

Родительский лекторий на тему: Как преодолеть зависимость детей от компьютерных игр.

Подготовили : Аюченко С.Я., Попик Я.Е.

1. Деление на группы родителей(при входе вытягивают конфетку – садятся в группы)
2. Вступительное слово.
3. Каждой группе задание:
 1. Соблюдение режима пользования интернетом.
 2. Влияние компьютера на психику ребенка.
 3. Альтернатива использования компьютеру.
 4. Рекомендации родителям
4. После каждого выступления родителей , учитель подводит небольшое обобщение по теме выступления.
5. Родителям раздаются Рекомендации (листовка)
6. Подведение итогов встречи: рефлексия, « свободный микрофон»- обмен мнениями.

На протяжении последнего десятка лет компьютерные технологии постепенно входили в нашу жизнь и сейчас заняли одну из ведущих позиций. Мы уже плохо себе представляем жизнь без сенсорных телефонов и навигаторов, без возможности общаться на расстоянии или смотреть любимые фильмы, когда хочется.

Вместе с нами электронику осваивают и наши дети. С юных лет они научаются пользоваться планшетами и телефонами, смотрят мультфильмы и развлекательные каналы. Современный ребенок в условиях города познает мир через экраны мониторов, ведь это кладезь информации. Есть исследования ученых о том, что влияние компьютера на психику детей огромно и необратимо, с каждым юным поколением она меняется и адаптируется к новым технологиям. Например, одним из таких изменений ученые выделяют ухудшение способности детей к воображению и фантазированию. Это связано с тем, что картинки на экране перестали быть статичными, как в старых добрых иллюстрациях к книгам и их не нужно оживлять в своей голове и придумывать, какой это персонаж, как он двигается и говорит. За современных детей это сделали мультипликаторы и разработчики компьютерных игр.

+Мне хотелось бы отметить несколько пунктов о том, какое есть влияние компьютера на психику детей и что с этим можно делать. Во- первых, можно развивать у ребенка высшие психические функции: внимание, память, мышление, а также логику при помощи компьютера и интернета. Найдя на

просторах сети различные игры и информацию, картинки и книги. Развитие мелкой моторики рук при помощи клавиатуры и сенсорных экранов, помогает ребенку в раннем возрасте быстрее заговорить и развить этот навык изучая, алфавит и чтение по слогам, а пользование клавиатурой и мышкой одновременно, помогает развивать разные доли мозга и крупную моторику.

Польза от компьютера

- Развитие у школьников логического и абстрактного мышления;
- Помогает концентрировать внимание;
- С помощью специальных программ можно развивать творческие способности детей: изучать языки, рисовать;
- При разумном использовании компьютеры могут помочь развитию координации рук и глаз;
- Компьютерные игры помогают научиться принимать самостоятельные решения;
- Общение в интернете становится хорошей школой в умении находить контакты;
- Поиск в глобальной сети нужной информации.

Вред от компьютера

При не соблюдении режима, компьютер превращается из друга во врага. Нельзя забывать о том, что все хорошо в меру! Добрые замечательные игры, столь полезные для детей, могут стать и вредными для них. Слишком длительное нахождение перед компьютером может привести к ухудшению здоровья, а также к психологической и компьютерной зависимости ребенка от виртуального мира.

Разберемся, что такое компьютерная зависимость, причины возникновения компьютерной зависимости, признаки компьютерной зависимости у ребенка и какие существуют стадии компьютерной зависимости.

Компьютерная зависимость — пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

Причины возникновения компьютерной зависимости:

- Компьютер существеннее, чем любые другие технологические изобретения, облегчает работу, повышая вероятность её успешного завершения;
- Компьютерные технологии дают возможность из реальной действительности переместиться в другое пространство (виртуальную реальность);
- Помогает удовлетворить потребность в изменении психического состояния, свойственную человеку от природы.
- Удовлетворяет познавательные потребности;
- Престижность использования компьютера — новейшего и самого модного устройства;
- Социально-экономические причины.

Признаки компьютерной зависимости у ребёнка:

- Хорошее самочувствие и настроение за компьютером;
- Ребенок не может остановиться и продолжает сидеть за монитором;

- Постепенное нарастание временного интервала проводимого за компьютером;
- Отстранение от семьи и друзей;
- Постоянная ложь родителям в оправдание за свое увлечение;
- Устойчивые проблемы с учебой или поведением;
- Агрессивность и раздражительность во время нахождения не за монитором компьютера;
- Желание все время проверять наличие электронных писем;
- Количество денег расходуемых онлайн увеличивается.

Вред от компьютера на здоровье ребенка

Чрезмерное увлечение детей компьютером вместо ожидаемой пользы может принести значительный вред. К примеру, замена живого общения и игр с родителями и сверстниками даже самими лучшими развивающими программами приводят к нарушениям физического и интеллектуального развития ребенка. В частности, только за последний год количество детей с задержкой речевого развития увеличилось на 40%, детей с задержкой психоречевого развития на 20%. И педиатры связывают эти цифры именно с «компьютеризацией» нашей жизни.

- Воздействие на зрение ведет к утомлению мышц глаз, головной боли и головокружению;
- Стесненная поза приводит к заболеванию кистевых суставов, затрудненному дыханию, остеохондрозу;
- Излучение электростатическими полями «впивается» в кожу пользователя;
- Психическая нагрузка влияет на поведение, вегетососудистую систему, утомляемость, слабость, трудности засыпания, апатия и пугливость;
- Перенапряжение шейного отдела позвоночника ухудшает кровоснабжение, приводит к кислородному голоданию мозга.

Как компьютер влияет на зрение, осанку и психику ребенка:

Влияние на зрение:

Высокая яркость и мерцание монитора компьютера, а также необходимость постоянно фокусировать взгляд в одном направлении и на одном расстоянии, вызывают быстрое утомление глазных мышц. А регулярное переутомление глазных мышц приводит к потере остроты зрения и может вызвать развитие близорукости.

Влияние на осанку:

Строго говоря, негативное влияние на осанку ребенка оказывает не сам компьютер, а неправильная поза ребенка во время работы на нем. Особенно негативно этот фактор сказывается на здоровье позвоночника, если ребенок проводит за монитором по несколько часов в день и не уделяет достаточно времени физической активности и спорту.

Если ребенок сидит перед компьютером, развалившись в кресле, или напротив постоянно ссутулится и нагибается вперед, его позвоночник деформируется. Это в свою очередь приводит к болям в спине, головным болям, неправильному формированию позвоночника и развитию сколиоза.

Влияние на психику ребенка:

Главная опасность виртуального мира для детской психики заключается в том, что ребенок отождествляет себя с героем компьютерной игры. Хорошо, если это «мирный» герой развивающей игры, который печет пироги, лечит животных или разводит цветы. Но ведь такие игры детям быстро надоедают: мальчишки предпочитают видеть себя спасителем мира, бесстрашно уничтожающим пришельцев или монстров, девчонок привлекают виртуальные симуляторы модельного и шоу-бизнеса. Увлечение подобными играми приводит к искаженному восприятию реальности ребенком: агрессивное поведение, физическое насилие и даже убийство перестают быть в глазах детей чем-то страшным.

Слишком динамичные игры, такие как симуляторы автомобильных гонок, возбуждают нервную систему ребенка и вызывают быстрое переутомление. В результате нарушается сон и аппетит, появляется раздражительность и агрессия, снижается концентрация внимания и способность к обучению.

Замкнутость и отрыв от реальности. Погружаясь в мир виртуальный, ребенок все сильнее отрывается от действительности. Прогулкам и играм с друзьями он предпочитает компьютерные игры, а общение с родителями отодвигается на второй план, когда выходят новые серии любимых мультфильмов. Дети становятся менее активными и общительными, часто замыкаются в себе и тяжело переживают «разлуку» с электронными устройствами.

Нормы работы с компьютером для детей

Время работы ребенка за компьютером, которое рекомендуют специалисты – 20 минут дошкольники, 30 – 60 минут младшие школьники. Эти нормы, к сожалению, не всегда соблюдаются. Поэтому нужно составить правильный режим для детей, регламентирующий работу за компьютером.

С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 минут в день). Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами. На ранних этапах пользования компьютером родителям необходимо определить временные рамки нахождения ребенка около компьютера.

Какая есть альтернатива гаджетам?

Только развивать личное и личность! Живое общение – это как раз то, чего не хватает современным родителям и детям.

Качество проведенного с детьми времени важнее количества. 1-2 часа в день я занимаюсь с детьми. Читаем, играем в настольные, а не компьютерные игры, гуляем. Это время только для нас. Смартфон ставлю на беззвучный режим.

Особенно для нас ценно время перед сном.

Читаем вслух. Начинают дети, продолжаю я. После чтения обсуждаем прочитанное, соглашаемся или спорим с героями. Спать потом уложить труднее, но выговориться детям необходимо.

Сыновья с 2 лет стали интересоваться конструкторами. Металлические, магнитные, Лего. Посещение кружка "Робототехника" совместило увлечение конструированием и начала программирования. Это лучше, чем компьютерные игры.

Для детей постарше есть интересные и перспективные обучающие курсы веб-дизайна, разработки сайтов, созданию нейронных сетей. С 12 лет уже можно получать профессию будущего.

Виртуальной реальности противопоставляем интересные реальные дела.

Плавание, настольный теннис, ритмика, рисование. А ещё игры на свежем воздухе в бадминтон, катание на велосипедах. Зимой - санки и горки, выезды за город.

Здесь важно найти финансовые возможности. Спорт и досуг сегодня дороги. И ещё время водить детей на секции. С этим бывает сложно.

Вывод:

Дети часто копируют поведение родителей. И зависимость от компьютера и различных гаджетов у них выражена в такой же степени, как и у взрослых. А порой им даже труднее справиться со своими эмоциями, когда родители из благих целей ограничивают их в компьютерных играх и социальных сетях. Как быть? В первую очередь нужно начать с себя. Устраивать семейные дни без компьютера и гаджетов с альтернативой – поездками на природу, настольными играми, чтением перед сном. Чаше ставить телефон в авиарежим или убирать его подальше, если нет срочной необходимости в нем по работе или семейным делам. Виртуальная реальность все больше и больше поглощает нас, нужно вовремя остановиться и почувствовать себя в реальном мире.

К сожалению, или к счастью, технологии прочно вошли в нашу жизнь, и мы не представляем себя без них. Но к технике стоит подходить осознанно, а приоритетом оставлять реальный мир и живое общение.



