**Родительское собрание на тему:**

**« Как определить у ребенка компьютерную зависимость. Рекомендации родителям».**

Компьютеры стремительно внедрились в жизнь современного человека. Сегодня уже стало привычным видеть, что человек взаимодействует с компьютером постоянно — на работе, дома, в машине и даже в самолете. Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослого, но и ребенка. Многие родители считают, что пусть лучше ребенок сидит дома за компьютером у них на глазах, чем гуляет с дурной компанией. Тем самым ребенок получает свободный и неограниченный доступ к компьютеру.

**Признаки компьютерной зависимости:**

- когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест; - ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;

- ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;

- ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретения новых игр;

- ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;

- у ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;

- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;

- прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;

- ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;

- ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;

- нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Появление подобных признаков может сопровождаться нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, болевыми ощущениями в области позвоночника, лопаток, запястий рук. Кроме того, регулярное раздражение глазных яблок может способствовать появлению головных болей и проблем со зрением. Нередко развивается бессонница и нервное истощение.

Факты, которые должны насторожить родителей.

- ребенок начал есть, пить, учить уроки, не отходя от компьютера;

- ребенок начал проводить ночи за компьютером;

- ребенок начал прогуливать школу для того, чтобы поиграть за компьютером;

- как только ребенок возвращается домой, то сразу направляется к компьютеру;

- ребенок забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);

- ребенок находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;

- ребенок шантажирует, угрожает, если ему запрещают играть на компьютере.

Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей. Важное влияние на личность ребенка оказывает стиль воспитания, который преобладает в семье.

В настоящее время ученые выделяют четыре типа семей, провоцирующих развитие зависимости у подростков:

1) травмирующая семья, в которой ребенок отождествляется либо с агрессором, либо является жертвой, что сопровождается чувствами стыда и беспомощности, от которых он впоследствии избавляется с помощь какого-либо объекта зависимости, будь то алкоголь, наркотики или компьютер;

2) навязчивая семья, возлагающая собственные грандиозные ожидания на ребенка и, таким образом, формируя у него сильное эмоциональное напряжение, связанное со страхом не оправдать родительские ожидания; 3) лживая семья, в которой ребенок утрачивает чувство реальности и собственной личности, испытывает стыд, отчуждение и деперсонализацию;

4) непоследовательная семья, когда родительские правила различаются и меняются на ходу, создавая у ребенка сильный эмоциональный дискомфорт.

Исследования психологов показали, что в семьях подростков, страдающих компьютерной зависимостью, чаще используются негармоничные стили воспитания. В этих семьях преобладает хаотический уровень адаптации. Это означает, что члены семьи в проблемных или конфликтных ситуациях не способны конструктивно решать возникающие проблемы. Все члены семьи дистанцированы друг от друга. Так, например, у каждого из них свои интересы, которые не согласуются с интересами других членов семьи, поэтому им трудно принимать совместные решения. Кроме того, для них характерна неэффективная коммуникация, которая может проявляться в неадекватном взаимном восприятии членами семьи друг друга и собственной семьи в целом, в наличии множества «закрытых» для обсуждения тем и т.д. Все это приводит к формированию коммуникативных и личностных проблем у ребенка, иллюзорное решение которых становится возможным, в частности, в условиях виртуальной реальности, т.е. повышает риск развития компьютерной зависимости. У родителей из этих семей была обнаружена также высокая степень семейной тревоги, выражающаяся в семейной напряженности. Это означает, что выполнение семейных обязанностей является для них непосильной задачей. При таком положении дел в семье ослабляются эмоциональные контакты между членами семьи, возникает недоверие друг к другу, что приводит к развитию неблагоприятной эмоциональной атмосферы в семье.

Интересно, что дети в этих семьях оценивали поведение родителей как непоследовательное, враждебное и директивное, что характеризует авторитарный, противоречивый и эмоционально отвергающий стиль воспитания. Авторитарные отношения исключают душевную близость с детьми, поэтому между ними и родителями редко возникает чувство привязанности, что ведет к подозрительности, постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим. При противоречивом стиле воспитания не удовлетворяется одна из важных базовых потребностей личности -потребность в стабильности и упорядоченности окружающего мира. Непредсказуемость родительских реакций лишает ребенка ощущения стабильности и провоцирует повышенную тревожность, неуверенность, импульсивность, а в сложных ситуациях даже социальную дезадаптацию. В противовес этому специалистами было установлено, что наилучшие взаимоотношения детей и подростков с родителями складываются обычно тогда, когда родители придерживаются демократического стиля воспитания. Демократический стиль (в терминологии других авторов - «авторитетный», «сотрудничество») характеризуется тем, что родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями. Подростки включены в обсуждение семейных проблем, участвуют в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнение и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует ответственное социальное поведение.

Этот стиль в наибольшей степени способствует воспитанию самостоятельности, активности, инициативы и ответственности. Поведение ребенка направляется в этом случае последовательно и вместе с тем гибко и рационально:

- родитель всегда объясняет мотивы своих требований и поощряет их обсуждение с подростком;

- власть используется лишь в меру необходимости;

- в ребенке ценится как послушание, так и независимость;

- родитель устанавливает правила и твердо проводит их в жизнь, но не считает себя непогрешимым;

- он прислушивается к мнениям ребенка, но не исходит только из его желаний.

Кроме того, эмоциональные отношения в семье играют важную интегрирующую роль, благодаря которой члены семьи ощущают себя единой общностью и чувствуют теплоту и поддержку друг друга.

**Несколько рекомендаций родителям**.

1. Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки.

2. Не оскорбляйте ребенка и его круг общения.

3. Будьте другом и помощником своему ребенку.

4. Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться всегда и при любых обстоятельствах.

5. Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией.

Тогда он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.

6. Если вдруг возник конфликт, который выражен в приказном тоне с вашей стороны о прекращении работы за компьютером, то не следует торговаться с ребенком, надо четко заявить о своей позиции и объяснить её.

7. Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно придерживаться этих рамок. Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка.

Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, стоит поощрять его познание мира без посредничества электроники. С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 мин. в день). Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами.

8. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед СНОМ.

9. Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям, чтобы он чувствовал радость от этого.

10. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.

11. Следует проводить обсуждение игр вместе с ребенком, выбирать развивающие игры.

12. Не ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.