**Компьютерные игры и опасность развития компьютерной аддикции у младших школьников**

Автор:  [Хирьянова И.С.](http://www.menobr.ru/products/experts/9983/)

Источник:  [Управление начальной школой, №3, 2013 г.](http://www.menobr.ru/products/1428/)

Номер журнала:  [№3 (март)](http://www.menobr.ru/products/1428/)

***Автор:  И.С. Хирьянова,  ст. преп. каф. предметных технологий начального и дошкольного образования факультета начального, дошкольного и специального образования ГБОУ ВПО "Омский государственный педагогический университет"***

Современные дети, выбирая между традиционными и компьютерными играми, все большее предпочтение отдают последним. В содержательном плане компьютерные игры во многом сходны с традиционными, но имеют и принципиальные отличия. Перечислим их.

* Многие компьютерные игры строятся по принципу постепенного усложнения игровой и дидактических задач, как бы удерживая ребенка в "зоне ближайшего развития".
* "Этапность", заложенная в программе, часто не позволяет ребенку перейти на следующий этап без выполнения задания предыдущего уровня.  В других играх можно с помощью выбора в меню произвольно выбирать уровень сложности задания. В некоторых играх программа сама подстраивается под ребенка и предлагает ему новые задания с учетом его прежних ответов: более сложные, если задания выполняются успешно, и наоборот.
* Многие игры, в отличие от традиционных, содержат элементы случайности. В компьютерных программах этот технический прием широко применяется для придания игре новизны и неожиданности. Как бы вдруг могут возникать новые персонажи, новые ситуации, неожиданные явления и взаимосвязи.

Среди большого разнообразия компьютерных игр можно выделить следующие их виды: адвентурные, стратегии, аркадные, ролевые, 3D-Action, симуляторы, логические. Рассмотрим каждый из видов более подробно.

**Адвентурные игры (приключенческие).**Оформлены как мультфильм, но с интерактивными свойствами – возможностью управления ходом событий.
Для решения поставленных задач необходимо обладать хорошей сообразительностью и развитым логическим мышлением. Предполагают длительную работу за компьютером. Однако согласно постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 22.07.2010 № 91 "Об утверждении СанПиН  2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях", не-прерывная продолжительность работы с компьютером в форме развивающих игр для детей 6–7 лет не должна превышать 15 мин. Данный вид игр является мощным раздражителем, поэтому гиперактивным детям не рекомендуется с
ними работать.

**Стратегии.**Основная цель – завоевание вражеских поселений, заключение необходимого союза, набор фиксированного количества очков, управление ресурсами, войсками, энергией и т. п. Развивают усидчивость, способность к планированию своих действий, тренируют многофакторное мышление. Не подходят детям младшего школьного возраста из-за большой продолжительности по времени.
 **Аркадные игры.** Для этих игр характерно поуровневое дробление хода действий, когда наградой и целью является право перехода к следующему
эпизоду или миссии. Система набора очков и бонусов, предоставляемых за "особые заслуги", такие как быстрота прохождения, победа над сильным врагом, нахождение секретных дверей и т. п. Тренируют глазомер, внимание, скорость реакции. Не рекомендуются гиперактивным детям. Необходим контроль времени со стороны взрослых.
Ролевые игры. Цель – отыскание определенного артефакта, человека или заклинания. Путь к достижению намеченной цели обычно преграждают враги, которых нужно победить в бою или обмануть хитростью. Главный принцип – использование нужного персонажа в нужном месте и в нужное время. Как и аркадные игры, тренируют глазомер, внимание, скорость реакции. Не рекомендуются гиперактивным детям. Необходим контроль времени со стороны взрослых.

**3D-Action.** Цель игрока – уничтожить как можно больше соперников. Такие игры сугубо развлекательны, они развивают моторные функции играющего.
Но данный вид игр считается жестоким и его категорически запрещается использовать при работе с детьми.

**Симуляторы, имитаторы** (авто-, авиа-, спортивный и т. п.). Позволяют попробовать свои силы в новых ситуациях. Тренируют глазомер, внимание, скорость реакции. Не рекомендуются гиперактивным детям. Необходим контроль времени со стороны взрослых.

**Логические** – головоломки, задачи на перестановку фигур, составление рисунка, обучающие чтению, письму и т. п. Как правило, разбиты на отдельные задачи, что позволяет регламентировать время работы ребенка на компьютере. Способствуют развитию мышления, памяти, внимания.

При неправильном подборе игровых программ, в т. ч. основанных на агрессивности или чистой развлекательности, возможно такое нежелательное психологическое явление, как вытеснение интересов. Это может проявляться в нежелании ребенка общаться с друзьями, учиться, в "уходе" в виртуальный мир компьютера. Поэтому для работы с детьми начальных классов целесообразно использовать именно логические игры.

В младшем школьном возрасте компьютерные игры оказывают следующее положительное влияние на ребенка:

* Позволяют расслабиться. Смена деятельности является отдыхом, поэтому совершенно естественно, что дети после интеллектуальной или физической нагрузки с удовольствием играют в компьютерные игры, которые могут поднять настроение, помочь успокоиться и восстановить силы. Многие игры ярко иллюстрированы, интерактивны, с юмором, что создает положительный эмоциональный настрой во время игры.
* Позволяют освоить различные формы общения. Младшие школьники любят играть в компьютерные игры вдвоем или в небольшой группе сверстников. В эти моменты общение у них разворачивается вокруг сю-жета игры, происходит обмен эмоциональными состояниями, обсуждается содержательная сторона игры. Дети, обсуждая происходящее в игре, вырабатывают коллективное решение по поводу дальнейших действий игрока.
* Оказывают психотерапевтическое воздействие. Многим детям они позволяют избавиться от чувства неполноценности: часто то, что не получается у детей в реальной жизни, легко реализуется с помощью компьютера. Используя компьютер, многие младшие школьники начинают петь, рисовать, даже сочинять стихи. Учебные и игровые программы с доброжелательными героями поддерживают ребенка, внушают чувство доверия.
* Позволяют ребенку моделировать различные реальные и предполагаемые жизненные ситуации. Подобные эксперименты позволяют ребенку "проиграть" множество ситуаций, которые он в последующем мог бы реализовать в жизни.
* Игры могут помочь ребенку в самореализации. Одни дети предпочитают головоломки и логические игры, другим нравятся игры на быстроту реакции, третьих привлекают обучающие игры, четвертые любят раскраски и т. п.
* Коррекционный эффект при работе с детьми с ограниченными возможностями. Компьютер можно эффективно использовать для коррекции речи, зрения, в работе с
* детьми с задержкой умственного развития. Многие дети впервые начинают обучение с помощью ПК, им становится доступной  большая часть информации, они получают  знания об окружающем мире и о себе.
* Внедрение компьютерных технологий создает предпосылки для интенсификации образовательного процесса. Игры могут обеспечивать переход от механического усвоения детьми знаний к овладению умением приобретать их самостоятельно. Компьютерные технологии способствуют раскрытию, сохранению и развитию личностных качеств детей. В ходе  компьютерных игр дети приобщаются к исследовательской работе, совершенно не замечая этого, у них развиваются умения: получать, анализировать и интерпретировать информацию; создавать гипотезы и делать выводы; корректировать свои дальнейшие действия.

Интернет-сайты с обучающими и развивающими играми:
www.logozavr.ru;
www.samouchka.com.ua;
www.detskieigri.ucoz.ru;
www.hunter-hamster.com;
www.klub-drug.ru.

Чтобы дети могли играть в компьютерные игры без вредных последствий, необходимо проконтролировать выбор жанра игры, содержание, систему управления, настройку интерфейса и уровня сложности. Нельзя играть в игры в ущерб другим занятиям.

Для эффективного и правильного применения игровых программ с целью воспитания и развития детей педагогам и родителям следует при выборе жанра игры учитывать возраст, темперамент и интересы ребенка.

Для младших школьников лучше выбирать логические игры, игры-симуляторы, т. к. они, как правило, непродолжительны по времени, направлены на развитие мышления, внимания, памяти, скорости реакции у детей.

Оптимальный уровень сложности игры можно определить, наблюдая за реакцией детей в ходе выполнения игровых действий. Если ребенок перевозбужден, то следует снизить уровень сложности или вообще сменить игру на другой тип. Если ребенок стал излишне нетерпелив – нужно повысить уровень
сложности.

По времени игра для младших школьников не должна превышать 10–15 мин, либо должна предусматривать запись промежуточных результатов работы с последующей возможностью ее продолжения.

При правильном подборе компьютерных игр и методов их применения у младших школьников развиваются внимание, сосредоточенность, быстрота действий, появляются интерес к компьютеру и психологическая готовность к работе с ним.

Существование психологической зависимости от компьютерных игр и использования Интернета пока еще не доказано. Однако в западных странах существует официальный термин "патологическое использование компьютера".

Зависимость от компьютерных технологий (компьютерная аддикция) может быть выражена в двух формах:

* чрезмерная увлеченность компьютерными играми;
* интернет-зависимость (интернет-аддикция).

Перечислим стадии компьютерной зависимости:

* интерес – друзья посоветовали, как отвлечься от проблем, "убить время", развлечься;
* втягивание – если нет возможности играть, становится скучно, грустно;
* полная зависимость.

Признаки компьютерной зависимости у человека представлены в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| **Психологические признаки** | **Физические признаки** |
| Хорошее самочувствие, эйфория во время работы за компьютером.Невозможность остановиться.Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.Пренебрежение семьей и друзьями.Ощущения пустоты, депрессии, раздражения вне времени,проводимого за компьютером.Ложь членам семьи о своей деятельности.Проблемы с работой или учебой | Синдром карпального канала (туннельное поражение нервныхстволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).Сухость в глазах.Головные боли по типу мигрени.Боли в спине.Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.Пренебрежение личной гигиеной.Расстройства сна, изменение режима сна |

Среди основных факторов, влияющих на развитие у детей компьютерной зависимости: неправильное воспитание в семье, участие в играх родителей и знакомых, эмоциональная подавленность.
Перечислим возможные причины депрессивных отклонений у игровых компьютерных аддиктов:

* наличие постоянной потребности в компьютерной игре и одновременно с этим невозможность полного удовлетворения этой потребности;
* переживание практической бесполезности увлечения компьютерными играми и вследствие этого собственной бесполезности наряду с невозможностью прекращения увлечения из-за психологической зависимости;
* неадекватное отношение к себе.

Признаки компьютерной зависимости у ребенка:

* ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
* проводит за компьютером большую часть свободного времени (6–10 ч в день);
* провел хотя бы одну ночь у компьютера;
* прогулял школу – сидел за компьютером;
* приходит домой и сразу садится за компьютер;
* стал хуже учиться, потерял интерес к учебным предметам;
* у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
* во время игры ребенок начинает разговаривать сам с собой или с героями игры так, как будто они реальны;
* забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);
* пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
* трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии;
* конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

Особенность игровых аддикатов – социальная дезадаптация. Виртуальный мир компьютерных игр, в которые играют аддикты, зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному герою. Сам же герой противостоит этому миру, имея для этого все необходимое: силу, ум, знания, оружие, средства защиты и т. д. Ему приходится "уничтожать" компьютерных "врагов", а те, в свою очередь, пытаются "уничтожить" его. Человек, находясь длительное время в такой среде, переносит ее законы на реальный мир: начинает чувствовать себя более уязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле.

Перечислим правила компьютерной игровой безопасности детей:

* Время игры следует ограничивать. Для детей 6–7 лет – 10 мин, 8–11 лет – 15–20 мин, для старшеклассников – до 30 мин в день.
* Необходимо установить "закон расстояния": для игровых приставок не менее 2 м, для персональных компьютеров – 30–40 см.
* Необходимо соблюдать "временной закон" – не играть перед сном, сразу после еды и, разумеется, вместо сна, подвижных игр, помощи по дому, не сделанных уроков и даже просто прогулки на улице.
* В комнате, где стоит компьютер, должно быть достаточно много живых растений и свежего воздуха.
* Нужно контролировать содержание игр: исключать сюжеты с насилием, жестокостью, нездоровым азартом, оккультно-сатанинской тематикой и прочими нравственно отрицательными темами.

Рассмотрим подробнее интернет-зависимость. Поведенчески интернет- зависимость проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей реальной жизни, проводя до 18 ч в день в виртуальной реальности. Чем же так притягательно нахождение в интернет-пространстве?

Перечислим основные причины:

* Интернет – это возможность анонимного общения;
* возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью (в т. ч. возможность создавать новые образы "я", вербализация представлений и/или фантазий, не возможных для реализации в обычном мире);
* чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям (нет необходимости удерживать внимание одного собеседника – т. к. в любой момент можно найти нового);
* неограниченный доступ к информации.

Выделяют следующие основные типы интернет-зависимости:

* пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в Интернете, постоянные новые знакомства;
* навязчивая потребность в Интернете – игра в онлайновые азартные игры, постоянные покупки в Интернете, участие в обсуждениях на форумах;
* информационная перегрузка – бесконечные путешествия по Интернету, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам;
* игровая зависимость – навязчивая игра в компьютерные игры.

Для предупреждения компьютерной аддикации у младших школьников учителю начальных классов целесообразно провести родительское собрание.

Сценарий родительского собрания "Компьютер в жизни ребенка. Польза или вред?”"представлен в приложении 1.

Интернет-зависимость – это навязчивое желание войти в Интернет, находясь в офлайне, и неспособность выйти из Интернета, будучи в онлайне. Термин
"интернет-зависимость" предложил доктор Айвен Голдберг в 1996 г. для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернета.
Признаки интернет-зависимости:

* навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
* предвкушение следующего сеанса онлайн;
* увеличение времени, проводимого онлайн;
* увеличение количества денег, расходуемых он- лайн.

**Приложение 1**

**Сценарий родительского собрания "Компьютер в жизни ребенка. Польза или вред?"**

Задачи собрания:

* рассказать родителям обучающихся о пользе компьютера;
* обсудить с ними проблему компьютерной зависимости, ее причины и проявления;
* ознакомить родителей с рекомендациями по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

Форма проведения: лекция с элементами беседы. Подготовительная работа к собранию:

* подготовка информационного материала по вопросам компьютерной аддикции;
* организация выставки CD-дисков "Компьютерные игры, в которые играют наши дети";
* создание памяток для родителей, подготовка информационного плаката "Признаки компьютерной зависимости у ребенка" .

Ход родительского собрания
1. Вступительное слово учителя.

Учитель: В современном мире трудно найти ребенка, не интересующегося компьютером. Наверное, так же трудно найти родителя, которого не беспокоила бы чрезмерная увлеченность ребенка компьютерными играми. Безусловно, компьютеры используются сейчас в самых разных отраслях науки, техники и даже искусства, поэтому умение с ним обращаться необходимо для того, чтобы ребенок в дальнейшем овладел какой-либо серьезной профессией. В то же время, проводя много времени за компьютером, ребенок не только наносит вред своему здоровью, но и упускает шансы пообщаться с друзьями, заняться спортом, провести время на свежем воздухе. Что же должен делать грамотный и заботливый родитель: разрешать или запрещать ребенку проводить время за компьютером?
К сожалению, как нет лекарства от всех болезней, так нет и универсальных ответов на вопросы, связанные с воспитанием детей. Поэтому давайте попробуем проанализировать все плюсы и минусы увлечения ребенка компьютером.

2. Польза от использования компьютера.

Учитель: Как вы считаете, от использования компьютера больше пользы или вреда? (Родители высказывают свои мысли о том, как ребенок с пользой может проводить время за компьютером.) Компьютер, безусловно, приносит пользу. А чем же могут быть полезны компьютерные игры?

Во-первых, среди современных игровых программ очень много развивающих логику, мышление, память. Так, для младших школьников подойдут разнообразные логические игры, развивающие способность прогнозировать и анализировать, особенно если для выигрыша требуется активизировать свои знания по каким-то предметам.

Во-вторых, занятие на компьютере воспринимается ребенком как игра, поэтому то, что совершенно не интересует его на страницах учебника, может быть привлекательным на экране монитора. Причем для учеников со слабой памятью изучение материала с помощью компьютера может оказаться более эффективным. Объяснения этому просты. То, что выглядит ярким, динамичным, неожиданным, сразу привлекает внимание, и, чтобы удерживать свой взгляд на экране, ребенку не нужно прилагать никаких усилий, т. е. его внимание в этот момент непроизвольное. При этом увиденное легко запоминается, т. к. непроизвольно функционируют эмоциональная и образная память, развитые у детей обычно лучше, чем механическая и логическая.

В-третьих, самостоятельная работа за компьютером способствует развитию у ребенка мелких мышц руки и зрительно-моторной координации. Иными словами, нажимая на кнопки клавиатуры и подводя курсор мышкой к нужному месту на экране, ваш ребенок упражняет тонкую моторику, а также учится соотносить движения своей руки с теми результатами, которые он наблюдает на экране.

В-четвертых, игры на компьютере способствуют развитию абстрактного мышления детей. А дети привыкают к тому, что иногда в играх вещи и существа изображены совсем не похожими на оригинал, а то и вовсе обозначены значками. Таким образом, во время подобных игр у человека постепенно формируется способность воспринимать знаки и символы, что лежит в основе абстрактного мышления. А это совершенно необходимо для понимания схем, уравнений, написанных слов - когда встает задача мыслить отвлеченно, без опоры на конкретный образ предмета, о котором идет речь.

В-пятых, путешествия по виртуальным мирам могут выступать способом разрядки накопившейся в душе обиды и агрессии, который не опасен для окружающих, а потому может быть приемлем. Многие сочтут это довольно сомнительным достоинством компьютерных игр. И частично будут правы. В последнее время тема агрессии и насилия на экранах телевизоров и мониторов совершенно оправданно беспокоит родителей, психологов и педагогов. Здесь нужно проявлять осторожность.

3. Причины и симптомы игромании.

Учитель: А теперь обсудим явление "игромании", его причины и симптомы.
Скажите, пожалуйста, изменилось ли поведение вашего ребенка после появления в доме компьютера? Как вы относитесь к компьютерным играм? (Родители отвечают на вопросы учителя.)
Компьютерная зависимость - проблема, с которой пытаются бороться во всем мире. Дети и взрослые играют в компьютерные и телефонные игры. Производство игр для компьютеров и мобильных телефонов - это мощная индустрия, и, к сожалению, наши дети неизбежно попадают в ее сети. Игромания - это психологическая зависимость человека от игр, в т. ч. компьютерных, которая влияет на его физическое и психическое здоровье. Давайте посмотрим на диски, которые представлены на нашей выставке "Компьютерные игры, в которые играют наши дети". (Родители рассматривают диски.)

Давайте проанализируем, чем привлекают детей игры?
Прежде всего действия, разворачивающиеся на экране монитора, привлекают детей по тем же причинам, что и сказки, - это придуманный мир, более яркий, простой и выразительный, чем на самом деле. Здесь немного полутонов, не нужно разбираться в хитросплетениях человеческих душ, предугадывать последствия своего поведения. Правила ясны: уничтожай плохих, набирай очки, а когда всех победишь и наберешь определенное количество баллов, перейдешь на следующий уровень.

Допущенные игроком ошибки всегда можно исправить, нужно всего лишь перезагрузить игру или вернуться на предыдущий уровень. А в реальной жизни ошибки остаются ошибками и могут вести к падению самооценки, негативным отношениям с окружающими и т. п. То же касается и конечности нашего существования. С определенного возраста все дети начинают бояться смерти. Но в игре им это не грозит, ведь у компьютерного героя много жизней.

Игры легко можно менять или не доигрывать до конца, если что-то не получается, и взрослые не придадут этому никакого значения. Попробуй ребенок так же поступить, например, с занятиями в кружке (не говоря уже о школе), он сразу станет объектом внимания взрослых, внушающих ему представления о целенаправленности, силе воли и постоянстве.

Компьютерные игры гораздо больше, чем фильмы или книги, позволяют детям отождествиться с главными героями - почувствовать себя невероятно сильными, отважными, умными и т. д. А чтобы так ощущать себя в реальном мире, требуется приложить много стараний, в чем-то "переделать" себя.

Младшие школьники, как правило, мало что могут изменить в окружающей их действительности, их образ жизни целиком зависит от взрослых. Но только не в игре! Там все происходит по желанию ребенка, там он может выбирать и менять роли, уровни, декорации, повелевать судьбами. Естественно, что роль властелина для детей очень привлекательна, т. к. пока они могут сказать намного больше предложений, начинающихся со слов "я хочу", чем со слов "я могу".
Компьютер - замечательный партнер по общению: всегда понимает (если жмешь на "те" кнопки), не конфликтует, не читает нотаций. В общем, с ним легко договориться, не то что с живыми людьми. Поэтому дети, имеющие трудности в общении, так легко уходят в виртуальные миры.

Теперь рассмотрим причины, по которым дети становятся зависимыми от компьютерных игр:
1. Отсутствие навыков самоконтроля у ребенка. Ему тяжело себя контролировать, ограничивать, "тормозить", он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, "просчитать" ситуацию.
2. Ребенок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять ее. Такой человек не ощущает потребности трудиться во благо близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.
3. Ребенка не приучили к сотрудничеству, он не умеет советоваться, а значит, слушать и слышать советы и рекомендации.
4. Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него, невежество взрослых.
5. Ребенок лишен родительского внимания, поэтому он удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером. Стиль воспитания в семье построен на давлении, указаниях, воспитании ведомой личности, которая в результате все равно не умеет подчиняться и слушаться. Родители в общении с ребенком не осознают его взросления, не изменяют стиль общения, не выходят на диалог, согласованные действия.
6. Взрослеющий ребенок сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справляться с ними самостоятельно, не находя поддержки взрослых, ребенок уходит в виртуальный мир.
7. Ребенку некомфортно в окружающем его пространстве, комната, в которой он находится, устроена не по его вкусу, не отражает его личностных установок и мироощущения.
8. Неуверенность ребенка в себе, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих, замкнутость.
9. Сильный рефлекс подражания, уход в нереальность вслед за товарищем.

Понаблюдайте за ребенком дома, присмотритесь к своим взаимоотношениям с ним. Задумайтесь, все ли благополучно. Посмотрите на плакат "Признаки компьютерной зависимости у ребенка", возможно, некоторые из этих признаков вы наблюдаете у своего ребенка.

Почему формируется игровая зависимость? Первое и необходимое условие формирования любой зависимости - чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности (фрустрация).

Существует два пути выхода из состояния тревоги:

* человек становится агрессивным (может, например, ломать предметы, вымещать зло на посторонних людях вплоть до преступлений);
* стремится "уйти" (в младшем школьном возрасте ребенок "уходит" в игру). Но откуда же возникает повышенная тревога и неудовлетворенность?

Первая и основная причина - проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, "заброшенность" детей, завышенные требования, которые им предъявляют взрослые.

Второе условие формирования игровой зависимости - удовольствие. Во что бы человек ни играл, во время игры происходит выброс адреналина. А если он еще и побеждает, организм вырабатывает гормоны радости - эндорфины. Это чувство хочется испытывать вновь и вновь, а для этого нужно повторить игру. Так возникает зависимость.

Третья причина формирования зависимости - тип характера человека. Психологи выделяют два типа: экстраверты и интроверты (в чистом виде встречаются редко). Экстраверты направлены на общение, ответственны, причинами неудач считают свои ошибки, решительны, не ждут чуда, действуют. Интроверты - направлены на внутренние переживания, от них мало что зависит, жалуются на судьбу.

Какого типа ваш ребенок? Кого он обвиняет в неудачах? Как часто мечтает о спасительном чуде? Может ли приложить усилия для достижения цели или бросает начатое дело на полпути? Задумайтесь, пожалуйста, об этом.

Четвертый фактор - степень внушаемости, готовность подчиниться чужой воле. В зависимость обычно попадают дети, которым не хватает самостоятельности, испытывающие трудности в принятии решений, готовые подчиниться лидеру. В "группе риска" находятся дети, которые мечтают быть лидерами, но так и не становятся ими. Именно они могут сутками сидеть за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им необходимо помочь реализовать свой потенциал: поддерживать любые начинания, развивать таланты и способности. Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критический взгляд на происходящее, поощряйте инициативность. Это лучшая профилактика зависимостей.

**4. Сетеголизм. Признаки зависимости.**Учитель: Сегодня практически у каждого дома есть выход в Интернет. Какой вред может принести ребенку всемирная паутина?
Сетеголиками называют зависимых от Интернета людей. Им необходимо вновь и вновь заходить в Интернет, они могут потратить 12-14 ч в сутки, непрерывно скачивая музыку, программы, общаясь в чатах и на форумах. Они заводят бесконечные виртуальные знакомства, не стремясь при этом перенести их в реальность. У сетеголиков наблюдается самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, наплевательское отношение к близким и большие расходы на оплату услуг провайдера.
По статистике, количество сетеголиков составляет 3-5% от общего числа пользователей Интернета. В основном это новички, у которых недавно появился доступ в мировую паутину, и они стремятся на практике опробовать все ее возможности. Со временем такие пользователи проводят в Интернете меньше времени. Но в некоторых случаях излишнее увлечение Интернетом перерастает в зависимость и может привести к неприятным последствиям.

**5. Профилактика компьютерной зависимости.**Учитель: Игровую зависимость, как и любую другую, легче предотвратить, чем лечить. К сожалению, многие родители нередко сами вовлекают своего ребенка в виртуальный мир. Им кажется, что сидеть за новой компьютерной игрой - лучше, чем гулять непонятно где и с кем на улице. Но мало кто из них задумывается о том, что компьютерная зависимость приводит к ухудшению здоровья, замедленному развитию и деформации личности, утрате чувства реальности. Кроме того, компьютерная зависимость воспитывает в ребенке агрессию: дети начинают воспринимать реальный мир как угрозу, считая врагами даже своих близких.
Что же нужно делать, чтобы предотвратить развитие у ребенка компьютерной зависимости? Предлагаю вам памятки с рекомендациями на данную тему. (Учитель раздает родителям обучающихся памятки "Рекомендации по профилактике развития компьютерной зависимости у младших школьников" (приложение 2).)

важаемые родители, за жизнь, здоровье и всестороннее, гармоничное развитие наших детей ответственны только мы с вами. Давайте помнить об этом и стараться сделать все, чтобы они выросли физически и психологически здоровыми.
Чтобы понять, существует ли у вашего ребенка угроза развития компьютерной зависимости, понаблюдайте за ним и заполните тест "Определение компьютерной зависимости у младших школьников" (приложение 3).

**Приложение 2**

Памятка для родителей обучающихся "Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников"
1. Общайтесь со своим ребенком "на одной волне". С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя с ребенком, спрашивайте его мнение. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни. Помните, что для ребенка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.
2. Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
3. Ознакомьте ребенка с временными нормами использования компьютера (ведь все хорошо в меру). Ограничьте время, проводимое ребенком за компьютером, и не позволяйте ему играть в компьютерные игры за 1,5-2 ч до сна и особенно ночью.
4. Осуществляйте "цензуру" компьютерных игр и программ. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в какие игры играет ребенок. Старайтесь держать в домашнем компьютере игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем "бродилки" и "стрелялки". Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игр, прекратите игру.
5. Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос, динозаврь>1... Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикники. Посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.
6. Приобщайте ребенка к домашним обязанностям.
7. Культивируйте семейное чтение.
8. Контролируйте круг общения ребенка, приглашайте его друзей в дом.
9. Знайте место, где ребенок проводит свободное время.
10. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребенка.
11. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.
12. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к традиционным играм.
13. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.
14. Не забывайте, что родители - образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка.
15. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение - лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.

**Приложение 3**
Тест
"Определение компьютерной зависимости у младших школьников"
Уважаемые родители! Для установления наличия зависимости от компьютерных игр и Интернета у ваших детей предлагаем вам ответить на серию вопросов.
1. Как часто ваш ребенок играет за компьютером?
а) каждый день - 3 балла; б) через день - 2 балла; в) когда нечем заняться - 1 балл.
2. Сколько времени он тратит на компьютерные игры ежедневно?
а) 2-3 ч и больше - 3 балла;
б) час или 2 ч - 2 балла;
в) час максимум - 1 балл.
3. Кто выключает компьютер ребенка?
а) вы - 3 балла; б) иногда вы, иногда ребенок - 2 балла; в) ребенок самостоятельно - 1 балл.
4. Когда у вашего ребенка появляется свободное от учебы время, он...
а) сидит за компьютером - 3 балла;
б) иногда может и сесть за компьютер - 2 балла;
в) гуляет на улице или занимается домашними делами - 1 балл.
5. Прогуливал ли ваш ребенок учебу или другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть за компьютером?
а) да, прогуливал - 3 балла;
б) было пару раз, но не очень важное событие - 2 балла;
в) нет - 1 балл.
6. Делится ли ребенок впечатлениями о какой-либо компьютерной игре с вами?
а) да, постоянно - 3 балла; б) иногда рассказывает - 2 балла; в) редко, почти никогда - 1 балл.
7. Какую роль в жизни ребенка играет компьютер?
а) это для него все или почти все - 3 балла;
б) значит много, но есть много других вещей, которые для него важны не меньше - 2 балла;
в) ребенок особенно не интересуется компьютером - 1 балл.

Анализ результатов тестирования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Балл | Степень зависимости | Рекомендации |
| 18-21 | Компьютерная зависимость явно выражена | 1. Составьте график работы за компьютером или, лучше всего, -"режим дня" для ребенка, где будет указано, какое количество времени он может проводить за компьютером (оптимально до 30-60 мин в день).2. Проводите со своим ребенком больше времени. Это могут быть, к примеру, совместные прогулки (в магазин, кинотеатр, парк).3. Чаще приглашайте друзей ребенка к себе домой, но следите за тем, чтобы они не собирались вокруг компьютера.4. Если ребенок ведет себя раздражительно, то не нужно с ним спорить, оскорблять.Дети, у которых наблюдается компьютерная зависмость, очень раздражительны и агрессивны, нужно действовать постепенно и незаметно для самого ребенка.5. Помните: здоровье вашего ребенка в ваших руках |
| 12-17 | Ребенок не страдает компьютерной зависмо-стью, но расположен к ней | 1. Следите за тем, чтобы ребенок не увеличивал время, проводимое за компьютером.2. Главное - не допустить того, чтобы ребенок стал компьютерозависимым |
| 7-11 | Ребенок не находится в зоне риска компьютерной зависимости | Участвуйте в жизни ребенка, тогда в будущем он будет так же психологически устойчив и к другим зависимостям |