***Родительское собрание: «Профилактика интернет зависимости у школьников»***

 Компьютер прочно вошел в нашу жизнь. Технический прогресс остановить невозможно, и, хотим мы того или нет, компьютерная грамотность становится составляющей общей грамотности, свидетельством образованности, если хотите, цивилизованности человека. Трудно представить себе человека, претендующего на хорошую должность и при этом не владеющего компьютером.
Современное состояние дел таково: если в середине-конце 90-х в числе наиболее частых занятий подростки называли слушание музыки и просмотр телепередач, то теперь увлечение компьютером потеснило прежние увлечения.
Около 70% современных школьников, отвечая на вопрос о своих интересах и увлечениях, упоминают компьютер, практически наравне с занятиями спортом, прогулками общением и с друзьями.

 Хочу сразу оговорить один очень важный момент в этой ситуации. Следует уметь отличать зависимость от увлечения. Компьютерному увлечению характерны все признаки зависимости, но их принципиальное отличие заключается в том, что увлечение быстро угасает и, как правило, не длиться больше недели, после чего оно проходит и человек возвращается к обычному образу жизни. Примером такого увлечения может быть форум, в котором завязалось интересная дискуссия, знакомство с интересным человеком противоположного пола, новая игра и т.п. Если это в течение нескольких дней не проходит, то увлечение может перейти в зависимость – поэтому контролируйте это.

Зависимость от:

 **1.Игровая зависимость.**

Подсознательно ребенок выбирает именно те игры, которые в наибольшей мере отражают его подавленные потребности.

*Стратегические*– ребенку не хватает структурированности. При этом в потенциале у него имеются лидерские качества, такой человек может повести за собой других. Позитивный «заменитель» компьютерных стратегий – шахматы, конструирование (кстати, «стратеги» легче всего избавляются от тяги к компьютеру).

*Спортивные* – подавлена деятельность, возможно, есть какие-то телесные блоки. Если малыш гоняет виртуальную шайбу или мяч (командные игры), у него велика потребность быть частью значимой для него группы сверстников. Переключай его внимание на реальные спортивные забавы.

*«Стрелялки», ужасы*– непрожитая агрессия или подавленная сексуальность. Кстати, агрессия – одна из эмоций, необходимых для выживания вида (в психологии есть даже такое понятие: нормальный уровень агрессии). Другое дело, сколько ее и в какое русло она направлена. Такому ребенку нужно больше двигаться, а еще ему необходимы тактильные контакты (объятия, массаж) со своими родителями.

Пробудить в ребенке интерес к реальной жизни можно лишь собственным примером. Находите время для разговоров по душам, читайте вместе книжки, делитесь пережитыми впечатлениями.

 **2. Виртуальное общение.**

 Общение происходит в так называемых "Чатах". Чат - это место для общения. Чаты могут быть тематические - для подростков, например, это чаты поклонников определенных музыкальных направлений, или чат, просто названный "от 12 до 18", или, например, "чат, для тех, кому грустно".
 Чаты привлекают возможностью сохранять анонимность, возможностью разговаривать на интересующие темы. Хотя, конечно, о глубоком общении речи быть не может.
 Даже школьник, овладев азами программирования, может сделать собственную страничку (сайт) в Интернете, разместив там какую-то информацию. Сейчас многие организации имеют свои странички. Например, вот так выглядит главная страница нашего Отделения психологической помощи.
 Часто бывает так, что за кажущейся компьютерной зависимостью могут скрываться совсем другие проблемы. Это неуспешность ребенка в реальной жизни, неумение общаться, так называемая социальная неадаптированность. Такой ребенок комфортно чувствует себя именно в виртуальной реальности. И тогда в первую очередь нужно обращать внимание именно на психологические проблемы ребенка.

 Сутки напролет перед экраном монитора, лучшие друзья – виртуальные монстры. Ребенку, попавшему в сети компьютерной зависимости, нужна помощь. В первую очередь родителей **.**

Современные дети нередко осваивают компьютерную грамотность раньше, чем языковую или математическую: мы живем в эпоху высоких технологий и сумасшедших скорос­тей. В принципе, это не хорошо и не плохо, главное – как распорядиться имеющимися у нас ресурсами. Ведь те же компьютер и интернет могут стать как инструментом творчества и получения новой информации, так и допингом сродни наркотикам. Несмотря на то что в среде детей и подростков компьютерная зависимость приобретает угрожающие масштабы, общественность относится к этому факту скорее снисходительно: мол, с возрастом пройдет. Дескать, лучше, когда чадо сидит дома за компьютером, чем тусуется непонятно где и с кем. Компьютерные игры увлекают и захватывают – но параллельно выхолащивают чувства, а реальная жизнь перестает быть источником удовольствия. Многие специалисты сходятся во мнении, что такими страшными диагнозами, как депрессия, синдром эмоционального выгорания, хроническая усталость, алкогольная и наркотическая зависимость, суицидальные наклонности человечество обязано именно высоким технологиям. Задача родителей – сформировать у ребенка адекватное отношение к компьютерному миру, сделать его жизнь настолько яркой, интересной и насыщенной, чтобы никакие виртуальные забавы не могли с ней соперничать.

 **Ребенок не чувствует разницы**

«До семи лет ребенок не в состоянии провести четкую грань между вымыслом и настоящей жизнью. И если в столь нежном возрасте малыш «ныряет» в компьютерные игры и телевизор – они становятся его реальностью. А ведь опыт, приобретенный в первые семь лет жизни, во многом формирует наши жизненные установки и ценности. Какой же «багаж» получает юный геймер? Согласитесь, виртуальный мир, на первый взгляд, может показаться куда интереснее реального: на мониторе краски ярче, события меняются с какой угодно скоростью, а для победы не нужно прилагать особых усилий. В психологии есть такое понятие, как чувство жизни: умение удивляться и радоваться всему, что нас окружает, воспринимать жизнь как чудо, жить «здесь и сейчас». Ребенок, погруженный в иллюзорный мир, вряд ли обрадуется, скажем, распустившемуся цветку – зачем, если одним кликом компьютерной мышки он может «вырастить» на экране виртуальные джунгли? По настоящим улицам не скачет человек-паук и не бегают динозавры – зато псевдореальность изобилует будоражащими воображение персонажами. В результате малышу становится неинтересно исследовать окружающий мир, докапываться до сути вещей. Такой ребенок не видит для себя иного способа получения удовольствий, кроме как с головой уйти в суррогатные эмоции и переживания».

 **Мальчики – в группе риска**

Чаще всего в компьютерную зависимость попадают именно мальчишки. Девчачьи игры – те же дочки-матери – это сплошные эмоции, поэтому девочкам нет необходимости подпитываться суррогатными переживаниями. Девочкам «разрешается» плакать, обижаться, закатывать истерики – над мальчиками же довлеет исторически сложившийся стереотип: ты должен быть сильным. В итоге мальчишки вынуждены постоянно подавлять свои истинные чувства и эмоции. Кроме того, в силу особенностей мужской психологии сильному полу более свойственен «уход в себя». Мальчишкам «зона продуктивного одиночества» жизненно необходима – для восстановления, накопления сил, анализа. И если в реальности эта ниша отсутствует, подросток будет создавать ее искусственно. Ну и потом, инстинкт победителя у мужчин в крови еще с пещерных времен – именно поэтому мальчики «подсаживаются» на всякие «стрелялки» и «бродилки» (девочки, если уж и играют, то скорее в стратегические или логические игры).
 **Откуда ноги растут**

Утверждать, что виртуальные забавы – корень всех бед «проблемных» подростков – значит, путать причину и следствие. Ведь «иная реальность» может лишь усугубить уже имеющиеся проблемы. Иными словами, счаст­ливый, гармонично развивающийся ребенок вряд ли станет испытывать повышенную тягу к компьютерному миру. «Когда на приеме родители жалуются на то, что их ребенок «подвис» на компьютере, я предлагаю им поискать причины в себе. Когда спрашиваешь у мам и пап: «Кто впервые показал ребенку компьютерную игру? Что вы знаете о пристрастиях вашего ребенка, в какие игры он играет? Сколько времени вы проводите вместе с ребенком, о чем разговариваете? Назовите несколько ярких событий в жизни ребенка за последние месяцы.» Мы, родители, должны отдавать себе отчет: это мы усаживаем ребенка перед телевизором, покупаем ему компьютерные игры – ведь у нас работа, стирка, уборка, и зачастую нам попросту некогда играть с чадом в другие (спортивные, настольные) игры. Такая позиция родителей заглушает в ребенке инстинкт искателя, отводя ему более безопасную, на первый взгляд, роль зрителя. Зависимость (любая: алкогольная, эмоциональная, компьютерная) говорит о том, что у человека нарушены контакты с его ближайшим окружением. Задумайтесь: как вы общаетесь с ребенком, есть ли у вас доступ в его внутренний мир? Вместе с тем, важно помнить, что у каждого явления есть как негативная, так и позитивная сторона. Зачастую в виртуальный мир с головой погружаются очень чувствительные и творческие детки с тонкой душевной организацией. Задача родителей – помочь ребенку раскрыть свой потенциал».

Уходя в жестокие игры, дети пытаются прожить свою нереализованную потребность в агрессии. Безусловно, это деструктивное чувство, и компьютер – не самый лучший способ его трансформации. Но кто знает, как вел бы себя подросток и какие бы психосоматические болезни у него проявились, если бы не возможность получить разрядку, отдубасив виртуального монстра».

 **Операция «спасение»**

Пытаясь «вытащить» ребенка из компьютерного мира, родителям стоит действовать тактично. Запретный плод, как известно, сладок: чем больше сопротивление – тем сильнее стремление. Нельзя насильно отобрать у ребенка компьютер, не дав ему ничего взамен.

       В первую очередь следует изменить стереотипное поведение. Ребенок привык получать выволочку за свои компьютерные посиделки и несделанные уроки? Специалистами доказано: если какая-то реакция повторяется 7 и более раз, она скатывается в подсознательное. Иными словами, ребенок попросту не слышит обращенных к нему упреков, они для него – не более чем досадный шумовой фон. Чтобы изменить ситуацию, попробуй продемонстрировать искренний (!) интерес к миру своего чада. Расспроси его об играх, в которые он играет, чем именно они ему нравятся (кстати, это подсказка к вопросу, какие потребности ребенка подавлены). Попроси, чтобы он научил тебя играть в его любимую игру. Да, это может занять немало времени, но овчинка стоит выделки! Когда дети учат нас чему-то, их самооценка повышается. И потом, двое – это уже диалог (а с компьютером, даже если это групповая игра, человек всегда общается в режиме монолога).

         Предложи ребенку деятельность, которая заинтересует его сильнее, чем компьютерный мир. При этом родители не должны превращаться в эдаких клоунов, предлагающих пресыщенному отпрыску все новые и новые утехи. Такой подход оставляет ребенка на прежнем уровне пользователя – потребителя чужого труда. А для того чтобы избавиться от зависимости, нужно перейти на созидательный, творческий уровень. Специалисты советуют начинать с посильной (но не слишком легкой) физической работы. Это может быть вскапывание грядок на даче, прополка или полив цветов, мелкие ремонтные работы и т. д. Крестьянский труд помогает, что называется, встать обеими ногами на землю, ощутить свои корни, почувствовать вкус жизни. Такая работа вызывает физическую усталость, но при этом наполняет человека духовной энергией.

       Ищите интересные для ребенка сферы творческой реализации. Душевное состояние очень хорошо гармонизирует работа руками (полезен тактильный контакт с природными материалами: деревом, глиной, шерстью) – не зря в дореволюционные времена аристократы обучали своих детей изящному рукоделию.

        Демонстрируйте пример. Если ты сама, едва придя с работы, щелкаешь пультом от телевизора, вряд ли стоит ожидать, что ребенок внемлет твоим нравоучениям и оторвется от монитора. Учись находить радость в мелочах: в чашке кофе, распустившихся фиалках, интересной книге – и твой ребенок тоже приобретет умение радоваться жизни. На уикенды выезжайте на природу, посещайте различные экскурсии. Поверь, ребенок, который вместе со спелеологами нащупывал путь в реальной пещере или кормил с рук настоящую косулю в лесном хозяйстве, никогда не променяет эти «живые» ощущения на виртуальный суррогат.

 *Минимум усилий – максимальный результат*

«Когда основным время­препровождением ребенка становятся компьютерные игры, интернет-чаты и телевизор, страдает, в первую очередь, его эмоционально-чувственная сфера, – утверждают психологи. Посудите сами: стать супергероем в вымышленной жизни намного проще, чем в настоящей. Для того чтобы одержать виртуальную победу, достаточно умственных усилий, быстроты реакции и определенных навыков. А в реальной жизни успех невозможен без умения чувствовать, договариваться с людьми, слышать свою интуицию, использовать творческое начало! Компьютерные игры формируют искаженное представление о жизни, безволие и пассивность, которые скрываются за яркими подвигами в виртуальном мире. Стоит ли удивляться тому, что, повзрослев, вчерашний геймер отказывается брать на себя ответственность за собственную судьбу?! В последние годы медикам все чаще приходится сталкиваться с гипервозбудимыми, гиперактивными детками. Этому явлению есть простое объяснение. Детям, особенно маленьким, очень важно проживать эмоции через тело (это происходит, например, во время подвижных игр). А когда малыш увлеченно смотрит мультик или гоняет на виртуальных ралли, его мозг работает очень интенсивно. Но тело то остается статичным, оно не проживает эту активность! А потом родители недоумевают, почему ребенок переворачивает весь дом вверх дном, а по ночам просыпается каждые два часа».

**Согласно нормам Минздрава, 7-10-летние дети могут проводить за компьютером не более 45 мин. в день, 11-13-летние – два раза по 45 мин., старшие – три раза.**

Уважаемые родители! Данный тест поможет вам узнать, существует ли реальная опасность для вашего ребенка стать интернет-зависимым или он просто активный пользователь. Ответь те на вопросы и суммируйте все баллы. Поставьте за ответ «никогда» 1 балл; «редко» - 2; «иногда» - 3; «часто» - 4; «всегда» - 5 баллов.

1. Подросток проводит за компьютером более четырех часов
в сутки?
2. Не начал ли он пренебрегать учебой и прежними увлечениями
после покупки компьютера?
3. Крик и агрессивная реакция обычны для подростка, когда вы
пытаетесь отвлечь его от Интернета?
4. Как часто подросток жертвует сном ради ночных подключений к Интернету?
5. Как часто вам кажется, что ваш ребенок говорит и думает об
Интернете даже тогда, когда он отключен от него?
6. Уходит ли подросток от ответа на вопрос, что его так привлекает во Всемирной паутине?
7. Отказывается ли ваш ребенок от встреч с друзьями или от
свидания с любимым человеком ради подключения к Сети?
8. Подросток, приходя домой, первым делом проверяет элек
тронную почту?
9. Вы уплачиваете довольно значительные суммы по телефонным
счетам из-за подключений вашего ребенка к Интернету?

***Результаты***

**10-20 баллов.**Пока все очень неплохо и для волнений нет оснований: ваш ребенок обычный средний пользователь: Интернета. Если он подолгу находится во Всемирной паутине, то это вызвано в основном учебной деятельностью. Постарайтесь не очень давить

на подростка и не настаивайте на сокращении времени, которое он проводит в Интернете.

**21-35 баллов.**Следует подумать о том, как уберечь вашего ребенка от проблем, связанных с Интернетом. Попробуйте убедить подростка, что нездоровый интерес к Интернету искусственно подогревается теми, кто на этом зарабатывает, а ему необходимо готовиться к будущей профессиональной деятельности.

**36-50 баллов.**Следует бить во все колокола и использовать радикальные меры. У подростка уже сформировалась зависимость. Если он не осознает этого, не давайте ему денег на оплату подключений или совсем избавьтесь от компьютера. Попробуйте увлечь его чем-то другим. Если не получается, нужно обратиться к психотерапевту.

Если вы обнаружили зависимость вашего ребенка не ждите чуда, начинайте действовать сегодня!

К сожалению это интернет-зависимость не единственная угроза для наших детей, притаившаяся во всемирной паутине.