

Родительское собрание «Компьютер друг или враг?»

Цель: - просвещение родителей по теме “Компьютер и здоровье ребёнка”.

Задачи:

1. проинформировать родителей о существовании проблем, связанных с повышенным интересом детей к общению в Интернете, социальных сетях;
2. побудить родителей к полноценному общению со своими детьми, к совместному проведению свободного времени;
3. предложить родителям методы борьбы с компьютерной зависимостью учащихся.

Форма проведения: круглый стол.

Вопросы для обсуждения:

- роль компьютера в учебных достижениях школьника;
- отрицательная сторона освоения информационного пространства;
- методы борьбы с нерациональным использованием ПК в доме;
- стоит ли противостоять желаниям ребенка пользоваться этим чудом технического прогресса?
- как сделать общение ребёнка с компьютером безопасным и полезным?
- компьютерные игры бесполезны и вредны, это занятие для бездельников или совсем наоборот?

Ход родительского собрания

Мотивация к деятельности. Тренинг.

Родители рассаживаются по кругу лицом друг к другу, передавая из рук в руки приятный на ощупь мягкий мячик, высказывают свою точку зрения и аргументы по предлагаемому вопросу. Первый вопрос – мячик передают по часовой стрелке, второй вопрос — мячик передают против часовой стрелки и т.д.

Вопросы:

Чем является компьютер в вашей семье? Приведите примеры ситуаций из вашей жизни, связанных с положительными и отрицательными эмоциями по поводу использования компьютера.

Что сделаем, чтобы не повторять ежедневно: “Ты опять весь день просидел(а) за компьютером”?

Так ли необходимо в доме это чудо научно-технического прогресса?

Анализ, обсуждение ситуаций и разработка рекомендаций.

Еще недавно компьютеры были скорее роскошью, но уже сейчас являются чуть ли не “предметом первой необходимости”.

Слайд.

Результаты анкетирования детей: 100% детей, у которых есть дома компьютер, играют на нём ежедневно, 50% — могут начать игру даже не пообедав, 38% -при определении рейтинга использования свободного времени на 1 место поставили компьютер и телевизор, исключив при этом занятия спортом, прогулки на воздухе, общение с семьёй. Попробуем проанализировать все “за” и “против” в этом вопросе.

Действительно, 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.

Видимо, наши дети рвутся занять место у компьютера не только потому, что это интересно, ново, необычно, но и потому, что компьютер помогает заменить отсутствие общения с близкими людьми на общение с техническим устройством.

Слайд.

Родители должны знать, что существуют сайты, посвященные пиротехнике, суициду, порнографии, обсуждению действий тех или иных наркотиков. Статистика говорит, что 9 из 10 детей в возрасте до 15 лет столкнулись с порнографией в сети, около 17% регулярно заглядывают на запретные сайты, примерно 5,5% готовы претворить увиденное там в жизнь, 4,8% в сети познакомились с сектантским проповедничеством, мистическими и изотерическими практиками, магией и шаманством. Доверчивые, со слабой психикой и высокой внушаемостью, не чувствующие никакой опасности, дети подвергаются угрозе социальной и личностной дезадаптации.

Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые. А в России врачи занимаются игроманами последние 7-8 лет. И с каждым годом проблема становится острее. Дети и взрослые играют в компьютерные и телефонные игры, посещают интернет-кафе и игровые клубы. Производство игр для компьютеров и телефонов – это мощная индустрия, и, к сожалению, наши дети неизбежно попадают в ее сети.

Слайд.

Существуют основные пять типов зависимостей:

1. Компьютерная зависимость - **навязчивая игра в компьютерные игры** (стрелялки - Doom, Quake, Unreal и др., стратегии типа Star Craft, квесты).
2. Пристрастие к виртуальным знакомствам - **избыточность знакомых и друзей в Сети**.
3. Навязчивая потребность в Сети - **игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах**.
4. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) - **бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам**.
5. Киберсексуальная зависимость - **непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом**.

В основе увлеченности компьютерными играми лежит потребность **в получении удовольствия**. Во время получения удовольствия происходит выброс **адреналина**. А если ребенок еще играет и побеждает, организм вырабатывает гормоны радости - эндорфины. Это чувство хочется испытывать вновь и вновь, а для этого нужно повторить игру. Так возникает зависимость. Поэтому именно дети, которым в жизни **недостает позитивных эмоций**, чаще всего становятся жертвами компьютера.

Причем, компьютерная зависимость формируется **очень быстро (достаточно полтора-два месяца!)**, и в дальнейшем оказывает огромное влияние на развитие личности, особенно детской.

В настоящее время выделяются два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: **потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого**. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой **по силе влияния** на формирование зависимости. Оба механизма основаны на **процессе компенсации** негативных жизненных переживаний, т.е. они **не будут работать**, если человек полностью **удовлетворен своей жизнью**, не имеет хронических психологических проблем и считает свою жизнь счастливой и продуктивной.

Слайд.

Разумеется, не каждый подросток, заходящий в интернет, становится зависимым. Многое зависит от особенностей характера человека. Психологи выделяют **два типа людей: экстерналов и интерналов**.

Экстерналы - фаталисты, они считают, что в жизни от них ничего не зависит, всем управляет судьба, в их неудачах виноваты обстоятельства или другие люди. Следствием этого является нестабильная самооценка, которая может сильно колебаться под влиянием мнения окружающих.

Интерналы - склонны действовать, они более оптимистичны, решительны, трудолюбивы, с устойчивой и адекватной самооценкой.

Развитию компьютерной зависимости подвержены чаще экстерналы и подростки с заниженной самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться. Подростки, которым в **реальной жизни** не хватает самостоятельности, которые испытывают трудности в принятии решений, готовы подчиниться сильному лидеру. **Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критический взгляд. Это лучшая профилактика игровой зависимости.**

Слайд.

Существует несколько **факторов риска**, каждый из которых может «запустить» зависимость. В основном они схожи с факторами риска зависимости подростка от алкоголя или наркотиков:

- наследственная склонность к формированию зависимостей;
- неблагополучная ситуация в семье;
- когда ребенку уделяется слишком мало или, напротив, слишком много внимания родителей;
- отрицательное влияние сверстников.

Анализируя вышесказанное, давайте определим **группу риска** компьютерной зависимости:

Слайд

Причины возникновения компьютерной зависимости

1. отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье;
2. отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером;
3. неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей;
4. общая неудачливость ребёнка; желание уйти от трудностей реального мира в виртуальный
5. наличие тяжёлой инвалидности, серьёзного заболевания.
6. желание доказать, что ты лучше своих сверстников
7. есть общая тема для разговора с друзьями,
8. боязнь выглядеть белой вороной, не интересующейся современными играми
9. подражание, уход из реальности вслед за друзьями
10. Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих

1. Подростки, полагающие, что от них мало, что зависит в жизни. В неудачах они винят других или коварное стечение обстоятельств. Мечтают о чуде, которое избавит их от любых проблем. Не прикладывают усилия для достижения цели или бросают начатое дело на полпути.

Что делать? - Необходимо воспитывать в детях ответственность, настойчивость, решительность.

2. Подростки с низкой самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться: либо почувствовать себя героем-победителем в виртуальной битве, либо выиграть огромную сумму денег.

Что делать? - Повышайте самооценку ребенка, чаще его хвалите, помогите быть успешным.

3. Подростки с высокой степенью внушаемости (т.е. готовностью подчиниться чужой воле), подростки, которым не хватает самостоятельности, решительности.

Что делать? - Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критичность к рекламе, поощряйте инициативу.

4. Если ребенок не контактен, у него мало друзей, часто бывает одинок. Такие дети часто компенсируют недостаток реального общения виртуальным.

Что делать? - Таким детям необходима помощь в налаживании реальных отношений.

5. Дети, мечтающие стать лидерами, но так и не ставшие ими. Именно они могут сутками просиживать за компьютером, воображая себя властителями галактик.

Что делать? - Им непременно необходимо помочь реализовать их потенциал: поддерживать любые их начинания, развивать их таланты и способности.

Давайте рассмотрим симптомы зависимости.

Слайд.

Признаки компьютерной зависимости

- Потеря контроля над временем проведенным за компьютером;
- Сидя за ПК, испытывает эйфорию;
- При отсутствия ПК испытывает тревогу, напряжение, беспокойство, которое со временем нарастает;
- Экономия времени (делает два дела одновременно);
- Постоянное стремление проверить эл.почту (10-20 раз);
- Пренебрегает интересами семьи и школы;
- При отсутствия ПК имитирует движение пальцев по клавиатуре;
- Расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления ПК;
- Обсуждение с друзьями компьютерной тематики.

Первые признаки развития зависимости у ребенка:

- 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.

Далее симптомы прогрессируют и зависимость уже проявляется в том, что:

- ребенок ведет себя тихо в ожидании подключения к сети;
- его тяжело заставить отойти от компьютера;
- он раздражается, если в связи с какими-либо причинами подключиться к Интернету нельзя, даже может впасть по этому поводу в депрессию;
- для таких детей, стираются границы реального и виртуального миров, причем последний становится более важным;
- дети, страдающие Интернет - зависимостью, не могут отвлекаться на другие дела или по просьбе отойти от экрана монитора.

Существует ли гармоничная форма сосуществования компьютера и ребенка? Как бороться, с «зарождающейся» компьютерной зависимостью?

Слайд.

На эти вопросы коротко не ответишь. Для ребенка **Вселенная** — это его семья, его родители. И если ребенок становится зависимым от компьютера, проводит дни и ночи за электронными играми или в Интернете, перестает нормально учиться, общаться со сверстниками — это не повод для введения паролей, установки защит или выкидывания компьютера на помойку. Это сигнал для того, чтобы задуматься о благополучии в собственной семье. И понятие «благополучие», как вы можете догадаться, в данном случае никак не связано с материальным достатком. Ребенку должно быть место в семье. А оно там будет, если маме с папой друг с другом не тесно. На мой взгляд, компьютерная зависимость ребенка — это следствие дисгармонии в семье.

Запрещать пользоваться Интернетом не стоит. **Запретный плод – сладок.** Интернет настолько прочно вошел в нашу жизнь, что является неотъемлемой и важной частью как нашей общественной жизни, так и жизни ребенка.

Слайд.

Искусственные ограничения не дают никакого положительного эффекта. Ребенку расти и жить в том мире, который мы имеем, с тем телевидением, которое у нас есть, с тем компьютерным бумом, который мы наблюдаем. Оградить ребенка от этих явлений означает вызвать его неадекватную реакцию, когда он все-таки столкнется с этими проявлениями современного мира. Другое дело, что нужно отдавать себе отчет: если папа предпочитает общению с мамой сидение перед дисплеем компьютера, если маме легче погрузиться в переживания мыльной оперы, нежели поговорить с сыном или дочерью, то ожидать от ребенка другой реакции на компьютер и телевизор, по крайней мере, наивно. Беда не в том, что в нашей жизни есть электронные средства информации и коммуникации. Беда в том, что нам самим, взрослым, удобнее заменить ими непосредственное общение.

Безусловно, компьютер играет огромную роль в жизни человечества. Не меньшую роль он играет в учении школьников.

Слайд.

Ведь учеба с помощью компьютера — это:

1. Написание текстов и упражнений.
2. Составление таблиц и диаграмм.
3. Сканирование текстов, рисунков для подготовки уроков.
4. Использование учебных дисков по различным предметам для расширения своих знаний и кругозора.
5. Использование компьютерного лексикона и словарей для выполнения домашних заданий.
6. Возможность эстетичного оформления сочинений, научных работ, докладов, рефератов.
7. Возможность поиска информации по определенной учебной теме.
8. Возможность участия в олимпиадах различного уровня.

Компьютер дает школьнику возможность:

- находить себе друзей, единомышленников в различных странах, городах и поселках;
- бесплатно заказывать необходимые материалы для удовлетворения собственных знаний и интересов;
- посылать и получать электронные письма, развивать в себе умения писать письма.

Интерес детей к компьютеру **огромен**, и ваша задача – направить его в **полезное русло**, сделав компьютерные средства привычными и естественными для повседневной жизни детей.

Компьютер - терпеливый товарищ и мудрый наставник, творец сказочных миров и отважных героев. **Компьютер** играет **всё большую роль** в образовании и досуге наших детей, положительно влияя на формирование их психофизических качеств и развитие личности. Многие компьютерные игры развивают логику, мышление, память, внимательность, некоторые игры развивают знание иностранных языков, знание компьютера и т.д.

Например,:

- аркадные игры развивают реакцию и способность принимать решения в сложной обстановке;
- логические игры развивают мышление, сообразительность и находчивость;
- аркадно-логические игры развивают сообразительность и скорость реакции;
- в активных играх большую роль имеет звук выстрелов и разрывов снарядов;
- деловые игры помогают почувствовать себя специалистом в какой-нибудь профессии познакомиться с интересными профессиями;
- большинство квестов сделаны на английском языке, поэтому они помогают изучать язык.

Ни в коем случае не следует наказывать ребёнка запретом на компьютерные игры, а в качестве поощрения разрешать играть “сколько хочешь”. Современный компьютер должен стать для вашего ребенка **равноправным партнёром**, способным очень тонко реагировать на все его действия и запросы.

Соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит вам **сохранить здоровье** и одновременно **открыть ребёнку мир огромных возможностей**, доступный сегодня маленькому пользователю.

Подводя итог, хочется еще раз акцентировать внимание на следующем: родителям необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими, но при этом нельзя ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.

Рецепт от любой деструктивной зависимости (будь то компьютер, телевизор, алкоголь или наркотик) — **полноценное и гармоничное общение всех членов семьи.**

А семейная гармония — это не Божья благодать, а результат кропотливого труда, терпения и огромного желания растить детей в мире и благополучии.

Подведение итогов и рефлексия.

Экспресс анкетирование родителей:

1. Сколько времени проводит ваш ребёнок за компьютером?
2. В какие игры играет ваш ребёнок? Знакомы ли Вам название, правила этих игр?
3. Какие сайты посещает ваш ребёнок и с какой целью?
4. Помогаете ли Вы ребёнку использовать компьютер как средство образования и получения информации?
5. Часто ли ваш сын (дочь) “призывают” Вас на помощь для выполнения каких-либо заданий с использованием компьютера?

Если Вы ответили “нет” или “не знаю” на вопросы №2-№5, но при этом ответ на вопрос №1 – более 30 минут, Вам надо срочно пересмотреть свои отношения с ребёнком, т.к. компьютер для него более верный и надёжный “товарищ”.

Перед Вами формула воспитания, попробуйте расшифровать её:

$M+P+Y+K = B.U.M. + P.A.P.$ (Мама + папа + я + компьютер = Высокая учебная мотивация и познавательная активность ребёнка)

Источники

1. Бурова В.А. Социально- психологические аспекты Интернет-зависимости.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер/ В.И.Ковалько. — М.: изд-во “ВАКО”, 2007.
3. Леонтьев В.П. Компьютерная энциклопедия школьника. — М.: ОЛМА-ПРЕСС Образование, 2006
4. Рязанцева И.А. Компьютер – окно в мир или путь к одиночеству.
5. Энциклопедия для детей. Т.22. Информатика/ Главн.ред. Е.Хлебалина; вед.научн.ред. А.Леонов. — М.: Аванта+, 2004.
6. <http://id372-2008.narod.ru> Здоровье школьника
7. <http://www.rjevka.com/kids/> Ребенок и компьютер
8. <http://festival.1september.ru/articles/567121/>