**Беседа с родителями по теме: «Гаджет-зависимость»**

**Цель**: создать условия для осмысления родителями влияния гаджетов на детский организм.

**Задачи:**

1. Обратить внимание родителей на достоинства и недостатки общения ребенка с мобильным телефоном.

2. Показать влияние сотовых телефонов на здоровье и психику ребенка при неправильном его использовании.

**Мотивация**

Здравствуйте уважаемые родители! Сегодня мы собрались, обсудить одну из важных и актуальных тем, которая называется «Гаджет-зависимость».

**Основная часть**

В наше время сложно представить себе ребенка, не имеющего мобильного телефона или не знакомого с компьютерными играми. С одной стороны, мы рады: ведь наши дети обгоняют нас в освоении технических навыков, они настоящие «цифровые граждане», растущие в информационную эпоху. Но есть и другая сторона медали – кажется, дети вообще больше не могут обходиться без гаджетов. Часто, родители, тему про гаджеты в жизни детей воспринимают как упрек в свой адрес. Ведь гаджеты для них – это отличный способ отдохнуть в тишине или просто спокойно пообедать в ресторане. А контраргументом обычно звучит что-то вроде «сейчас весь мир из гаджетов, и я не хочу, чтобы мой ребенок отстал от жизни». Но в откровенных разговорах с психологом они признают, что это просто удобно.

*Скажите, вам удобно, когда ребёнок занят в телефоне, компьютере, планшете?*

*Поднимите руку те, у кого вызывает тревогу нахождение ребёнка в виртуальной реальности?* *Может быть так, что вы замечаете у своего ребенка не совсем здоровое отношение к компьютеру, предпочтение общения в Интернете живому общению?*

Каковы же причины ухода детей в другой мир – мир компьютера?

**Специалисты выделяют следующие причины возникновения гаджет-зависимости:**

1. Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение ребенка самостоятельно играть, организовывать свою игру;
2. Дефицит общения в семье, т. е. стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;
3. Родители не осознают взросление ребенка и не изменяют стиль общения с ним;
4. Ребенку дома не комфортно, т. к. у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином;
5. Низкая самооценка и неуверенность ребенка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих;
6. Замкнутость ребенка, его неприятие сверстниками; незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.

**Как вы думаете, какие плюсы и минусы того, что наши дети используют телефоны планшеты?**

**Плюсы:** обучение и развитие, удобство связи и общение, контроль родителей, приятное время провождение, поиск информации. **Минусы:** ухудшение зрения, осанки, ожирение, нарушение речи, зависимость.

**Степени так называемой компьютерной зависимости:**

**1-я степень - увлеченность на стадии освоения.** Свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период «застревание» за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль. Вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные другими занятиями и увлечениями. Если же выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход на вторую степень.

**2-я степень – состояние возможной зависимости**. Характеризуется сильной погруженностью в игру, пребыванием за компьютером более трех часов в день, снижением познавательной мотивации, нежеланием выполнять специальные письменные задания и упражнения. Наблюдается повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре, любимая тема общения - компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна и проч.

**3-я степень - выраженная зависимость**. Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. Равнодушен к вещам, которые раньше были дороги. Может произойти регресс в развитии познавательных процессов. Характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей компьютером - полная. Опасность перехода в 4-ю стадию, если ребенок не получает помощи в течение длительного времени, а пребывание за компьютером превышает пять часов в сутки.

**4-я степень - клиническая зависимость**. Серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность (заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций с их крайним проявлением), отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля. Ребенок начинает слышать голоса, команды, у него отсутствующий взгляд, потухший и пустой. Наблюдается потеря аппетита и интереса к жизни.

**Родителям нужно знать, какие последствия могут ожидать ребёнка, страдающего от компьютерной зависимости:**

· Влияние на формирование характера

· Потеря чувства реальности, ощущение безнаказанности

· Изменение ценностных ориентаций

· Возникновение эмоциональной холодности, неспособности к сопереживанию, инфантильности

· Влияние на здоровье

· Недостаток общения.

· Отсутствие любимых занятий, увлечений.

· Неразвитые коммуникативные способности. .

· Неудачливость

**Существуют такие виды компьютерной зависимости:**

**Игровая зависимость** — это зависимость от компьютерных игр. Ребёнок слишком увлечённо играет в индивидуальные компьютерные игры и групповые (сетевые). Игра выходит на первый план в жизни: игрок бросает учёбу, не следит за питанием и распорядком дня, не обращает внимания на родителей и близких. Вся жизнь его перемещается в виртуальный мир.

**Зависимость от социальных сетей** — это эмоциональная зависимость от общения в социальных сетях. Ребёнок не может обойтись без активности в соцтетях, форумах, чатах. Такой зависимости подвержены робкие и неуверенные в себе люди, которые пытаются поднять свою репутацию путём виртуального общения.

**Интернет-зависимость** — это вид информационной зависимости, которая проявляется в бесконечном бесцельном брожении с сайта на сайт (интернет-сёрфинг). Есть мнение, что это один из самых опасных видов зависимости. Да, ребёнок не играет и не «торчит» всё время «Вконтакте», но зато он тратит уйму времени на то, чтобы, переходя со страницы на страницу, просматривать огромные пласты информации, которая ему не пригодится в жизни.

**Распознать компьютерную зависимость у ребёнка можно по следующим симптомам:**

· Потеря интереса к другим занятиям.

· Трата всего своего свободного времени на компьютер, планшет.

· Сведения общения с другими детьми только посредством онлайн общения или только на тему компьютерных игр.

· Утрата контакта с родителями.

· Не особое стремление к общению с другими людьми, поверхностный характер общения.

· Формальные ответы на вопросы, избегание разговоров по душам.

· Появление лжи, чтобы заполучить желаемое.

· Нервная реакция на любые ограничения, связанные с компьютером, планшетом или смартфоном: сильные переживания, обида, грубость, плач.

· Потеря ребёнком контроля над временем, проведённым за экраном.

· Приём пищи у компьютера.

· Рвение к компьютеру, планшету с самого утра.

· Сразу после прихода из школы ребёнок включает компьютер или берёт планшет.

**Советы психолога по профилактике развития компьютерной зависимости у детей и подростков**

* Воспитывайте у ребёнка понимание, что компьютер — только часть нашей жизни, а вовсе не альтернативный мир. Компьютер нужен, чтобы помогать человеку, а не порабощать его.
* Предлагайте альтернативные способы проведения досуга: семейные экскурсии, поездки, пикники, настольные игры, занятия в спортивных секциях и творческих кружках. Не стесняйтесь пригласить в дом друзей вашего ребёнка. Так вы расширите и укрепите круг его общения, и сами будете знать, с кем общается ваше чадо.
* Если ребёнок всерьёз увлекается компьютерами, можно направить его энергию на созидание, отдав на компьютерные курсы в сфере информационных технологий.
* Помните, что не все компьютерные игры вредят: многие из них носят обучающий, развивающий характер. Если ребёнок уже «втянулся» в компьютерный мир, то лучше не запрещать всё сразу резко, а делать это последовательно.

**Рефлексия**

*Какие минусы использования гаджетов?*

*Какие признаки зависимости детей от гаджетов?*

*Как избавить ребенка от компьютерной зависимости или не дать ей сформироваться?*

**Заключение**

При решении этого вопроса, вам, уважаемые родители, необходимо проявить с одной стороны, настойчивость и последовательность, а с другой - преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребёнка, который, сидя за компьютером, не мешает заниматься домашними делами или смотреть телевизор. Чтобы предотвратить дурное влияние гаджетов на детей, время занятий должно быть определено вами сразу.

*Спасибо всем за участие, была очень рада видеть Вас.*

Педагог-психолог МОУ «СОШ № 3» Леонтьева И.Н.