. Сколько времени вы проводите за компьютером?
3. Какие жанры компьютерных игр вы предпочитаете?
4. Считаете ли вы, что родители должны, знать в какие компьютерные игры играют их дети?

1. Ваши родители ограничивают время игры за компьютером?
2. Влияют ли компьютерные игры на психическое и физическое развитие?
3. Как вы считаете, есть ли у вас зависимость от компьютерных игр?

В чем же причины таких результатов?

**Причины захвата компьютером личности ребёнка:**

1. *Первая и самая главная – отсутствие навыков самоконтроля у* ребёнка. Став взрослым он также будет не способен на саморегуляцию своих эмоций. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», чаще всего делает не думая.
2. *Покупка маленькому ребёнку дорогостоящей игрушки- компьютера – связана часто с нежеланием родителей полноценно выполнять свои родительские обязанности, ребёнок лишенный родительского внимания, удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.*
3. 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.
4. Родители в общении с ребёнком не осознают его взросления, не изменяют стиля общения, не выходят на диалогсогласованные действия. Ребёнка не научили советоваться, а значит слушать и самое главное слышать рекомендации. Такая «глухота» начинается вподростком возрасте, не слышит и не воспринимает указания взрослых.
5. В компьютерную зависимость чаще всего попадают не уверенные в себе дети, с низкой самооценкой, нецелеустремлённые, зависимые от мненияокружающих, замкнутые, малообщительные, которые в жизни имеют малый круг общения и друзей.
6. Отсутствие контроля со стороны родителей, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.

Как вы думаете, какие негативные последствия от компьютерных игр???

**Негативные последствия компьютерных игр:**

* проблемы в учебе
* проблемы со здоровьем
* Личностные изменения человека-замкнутость, тревожность, жестокость, агрессивное поведение. Особенно это относится к играм, содержащим насилие, убийство, кровавые сцены, обязывающим виртуального героя к насилию ради выживания;
* трудности в общении, как со сверстниками, так и с взрослыми;
* малая приспособленность к жизни в реальном мире,
* негативно воздействуют на детскую психику.

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

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

1. Познакомить его с временными нормами для школьников:

Знакомство с комп с 7-8 лет. = 10-15 мин

В начальном звене = до 20 мин.

В среднем – до 30 минут

В старшем звене – до 40 минут.

1. В начальной школе компьютерные игры должны носить не развлекательный, а развивающий характер, расширяя кругозор ребёнка.
2. Играйте вместе с ребёнком в настольные и другие игры (шахматы, шашки, лото, паззлы, лего).
3. Культивируйте семейное чтение. Проблема наших детей, что они сейчас не читают самостоятельно художественную литературу.
4. Приучайте ребёнка к труду, в любом возрасте у него должны быть домашние обязанности.
5. У ребёнка должна быть разнообразная занятость свободного времени. Оптимальный вариант, когда вашему ребёнку остается очень мало времени на компьютерные игры, так он должен заниматься в спортивных секциях, школьных кружках, посещать музыкальную школу, принимать активное участие в школьных мероприятиях.
6. Используйте программные средства блокировки, фильтры для нежелательного просмотра материала, рекламы.
7. Не разрешайте ребенку предоставлять личную информацию через Интернет. Ребенку нужно знать, что нельзя через Интернет давать [сведения о своем номере телефона, или домашнем адресе](http://www.detionline.ru/innocense.htm?id=e3). Убедитесь, что у него нет доступа к номеру вашей кредитной карты или банковским данным.
8. Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте вкурсе возникающих проблем, конфликтов. Контролируйте общения ребёнка на сайтах.
9. Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ. Каждая игра попадающая в руки ребёнка в начале должна проиграться кем –то из взрослых. Вникните в её содержание. Задайтесь вопросами: что даст эта игра моему ребёнку? Какие качества личности будет развивать в нём? Не даст ли она какую –то опасную информацию? Не будет ли формировать агрессивный стиль поведения?
10. Говорите с ребёнком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние к тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
11. Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? От курения, алкоголя, телевизора, интернета? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребёнка.

Мы дарим памятки, чтобы вы могли контролировать время ребенка за компьютером.

Единственный на настоящий момент, проверенный способ не дать ребенку оказаться в зависимости от компьютера и электронных игр - вовлечь его в процессы, не связанные с компьютерами, чтобы электронные игры не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных способов свободного времяпрепровождения, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. Задача родителей и педагогов состоит в том, чтобы рационально организовать досуг ребенка, по возможности оградив его от негативного воздействия информационных технологий, в том числе и компьютера, и включив в него разнообразные, привлекательные для современных детей формы досуговых занятий.

Это вовсе не означает, что нужно совсем отказаться от компьютера, но использовать его нужно рационально, по мере необходимости, а развлечения в виде компьютерных игр, необходимо обязательно сопрягать с реальными активными действиями в реальном мире.

Мы приготовили для вас Тест на выявление игровой зависимости у ребенка.

Вопросы на слайдах…

В данных вопросах перечислены признаки компьютерной или другой игровой зависимости. Прочтите каждую фразу и напротив нее напишите «да», если вы отвечаете утвердительно. Каждый ваш ответ «да» оценивается в один балл. Сосчитайте общее количество баллов.

|  |  |
| --- | --- |
| Признаки | Ответы |
| Ваш ребенок каждый день, без пропусков, играет в компьютерные или другие электронные игры. |  |
| После начала игры теряет чувство времени. |  |
| Не хочет оставлять игру незавершенной. |  |
| Ест без отрыва от монитора. |  |
| Не признает, что слишком много времени проводит за игрой на компьютере или в электронные игры |  |
| Вы упрекаете ребенка за то, что он тратит много времени на компьютер или электронные игры |  |
| Не прекращает игру, если достигнет какого-то уровня сложности, идет дальше. |  |
| Сравнивает свои новые результаты со старыми и гордится этим, сообщает об этом всем, кому только можно. |  |
| Играет вместо выполнения домашних заданий. |  |
| Как только взрослые направляются из дома, бросается к компьютеру и с чувством облегчения начинает играть. |  |

Оцените, степень риска зависимости вашего ребенка от компьютера - 0б (нет риска), менее 5 б (есть риск формирования зависимости) и 5 и более б (ваш ребенок уже попал в зависимость от компьютерных игр).

Родители у которых в сумме положительных ответов 5 и более ,просим Вас обратить внимание на своего ребенка, так как уже есть проблема, ваш ребенок может попасть в игровую зависимость. Он нуждается в консультации и помощи психолога, а в тяжелых случаях – и в помощи психотерапевта.