Учитель английского языка МБОУ СОШ №28 г. Балаково Саратовской области

Митракова Юлия Викторовна

**Тема родительского собрания:** ПОДРОСТОК И КОМПЬЮТЕР.

**Цель собрания.** *Повышение ответственности родителей за физическое и психическое здоровье их ребенка.*

**Задачи собрания.**

1. *Повысить уровень знаний родителей о негативном влиянии компьютера на психическое и физическое здоровье подростка.*
2. *Ознакомить родителей с причинами компьютерной зависимости и ее признаками.*
3. *Обсудить с родителями меры по профилактике компьютерной зависимости*.

**Формы проведения.**

1. *Беседа с элементами лекции.*
2. *Викторина.*

**Иллюстративный материал.**

*Презентация, выполненная в режиме переключения «по щелчку». Это позволяет задавать необходимый темп собрания.*

**Ход родительского собрания**.

**1. Вступительное слово учителя.**

Добрый вечер, дорогие родители! Сегодня мне хотелось бы затронуть очень актуальную и для вас и для ваших детей тему – тему компьютерной зависимости подростков.

В современном мире трудно найти ребенка, не интересующегося компьютером. Безусловно, компьютеры используются сейчас в самых разных отраслях науки, техники и даже искусства, поэтому умение с ним обращаться необходимо для того, чтобы ребенок в дальнейшем овладел какой-либо серьезной профессией.

**2. Использование компьютерных технологий подростками.**

Но, ответьте, пожалуйста, на вопрос, с какой целью ваши дети чаще всего садятся за компьютер? - *Ответы родителей.*

А теперь, давайте посмотрим, что на этот вопрос говорит статистика.

Согласно социологическим исследованиям подростки используют компьютерные технологии по трем направлениям: компьютерные игры (42%), подготовка домашнего задания (36%), общение через Интернет (22%).

Чем же занимаются школьники в сети?

По данным межрегионального исследования Фондом Развития Интернет большая часть школьников активно использует возможности интернета для коммуникации: ведут онлайн-дневники (**90%**), общаются с друзьями через Skype (**87%**), ICQ (**62%**), в чатах и различных социальных сетях (**57%**).

Значительную часть времени российские школьники посвящают поиску аудио- и видеозаписей. Многие указали, что часто слушают аудио (**73%**) и смотрят видеозаписи (**68%**), участвуют в различных акциях и голосованиях (**60%**), играют в онлайн-игры (**77%**), а также просматривают сайты, которые им не разрешают смотреть родители (**56%**) (см. презентацию).

Менее активно, чем могут думать родители, школьники рассматривают сеть как источник информации для учебы. Только  **44%** школьников заявили, что используют интернет для учебы, причем только **10%** делают это часто, а **34%** - иногда.

Более четверти опрошенных детей находятся онлайн от 7 до 14 часов в неделю (около одного-двух часов в день), каждый шестой ребенок от 14 до 21 часа, каждый пятый – более 21 часа.

Так чем же, на самом деле, является Интернет для подростка? – *Ответы родителей.*

*Обобщение ответов:* вы абсолютно правы - для всех детей, пользующихся интернетом, глобальная сеть в первую очередь является средством коммуникации, а не источником расширения предметных знаний.

1. **Компьютерная зависимость.**

Многие родители, услышав о том, что их ребёнок всерьёз увлёкся компьютером, зачастую не осознают серьёзность проблемы, путая стремление к наукам со способом ухода от реальности.

В связи с постоянной связанностью с компьютером у подростков может возникнуть компьютерная зависимость, которая включает в себя и интернет-зависимость и игроманию, и может привести к нарушению психики и ухудшением физического здоровья подростков.

Как вы думаете, какие болезни может привычка сидеть за компьютером? - *Ответы родителей.*

*Обобщение ответов:* возможные болезни - остеохондроз, мигрень, пониженное или повышенное давление, боли в суставах, расстройство желудка, геморрой, простатит, психические расстройства, близорукость и астигматизм.

1. **Признаки компьютерной зависимости.**

По каким признакам, на ваш взгляд вы можете определить, что ребенок имеет компьютерную зависимость? - *Ответы родителей.*

Признаком компьютерной зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности.

*Обобщение ответов:* Предлагаю вам памятки на данную тему. *Учитель раздает родителям памятки (Приложение №1)*.

И компьютерные игры, и сеть создают для ребенка виртуальную реальность, и именно виртуальная реальность становиться предметом психологической зависимости. Подростка тянет в тот мир, который он создает или в котором участвует. Он может представляться кем угодно, никто (при желании) его не узнает. При возникновении сложностей или проблем он всегда может выключить компьютер и абстрагироваться от того мира, что невозможно в реальности. Виртуальный мир - это сказка, где каждый может быть тем, кем он хочет, но кем не может быть, это отсутствие обязательств и проблем.

1. **Причины формирования компьютерной зависимости.**

Уважаемые родители, давайте подумаем, что может послужить причиной зависимости ребенка от компьютера. – *Предположения родителей.*

А вот что по этому вопросу говорят психологи…

 Основной причиной формирования компьютерной зависимости у подростка является «заброшенность» родителями. Нередко родители выступают в роли без вины виноватых. Ритм нашей современной жизни, необходимость обеспечить семье приемлемый уровень существования и пропитания заставляют работать всех членов семьи. Отсюда и возникает следующая закономерность: по возвращении с занятий «брошенного отпрыска» ожидает в квартире лишь его преданный товарищ – компьютер. А когда мамы и папы, кроме того, еще и совершенно не интересуются успехами в школе, чувствами и переживаниями ребенка, они не знают, чем живет их ребенок, не любопытствуют, что именно делает ребенок за компьютером, то процесс полностью выходит из-под контроля. Родители просто купили ему компьютер, считая, что таким образом выполнили свой родительский долг. И ребенок имеет полную свободу действий, он предоставлен сам себе.

Следующей причиной могут стать постоянные ссоры между родителями. В таких семьях царит эмоционально-психологическое напряжение.

 Ещё одна причина побега в виртуальную реальность становится физическое, эмоционально-психологическое насилие со стороны одноклассников или сверстников.

1. **Профилактика компьютерной зависимости.**

Игровую зависимость, как и любую другую, легче предотвратить, чем лечить. Давайте разделимся на две команды и проведем небольшую викторину, в ходе которой мы совместно найдем методы профилактики компьютерной зависимостью наших детей.

*Родители делятся на две команды. Команды отвечают поочередно. Если одна из команд не может найти ответ, то отвечают их соперники. После ответа учитель показывает щелчком мыши правильные варианты ответа (см. презентацию).*

*За каждый правильный ответ команда получает жетон.*

1. **Викторина.**

I часть.

Ответьте на вопросы, касающиеся компьютерной безопасности детей.

* 1. Где должен находиться компьютер? (в гостиной, в общей комнате)
	2. Сколько времени в день Ваш ребенок может использовать компьютер? (не более двух часов в день)
	3. Через какое время надо делать перерыв? (15-20 минут)
	4. Когда ребенку не следует играть в компьютер? (1,5-2 часа до сна, ночью, во время и сразу после приёма еды)
	5. Какое расстояние должно быть до монитора? (не менее 50 см)
	6. Как оградить ребенка от посещения нежелательных сайтов? (программы фильтрации)
	7. Как ограничить входящие контакты? (фильтры и блокировка)
	8. Какие требования должны предъявлять родители к компьютерным играм? (игры должны развивать; не содержать бранных слов и выражений; не формировать циничное отношение к происходя­щему; не содержать агрессивной информации; не вызывать привыкания к боли, драматичным си­туациям; не учить противозаконным вещам; не искажать внешний облик человека; не содержать сексуальной тематики (рисунков по­добного типа).
	9. В каком случае ребенку следует немедленно прекратить игру ранее оговоренного времени? (если ребенок начал разговаривать с персонажами игры, закидывать ноги на стол)
	10. Что такое безопасный чат? (чат для детей; осуществляется контроль над чатом; возможна блокировка доступа для пользователей)

II часть.

А теперь давайте сами раскроем основные приемы профилактики компьютерной зависимости наших детей.

Расшифруйте, что значит….

* + 1. общение с ребенком на равных (учитывать мнение ребенка, обсуждать семейные проблемы, ежедневно интересоваться его жизнью и делиться с ним как прошел ваш день);
		2. развитие в ребенке других интересов (секции, студии, театр);
		3. регулярное провождение времени всей семьей (пикники, поездки, настольные игры, прогулки);
		4. приобщение к домашним обязанностям (вынос мусора, уборка своей комнаты, мытье посуды за собой);
		5. семейное чтение (чтение на ночь ребенку, зачитывание вслух интересных фактов и новостей из газет и журналов, просьба к ребенку найти информацию по интересующей вас теме в печатном издании (рецепт, объявление, новость));
		6. контроль над кругом общения ребенка (приглашение его друзей домой, осведомленность о месте нахождения ребенка в свободное время);
		7. обучение способам снятия эмоционального напряжения (сходить в спортзал, погулять, потанцевать, принять душ, выпить горячий чай);
		8. Не забывать, что родители – образец для подражания (самим не нарушать правила, которые установлены для ребенка).

Команда, набравшая большее количество жетонов, становится победителем. Члены победившей команды награждаются медалями, сделанные учащимися с надписью «УЧЁНЫЙ», а члены проигравшей команды получают медали «НАУЧЕННЫЙ».

1. **Заключение.**

Теперь, чтобы все наши идеи по профилактике компьютерной зависимости у наших детей не были забыты, я вам раздам памятки, которые суммируют всю полученную в ходе викторины информацию (*Приложения №2, №3).*

Для того чтобы понять, существует ли у вашего ребенка угроза развития компьютерной зависимости, понаблюдайте за ним и заполните тест "Определение компьютерной зависимости у школьников*" (Приложение №4).*

*Учитель раздает памятки и тест.*

Уважаемые родители, за жизнь, здоровье и всестороннее развитие наших детей ответственны только мы с вами. Давайте помнить об этом и стараться сделать все, чтобы они выросли физически и психологически здоровыми. Спасибо!

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение №1.

 **Признаки компьютерной зависимости**

Сами по себе долгие посиделки за компьютером не являются симптомом зависимости, но стоит насторожиться, если замечаешь некоторые из следующих признаков:

* ребенок предпочитает игру на компьютере любому занятию, даже некогда любимому;
* резкая, немотивированная смена настроения, обычно она связана с неудачами в играх;
* если ребенок не играет с друзьями, а если встречается с ними, то только с целью поиграть на компьютере;
* отказ от еды и сна в пользу игры на компьютере;
* 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.

Приложение №2.

**Правила компьютерной безопасности детей**

* Необходимо установить "закон расстояния": для игровых приставок не менее 2 м, для персональных компьютеров – 30–40 см.
* Расстояние до монитора не менее 50 см, положение монитора должно быть на несколько сантиметров ниже глаз, чтобы ребенок смотрел на монитор сверху вниз, а не наоборот.
* Освещение в комнате должно быть ровным, не должно быть резких источников света рядом с монитором. В темное время суток лампа должна освещать только документ, а не экран монитора. Это поможет избежать бликов, осложняющих работу
* Монитор должен быть настроен правильно, частота обновления экрана рекомендуется не менее 85 Гц.
* Во время работы или игры через каждые 15-20 минут делать 5-10 минутные перерывы.

Приложение №3

**Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у школьников**

1. **Общайтесь со своим ребенком на равных**. С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Беседуя с ребенком, спрашивайте его мнение. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни. Помните, что для ребенка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди.

2. **Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни**, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
3. **Ознакомьте ребенка с временными нормами использования компьютера** (ведь все хорошо в меру). Ограничьте время, проводимое ребенком за компьютером. Время игры следует ограничивать: для детей 6–7 лет – 10 мин, 8–11 лет – 15–20 мин, для старшеклассников – до 30 мин в день. Не позволять играть в компьютерные игры за 1,5-2 ч. до сна и особенно ночью. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.

4. **Осуществляйте "цензуру" компьютерных игр и программ**. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в какие игры играет ребенок. Старайтесь держать в домашнем компьютере игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем "бродилки" и "стрелялки". Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игр, прекратите игру.
5. **Старайтесь развивать в ребенке другие интересы,** кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос или же динозавры.

6. **Семейный отдых.** Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикники. Посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.
7. **Приобщайте ребенка к домашним обязанностям.**
8. **Культивируйте семейное чтение.**
9. **Контролируйте круг общения ребенка**, приглашайте его друзей в дом.
10. **Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.**
11. Играйте в настольные и другие игры, **приобщайте к традиционным играм.**
12. Не разрешайте выходить в **Интернет бесконтрольно**. Для этого установите компьютер в общей для всей семьи комнате.
13. Не забывайте, что родители - образец для подражания, поэтому **сами не нарушайте правила**, которые устанавливаете для ребенка. Если вы договорились, что ребенок будет играть 30 мин., то вы сами не должны играть дольше.
15. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение - лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.

Приложение №4.
Тест **"Определение компьютерной зависимости у школьников"**
*Уважаемые родители! Для установления наличия зависимости от компьютерных игр и Интернета у ваших детей предлагаем вам ответить на серию вопросов.*1. Как часто ваш ребенок играет за компьютером?
а) каждый день - 3 балла; б) через день - 2 балла; в) когда нечем заняться - 1 балл.
2. Сколько времени он тратит на компьютерные игры ежедневно?
а) 2-3 ч и больше - 3 балла;
б) час или 2 ч - 2 балла;
в) час максимум - 1 балл.
3. Кто выключает компьютер ребенка?
а) вы - 3 балла; б) иногда вы, иногда ребенок - 2 балла; в) ребенок самостоятельно - 1 балл.
4. Когда у вашего ребенка появляется свободное от учебы время, он...
а) сидит за компьютером - 3 балла;
б) иногда может и сесть за компьютер - 2 балла;
в) гуляет на улице или занимается домашними делами - 1 балл.
5. Прогуливал ли ваш ребенок учебу или другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть за компьютером?
а) да, прогуливал - 3 балла;
б) было пару раз, но не очень важное событие - 2 балла;
в) нет - 1 балл.
6. Делится ли ребенок впечатлениями о какой-либо компьютерной игре с вами?
а) да, постоянно - 3 балла; б) иногда рассказывает - 2 балла; в) редко, почти никогда - 1 балл.
7. Какую роль в жизни ребенка играет компьютер?
а) это для него все или почти все - 3 балла;
б) значит много, но есть много других вещей, которые для него важны не меньше - 2 балла;
в) ребенок особенно не интересуется компьютером - 1 балл.

Анализ результатов тестирования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Балл | Степень зависимости | Рекомендации |
| 18-21 | Компьютерная зависимость явно выражена | 1. Составьте график работы за компьютером или, лучше всего, -"режим дня" для ребенка, где будет указано, какое количество времени он может проводить за компьютером (оптимально до 30-60 мин в день).2. Проводите со своим ребенком больше времени. Это могут быть, к примеру, совместные прогулки (в магазин, кинотеатр, парк).3. Чаще приглашайте друзей ребенка к себе домой, но следите за тем, чтобы они не собирались вокруг компьютера.4. Если ребенок ведет себя раздражительно, то не нужно с ним спорить, оскорблять.Дети, у которых наблюдается компьютерная зависимость, очень раздражительны и агрессивны, нужно действовать постепенно и незаметно для самого ребенка.5. Помните: здоровье вашего ребенка в ваших руках |
| 12-17 | Ребенок не страдает компьютерной зависимостью, но расположен к ней | 1. Следите за тем, чтобы ребенок не увеличивал время, проводимое за компьютером.2. Главное - не допустить того, чтобы ребенок стал компьютерозависимым |
| 7-11 | Ребенок не находится в зоне риска компьютерной зависимости | Участвуйте в жизни ребенка, тогда в будущем он будет так же психологически устойчив и к другим зависимостям |