

Социальные сети. Плюсы и минусы.

(для родительского собрания)

Сегодня кажется, что дети и социальные сети – понятия неразделимые. В наше время это естественно, но всего должно быть в меру.

Плохо это или хорошо – зависит от дозировки.

Главная проблема Интернета – виртуальное общение, которое постепенно вытесняет живое, а это очень опасно для еще не сформировавшейся личности. В соцсетях все безлико и слишком просто: написать сообщение, отправить и получить ответ. В таком общении нет настоящих эмоций, нет мимики, взволнованного голоса, блеска глаз, а есть лишь буквы и смайлики.

Простота общения – это главное достоинство Интернета и то, что привлекает пытливые умы. В социальных сетях никто не заставляет общаться с неприятным тебе человеком, не учит жить и не читает морали...

Но никогда он не сможет заменить реальную жизнь, переполненную эмоциями, чувствами и тактильными проявлениями.

Родители в первую очередь должны беспокоиться о безопасности своего ребенка и научить его правильно общаться. Родители должны научить ребенка правилам безопасности в интернете, сравнить его с улицей.

Что такое "игромания"?

Игромания - это психологическая зависимость человека от компьютерных игр (как, впрочем, и от других), которая влияет на его физическое и психическое здоровье.

Почему происходит. Давайте проанализируем, чем привлекают детей игры:

1. 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.
2. 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.

3. 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 своему воспитаннику представления о целенаправленности, силе воли и постоянстве.
4. 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. Дети, имеющие трудности в общении, я считаю по вине родителей, легко уходят в виртуальные миры.

Почему происходит игровая зависимость:

Все скрывается во взаимоотношениях ребенка и родителей.

Ребёнок, **лишённый родительского внимания**, удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.

Стиль воспитания в семье построен на давлении, указаниях, воспитании введомой личности, которая в результате все равно не умеет подчиняться и слушаться.

Это и **отсутствие навыков самоконтроля** у ребёнка. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, "тормозить", он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, "просчитать" ситуацию.

Ребёнок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.

Ребёнка **не приучили к сотрудничеству**, он не научен советоваться, а значит слушать и самое главное - слышать советы и рекомендации. Такая "глухота" начинается в подростковом возрасте, и взрослые вдруг оказываются совершенно беспомощными, так как видят перед собой как будто совсем другого ребёнка - непослушного, словно оглохшего, не воспринимающего родителей.

Взрослеющий подросток сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справиться с ними самостоятельно, **не находя поддержки взрослых**, ребёнок уходит в виртуальный мир.

Родители в общении с ребёнком **не осознают его взросления**, не изменяют стиль общения, не выходят на диалог, согласованные действия.

Симптомы игровой зависимости

- Большую часть свободного времени (6-10 часов в день) ребенок проводит за компьютером.
- У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.
- Если на ваш запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.
- Ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.
- Во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с героями игры так, как будто они реальны.
- Он становится более агрессивным.
- Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду и личную гигиену.
- Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер.

Почему формируется игровая зависимость?

Первое и необходимое условие формирования любой зависимости - чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности (фрустрация).

Но почему же возникает повышенная тревога и неудовлетворенность?

Часто поводом становятся 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, в солдатики или "стрелялки", 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.

Во многом это зависит и от особенностей характера человека.

Психологи выделяют 2 типа: **Экстраверты и интроверты** (в чистом виде встречаются редко).

Экстраверты направлены на общение, ответственные, решительны, не ждут чуда, действуют.

Интроверты - направлены на внутренние переживания, от них мало что зависит, все «сваливают» на происки судьбы.

Какого типа ваш ребенок? Кого обвиняет в неудачах? Как часто мечтает о спасительном чуде? Может приложить усилия для достижения цели или бросает начатое на полпути?

Это третья причина формирования зависимости

Четвертый фактор - СТЕПЕНЬ ВНУШАЕМОСТИ, иными словами, его готовность подчиниться чужой воле.

Обычно попадают дети, которым не хватает самостоятельности, которые испытывают трудности в принятии решений, готовы подчиниться лидеру.

Родители должны понимать, что **необходимо воспитывать в ребенке самостоятельность, критический взгляд на происходящее, поощряйте инициативность. Это лучшая профилактика зависимостей.**

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.

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 на улице. "Не дай бог, попадет еще в плохую компанию! Нет уж, пусть лучше играет", - полагают некоторые папы и мамы.

Но мало кто из них задумывается о том, что компьютерная зависимость приводит к ухудшению здоровья, и к многим проблемам.

Что делать родителям?

Первое: 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, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни.

Обязательно разрешайте подростку приглашать в дом друзей, спрашивайте о том, как он общается со своими ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ему решить его проблемы.

Помните, что для подростка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

Второе: ограничьте время за компьютером.

Врачи-офтальмологи считают, что ребенок в возрасте 7-12 лет ребенку можно сидеть за компьютером 2-3 часа, но не ночью.

После 12 лет наступает менее опасный период, поскольку у подростка формируется способность различать виртуальные и реальные образы.

Однако нельзя забывать, что все дети развиваются по-разному. Поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Но главное - не позволяйте своему чаду играть в компьютер за 1,5-2 часа до сна и особенно ночью.

Третье: компьютер - во благо!

Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в какие игры играет ребенок. Старайтесь держать в домашнем компьютере "добрые" игры или игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем "бродилки" и "стрелялки". Если у вас дома есть и агрессивные игры (часто ими интересуются папы, поэтому тяжело запретить ребенку в них играть), то ограничьте их время до 40-50 минут в день.

Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игр, не подпускайте его и близко к монитору.

Четвертое: "как прекрасен этот мир, посмотри!"

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, динозавры, да что угодно!

Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикники. Посещайте другие города (пусть даже с экскурсией и всего на несколько дней или даже часов), чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

Как лечить игромана?

Вероятно, общения с психологом в этой ситуации будет недостаточно. Обратитесь к психиатру или психотерапевту. Для лечения игровой зависимости обычно применяют психотерапию, гипноз или лекарственные средства.

Теперь, когда мы рассмотрели все основные "плюсы" и "минусы" виртуальных игр, наверное, будет проще **найти свою "золотую середину" в общении с компьютером** для каждого ребенка, исходя из его индивидуальных склонностей и потребностей и, сделав, таким образом, из "механического противника" друга, помогающего решать различные задачи развития ребенка.

При этом, конечно, не стоит забывать **о мерах предосторожности** в работе детей за компьютером с целью профилактики проблем со здоровьем.

Уважаемые родители, за жизнь, здоровье и всестороннее, гармоничное развитие своих детей ответственны **ТОЛЬКО ВЫ**.