***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение***

***детский сад «Колосок» ст.Красноярской Цимлянского района***

**Общее родительское собрание по теме: «Виртуальная агрессия, виртуальная зависимость»**

*2015г.*

**Протокол №2**

**общего родительского собрания**

от "24" декабря 2015г.

Присутствовало родителей: 81 чел.

Отсутствовало:39чел.

Секретарь общего родительского собрания Н.А.Кушель

**Тема: «Виртуальная агрессия, виртуальная зависимость»**

**Цель собрания:** привлечь родителей к анализу эмоциональной атмосферы в семье, взаимодействия ребенка со СМИ и компьютером; привести к осознанию того, как данные факторы могут влиять на эмоциональную сферу ребенка, его поведение и отношение к сверстникам.

**Задачи:**

1. дать знания о причинах возникновения агрессивного поведения детей;
2. помочь осознанию влияния стилей воспитания на эмоциональную сферу ребёнка и его поведение;
3. убедить о важности приобретения психолого-педагогических знаний и умений в воспитании;
4. дать информацию о влиянии СМИ и компьютера на агрессивность детей;
5. привести к осознанию важности предупреждения компьютерной зависимости у ребёнка.

**Форма поведения: Беседа за круглым столом**

**План:**

I. Вступительное слово. Теоретическая часть. (Заведующий Н.В.Сидоркова)

II. Обсуждение результатов исследования (Старший воспитатель Н.А.Маленькая).

III. Рекомендации для родителей. Как оградить ребенка от влияния СМИ и компьютера? (Старший воспитатель Н.А.Маленькая).

IV. Практическая часть. Обсуждение и проигрывание ситуаций. (Инструктор по физической культуре Н.А.Мосиенко).

V. *Подведение итогов и обсуждение проекта решения собрания.* (Заведующий Н.В.Сидоркова).

**Оборудование:**  анкеты для детей и родителей (Приложение 1), памятки для родителей (Приложение 2).

**Подготовительная работа:**  анкетирование детей и родителей, обработка и анализ результатов, построение графиков.

**Ход собрания**

**I. Вступительное слово. Теоретическая часть.**

**По первому вопросу слушали заведующего МБДОУ д/с «Колосок» ст.Красноярской Н.В.Сидоркову:**

- Здравствуйте, уважаемые родители! Тема нашего сегодняшнего собрания **«Виртуальная агрессия, виртуальная зависимость»**.

Сегодня мы поговорим о трудностях, которые часто встречаются у детей, и мы не знаем, почему дети себя так ведут и что с этим делать, как с ними правильно общаться. Попробуем разобраться в одной из таких трудностей. В настоящее время мы сталкиваемся с разгулом агрессии не только в обществе, но и наблюдаем пропаганду агрессии и насилия с экранов телевизоров, а также в компьютерных играх. Возраст проявления агрессии явно помолодел. Агрессию проявляют не только подростки и взрослые, но и малыши. С чем это связано? Как бороться с проявлением детской агрессии? И как мы, взрослые, можем помочь детям преодолеть её? На эти и другие вопросы мы попытаемся ответить.

Давайте попробуем разобраться в видах проявления детской агрессивности, рассмотрим её причины и пути коррекции поведения детей.

**1. Что такое агрессия?**

**Агрессия**(от латинского – нападение, приступ) – поведение, которое причиняет вред предметам, человеку или группе людей, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе.

Для чего вообще людям агрессия? Иногда она выступает средством достижения какой-нибудь цели (отнять что-либо, принудить к чему-то). А иногда используется как способ самоутверждения и как защитное поведение.

Столкновение же с детской агрессивностью порой вызывает у взрослых недоумение, растерянность. Обычно первое, что делают родители, - наказывают ребенка. Если проявления агрессии становятся постоянными, они могут обратиться к психоневрологу. Но проявления жестокости и непослушания не всегда свидетельствуют о наличии у детей каких-либо психических отклонений.

**Какие же виды агрессии встречаются?**

**-физическая**

**-вербальная**

**-негативизм**

**В последние годы психологи рассматривают отдельно такую причину возникновения детской агрессии, как СМИ**. На ребенка начинают оказывать влияние передачи телевидения, кино, детективы, наполненные различными проявлениями агрессии **компьютерные игры, интернет**. За все дошкольные и школьные годы дети проводят у телевизора и за компьютером почти 15 тыс. часов. За это время они видят в среднем около 13 тыс. случаев насильственной смерти. Психологами было установлено, что дети, видевшие по телевизору множество актов насилия, более склонны к агрессивным действиям, чем дети, не видевшие их. Способствуют этому и компьютерные игры. Совершая в них виртуальные акты насилия, ребенок перестает видеть грань между игрой и реальностью.

**II. Обсуждение результатов исследования.**

По второму вопросу слушали Н.А.Маленькую,старшего воспитателя**.** Она сообщила родителям, **что п**ри подготовке к родительскому собранию в нашем ДОО было проведено **исследование, в ходе которого мы выяснили, как дети и родители относятся к телепрограммам и компьютерным играм, какие взаимоотношения сложились между родителями и детьми, как организован их совместный досуг и другое.**Предложила родителям ознакомиться с его результатами.

- Какие выводы вы можете сделать из нашего обсуждения?

*(Необходимо организовать контроль за просмотром телепередач, игрой в компьютер, самим быть внимательнее при выборе программ, если ребенок находится перед телевизором; советовать ребенку, какие игры выбирать, контролировать время, проведенное ребенком за компьютером. Уделять больше времени и внимания ребенку, организовывать совместный досуг, учить проводить свое время без компьютерных игр и телевизора).*

**III. Рекомендации для родителей. (Н.А.Маленькая).**

По третьему вопросу слушали Н.А.Маленькую, старшего воспитателя. Она актуализировала вопрос:  **что же всё-таки можно сделать с детской агрессией?**

Итак, взрослым, наблюдающим агрессивность ребенка по отношению к окружающим, надо понять, что он имеет право выражать свои отрицательные эмоции, но делать это не с помощью визга или тумаков, а словами. Надо сразу дать понять ребенку, что агрессивное поведение никогда не принесет желаемого результата. **Иногда ребенку нужно просто человеческое общение, понимание, одного лишь ласкового слова или объятия бывает достаточно, чтобы снять его озлобление**.

**Какие же рекомендации можно дать родителям?**

1. Взрослым необходимо быть последовательными в своих действиях по отношению к детям. Наибольшую агрессию проявляют дети, которые никогда не знали, какую реакцию родителей вызовет их поведение в этот раз. Например, за один и тот же поступок ребенок в зависимости от настроения отца мог получить либо наказание, либо равнодушную реакцию.
2. Следует избегать неоправданного применения силы и угроз.
3. Злоупотребление такими мерами воздействия на детей формирует у них аналогичное поведение и может стать причиной появления в их характере такой черты, как злоба.
4. Важно помочь ребенку научиться владеть собой, развивать у него самоконтроль. Дети должны знать о возможных последствиях своих поступков и о том, как их действия могут быть восприняты окружающими.

Следующее направление выражения агрессии детей - это их**игры.** **Они начинают появляться впервые в 4-5 лет. Детей привлекают отрицательные герои, и многие охотно примеряют на себя роли таких персонажей**. Если вспомнить наше с вами детство, то можно с уверенностью сказать, что мы выбирали только роли положительных персонажей. **Современные дети pacтyт с другими идеалами. Это связано с тем, что многие отрицательные герои мультфильмов (особенно американских) более могущественны и поэтому привлекательны для ребенка.**Кроме того, детям могут быть интересны эти роли тем, что это дает им возможность попробовать побыть плохим, непослушным, а значит независимым, “взрослым”. Иногда такое поведение в игре ребенок переносит и в реальную жизнь. Причиной такой ситуации может быть низкая самооценка, неудачи в общении.

Вот каковы **рекомендации психологов**по этой проблеме:

1. Наблюдайте за играми ребенка. Если вы заметили, что в ходе них ребенок проявляет агрессию к игрушкам или домашним животным, насторожитесь, постарайтесь найти причины этого. Давно известно, что в играх дети реализуют и показывают свои мечты, фантазии и страхи.
2. Обсуждайте с ребенком, на какого персонажа книги или мультфильма он хочет быть похож, почему тот или иной герой ему нравится или наоборот.
3. Приучите ребенка рассказывать о том, что его волнует, за что он переживает. Пусть он привыкнет прямо говорить о своих чувствах, о том, что ему нравится, а что не нравится. Высказывая свои мысли, сами применяйте для выражения чувств выражения “я рассердился”, “я обиделся”, “я расстроился” и введите эти слова в активный словарный запас своего ребенка.
4. Ни в коем случае в порыве гнева не обзывайте ребенка – он будет копировать ваше поведение и слова в общении, как с животными, так и людьми.
5. Подавайте пример гуманного поведения, заостряйте внимание на таких примерах в жизни, книгах, фильмах.

**Как оградить ребенка от влияния СМИ и компьютера?**

* Умеренная дозировка компьютерных игр и телевидения, совместное составление режима дня, могут помочь ребенку рационально распределять нагрузку и отдых.
* Ограничьте общее количество времени, отведенного для просмотра телепередач,чтобы телевидение не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребенка.
* Если нужно, составьте расписание, когда можно смотреть телевизор и играть на компьютере.
* Внимательно следите за тем, что смотрит ваш ребенок и во что играет
* Переключите на другую программу или выключите телевизор, если считаете программу вредной и опасной для его психики.
* Больше времени проводите вместе, уделяйте внимание ребенку, покажите ему, сколько всего интересного и важного есть в жизни

**IV. Практическая часть. Обсуждение и проигрывание ситуаций. (Инструктор по физической культуре Н.А.Мосиенко).**

По четвертому вопросу слушали инструктора по физической культуре Н.А.Мосиенко. Она провела командную игру с родителями.

Родители делятся на 4 группы. Каждая группа получает ситуацию для обсуждения.

- Уважаемые родители! Вам даны ситуации, которые могут произойти с вами и вашими детьми. Давайте подумаем, как мы можем справиться с данными ситуациями наиболее конструктивно.

Ваша задача – найти выход из данной ситуации и показать, как вы будете с ней справляться. Один родитель выступает в роли ребенка, другой – в роли родителя. Данная форма работы поможет нам прочувствовать эмоциональное состояние обоих сторон, участвующих в данной ситуации.

Обсуждение, проигрывание, рефлексия, формулировка выводов.

Заканчивая собрание, хочется ещё раз отметить, что, несомненно, компьютер - эффективное средство развития ребенка.  Но родителям необходимо знать, что находится внутри их компьютера (т. е. какими программами пользуется ребёнок, какие страницы в Интернете он посещает, в какие компьютерные игры играет, какие фильмы смотрит), и как ребёнок относится к вопросам организации рабочего места, распределения времени, использования несложных упражнений для снятия утомления и напряжения, стресса.

**V. Подведение итогов и обсуждение проекта решения собрания. По пятому вопросу слушали Заведующего Н.В.Сидоркову.**

5.1. Надежда Васильевна сказала, что **тема, которую мы сегодня затронули** достаточно сложная, ответы на неё неоднозначны, поэтому наш разговор мы продолжим на следующих собраниях.

5.2. Н.В.Сидоркова предложила голосование сразу по всем пунктам проекта решения родительского собрания.

Голосовали: «За» 81\_

«Против» 0

«Воздержались» 0\_

Решение принято единогласно: голосование провести сразу по всем пунктам проекта решения общего родительского собрания.

5.2. Н.В.Сидоркова зачитала проект решения родительского собрания:

1.     Для дальнейшего разговора по данной теме провести тестирование родителей на определение зависимости детей от компьютерных игр.

2.      Воспитателям совместно с родителями оформить стенд «Родителям на заметку», где будет представлена информация о компьютерных новинках, а также ссылки на различные развивающие сайты.

3. Родителям:

* Ограничить общее количество времени, отведенного для просмотра телепередач, чтобы телевидение не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребенка.
* Внимательно следить за тем, что смотрит ваш ребенок и во что играет
* Переключите на другую программу или выключите телевизор, если считаете программу вредной и опасной для его психики.
* Больше времени проводите вместе, уделяйте внимание ребенку, покажите ему, сколько всего интересного и важного есть в жизни.

 Я бы хотела вам  посоветовать  познакомиться с детским развлекательно-познавательным порталом «Солнышко», который предлагает 103 развивающие  игры. А так же с сайтом «Мама в сети».

Компьютерные игры ребенка требуют постоянного, но ненавязчивого  контроля со стороны взрослых. Такое внимание позволит достичь  максимального развивающего действия компьютерных игр, сведя к минимуму все возможные издержки.

Голосовали: «За» 81\_

«Против» 0

«Воздержались» 0\_

Решение принято единогласно: голосование провести сразу по всем пунктам проекта решения общего родительского собрания.

**ИСПОЛЬЗУЕМАЯ  ЛИТЕРАТУРА (слайд14)**

 1. Никеров В.А. «Мой первый компьютер» - М.АСТ-ЛТД, 1997г.

2. Малых Т.А. «Наши дети во «Всемирной паутине» Интернета»- М.Новый издательский дом, 2004г.

3.  Наумова Ю.И.  «Внимание: компьютерная зависимость» Начальная школа плюс №7, 2007г.

4. Честертон Г. « Детская  болезнь» жур. «Школьный психолог»№17, 2004г.

5. В.И. Ковалько. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. - М.:ВАКО, 2007.

**Ссылка на Интернет-ресурсы (слайд15)**

1.Детская болезньhttp://www.twirpx.com/file/807677/

2.Анкета для родителей "Мой ребенок и компьютер"cherepanova.74335s005.edusite.ru›p48aa1.html

3 Рекомендации родителям gym1528.ru›media/documents/pchycology/roditelam/…

**В завершение собрания раздаются памятки для родителей «Пять рецептов избавления от гнева» и «Предупреждение компьютерной зависимости у ребёнка» (Приложение 2)**

**Спасибо за внимание и активное участие!**

**Приложение 1**

**Анкета для родителей**

**Уважаемые родители!**

Для организации дальнейшей совместной работы с вами и

и вашими детьми просим вас ответить на вопросы данной анкеты.

**Благодарим**

**за понимание и поддержку!**

1. **Много ли внимания вы уделяете воспитанию ребенка?**

- круглые сутки - 5-6 часов в сутки 1-2 часа в сутки

2. **Часто ли вы хвалите своего ребенка?**

- всегда - иногда - очень редко

3. **Как вы наказываете своего ребенка?** - физически (ремнем, шлепком и т.д.)

- лишаете удовольствий - ставите в угол - ругаете его, кричите

- не разговариваете с ним - наказываете трудом - другое:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. **Как вы поощряете своего ребенка?** - дорогими подарками, деньгами

- игрой на компьютере - совместным досугом - просто хвалите

- другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. **Какие передачи смотрит ваш ребенок?**– мультфильмы - ужастики – боевики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- спорт - познавательные передачи - взрослые сериалы - детские сериалы

- другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6**.Какие передачи смотрите вы?**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7**. Читаете ли вы вместе с ребенком книги?** - да - нет - редко

8**. Читаете ли вы сами художественную литературу?** - да - нет - редко

9. **Играет ли ваш ребенок в компьютер?** - да - нет

10. **Если да, то сколько времени ребенок проводит за компьютером?**\_\_\_\_\_\_\_

11. **В какие компьютерные игры играет ребенок?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**12. Выбираете ли вы для своего ребенка компьютерные игры и телепередачи?**

- жестко контролируете - выбираете вместе - доверяете выбор ребенку

13. **Проводите ли вы свободные вечера и выходные всей семьей?**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Как они организованы?**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**14. Какое эмоциональное состояние преобладает у вас, когда вы находитесь дома?**

- подавленное - нейтральное - спокойное, радостное

**Спасибо!**

**Анкета для детей**

**ФИО, возраст ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1. Какие передачи ты любишь смотреть?**– мультфильмы - ужастики

- боевики - спорт - познавательные передачи - взрослые сериалы

-детские сериалы - другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Играешь ли ты в компьютерные игры?** - да - нет

**3.** **Как часто ты играешь?**- каждый день несколько часов

- каждый день меньше часа - по выходным - очень редко

4. **В какие игры ты играешь?**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5**. **Часто ли тебе снятся страшные сны?** - каждую ночь - никогда не снятся

- только после того, как поиграю в компьютер или посмотрю ужастик

6. **Советуют ли тебе родители, что смотреть по телевизору или в какие**

**игры играть?**

- всегда советуют - иногда - я всегда сам выбираю

7. **Какие передачи по телевизору вы смотрите всей семьей?**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. **Как тебя наказывают?** - бьют ремнем, шлепают - ругают, кричат на тебя

- запрещают играть в компьютер, не дают сладости - ставят в угол

- не разговаривают с тобой - заставляют что-то сделать по дому - другое:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9. Что ты получаешь за хорошие поступки?** - просто хвалят

- тебе разрешают играть на компьютере - дарят подарки, дают деньги

- вы куда-то идете всей семьей на выходных - другое

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**10.** **Часто ли ты играешь, разговариваешь по душам с мамой?**

– каждый день - только по выходным - очень редко

**С папой?**– каждый день - только по выходным - очень редко

**11.** **Как часто тебя обнимают и целуют родители?**- всегда, каждый день

- только за хорошие поступки - очень редко

**12. Какие книги ты любишь читать?**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**13. Читаешь ли ты книги вместе с родителями?** - каждый день - редко

- я всегда читаю один

**Приложение 2**

***Памятка «Пять рецептов избавления от гнева»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Пути выполнения** |
| 1. Наладьте взаимоотношения со своим ребёнком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно. | - слушайте своего ребёнка;  - проводите с ним как можно больше времени;  - делитесь с ним своим опытом;  - рассказывайте ему о своём детстве; детских поступках, победах и неудачах;  - если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте своё безраздельное внимание каждому из них в отдельности. |
| 2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. | - Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребёнком (если это, конечно, возможно),  - старайтесь не прикасаться к ребёнку во время раздражения. |
| 3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии | - говорите детям прямо о своих желаниях, чувствах и потребностях;  «я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате» или «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогайте меня» |
| 4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить. | - примите тёплую ванну, душ;  - выпейте чаю,  - позвоните друзьям,  - сделайте успокаивающую маску для лица;  - просто расслабьтесь, лёжа на диване;  - послушайте любимую музыку |
| 5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев | - не давайте играть ребёнку теми вещами, которыми вы дорожите,  - старайтесь избегать ситуаций, которые могут вызвать такое поведение ребенка, которым вы будете недовольны;  - не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией |

***Рекомендации родителям***

***по предупреждению компьютерной зависимости у ребёнка***

***Для профилактики компьютерной зависимости психологи советуют следующее:***

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает играть сыну не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.
2. Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребёнок уже склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером один час в будний день и два – в выходной, но обязательно с перерывами.
3. Предложить другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)
4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры).
5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, т.к. некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.
6. Обсуждать игры вместе с ребёнком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребёнка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.
7. Если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, необходимо обращаться к психологам.

**Признаки развития виртуальной (компьютерной) зависимости у ребенка**

По результатам опроса НИИ школьных технологий. Подростки от 10 до 17 лет на вопрос «Чем ты обычно занимаешься в свободное время?» ответили:

1.12, 2 % - общаюсь в сети;

2. 18, 1 % - читаю книги;

3. 30,1 % - посещаю кружки, секции;

4. 44, 9 % - играют в компьютерные игры;

5. 43, 7 % - общаюсь по телефону;

6. 71,1 % провожу время с друзьями;

7. 74, 2 % - смотрю телевизор.

**Компьютерная зависимость** — пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Компьютерная зависимость наиболее часта в детском и подростковом возрасте, особенно у мальчиков. Признаком компьютерной зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности. Это явление приобрело широкое распространение в конце XX в. в промышленно развитых странах и в последние годы все чаще встречается в России. У младших школьников компьютерная зависимость обычно проявляется в форме пристрастия к компьютерным играм. В более старших возрастах она начинает включать и более содержательные занятия: усовершенствование собственного компьютера, поиск компьютерных программ и других материалов в сети Интернет, программирование и т. п. Компьютерная зависимость часто наблюдается у детей с интеллектуализмом. Ее возникновению способствуют нарушения общения со сверстниками; она, в свою очередь, приводит к закреплению и дальнейшему прогрессированию этих нарушений. Вместе с тем, компьютер предоставляет возможность для виртуального общения (в частности, через Интернет), что смягчает негативные психологические проявления нарушения реальных межличностных отношений. Как и другие виды зависимости (алкогольная, наркотическая), компьютерная зависимость может повышать вероятность правонарушений в подростковом и юношеском возрасте (незаконный "взлом" компьютерных программ и т. п.). Вместе с тем, она нередко становится источником успешной профессиональной подготовки к последующей производительной деятельности в области компьютерных технологий.

*А.Л. Венгер*

*Признаки зависимости*

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.

Первая стадия — интерес.

Друзья посоветовали, как отвлечься от проблем, «убить время», развлечься.

Вторая стадия — втягивание.

Воздержание сопровождается настоящими «ломками»: и скучно, и грустно, и дела не идут на ум.

Третья стадия — полная зависимость.

Конечно, люди с нарушенной психикой находят мир и покой в Интернете, потому что избавляются там от многих реальных проблем. Но и психически здоровые люди при чрезмерном увлечении Интернетом становятся зависимыми от него, а всякая зависимость в той или иной степени — нарушение психики.

*Симптомы зависимости*

Установленные симптомы зависимости можно условно разделить на три группы:

- психические;

- социальные;

-духовные.

Психические признаки: появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером или даже при ожидании, «предвкушении» контакта; отсутствие контроля за временем взаимодействия с компьютером; желание увеличить время взаимодействия с компьютером («дозу»); появление чувства раздражения, либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с компьютером; использование компьютера для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии; эмоциональная неустойчивость; навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, снижение самооценки и т. д.

Социальные признаки: возникновение проблем во взаимоотношениях с родителями, в школе или на работе; проблемы экономические, т.к. много денег приходится платить за такое удовольствие; проблемы с правоохранительными органами при совершении правонарушений для добычи денег; пренебрежение личной гигиеной, неряшливость.

Духовные признаки: потеря смысла реальной жизни, жизнь становится ненужной, пустой, лишенной всякого смысла, что приводит к духовному обнищанию, духовной смерти.

Очевидно, что это плата за овладение современными возможностями связи людей между собой, другая сторона цивилизации, лишившая нас чего-то невидимого, но столь ценного — неспешной переписки вместо электронной почты, тишины библиотек вместо адаптированных файлов, прогулок с друзьями вместо ожидания «дешевого» ночного времени связи, и еще многого. Не слишком ли дорогая цена?