

Родительский всеобуч «Киберзависимость, её проявления и последствия»

Цель: познакомить родителей с понятием «киберзависимость», признаками компьютерной зависимости и ее последствиями; дать рекомендации по профилактике киберзависимости.

С развитием технического прогресса в нашей жизни появился компьютер. С его появлением школьники могут, не выходя из дома в сети Интернет получить нужную информацию к уроку, оформить доклад, сообщение, построить таблицы и т.д. В последнее время появляется множество сайтов, на которых ребята общаются, заводят друзей. Но это не только приносит пользу для подрастающего поколения, но и может нанести вред.

Вы наверно уже слышали такое слово, как «Киберзависимость». Это слово состоит из двух частей «кибер» и «зависимость», т.е. зависимость от чего-то. «Кибер» - интернет, соцсети и всё, что с этим связано.

«Интернет-зависимость» - широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями.

Часто любовь ребёнка к компьютеру прививают сами родители, например, чтобы успокоить ребенка включают мультфильм на мониторе, или дают поиграть в какую-либо игру на телефоне. Учёными уже доказано, что дети от 6 до 16 лет наиболее часто подвержены киберзависимости. Как вы думаете, почему?

Это происходит потому, что:

1. Детская психика еще не сформирована в полном объеме.
2. Наследственная предрасположенность.
3. Отсутствие культуры пользования интернетом, которая должна быть воспитана взрослыми.

Рассмотрим 10 признаков компьютерной зависимости:

1. Ребенок не может использовать компьютер в рамках установленных границ. Даже если вы предварительно договорились о времени, проводимом за компьютером, он не может вовремя оторваться, а попытки навести порядок и отстранить его от компьютера заканчиваются истерикой.
2. Ребенок не выполняет порученные ему домашние обязанности. Зависимый ребенок не может планировать своё время и пропускает домашнюю работу.
3. Побывать за компьютером становится более предпочтительным занятием, нежели пообщаться с близкими или друзьями.

4. Даже естественные нужды не могут заставить ребенка отвлечься от сети, поэтому он не расстается с телефоном(планшетом) ни за едой, ни в ванной.
5. Ребёнок постоянно находится в поиске устройств, с которых можно выйти в сеть или поиграть. Если забрать у него одно устройство – он тут же возьмет другое.
6. Ребёнок общается преимущественно в сети, постоянно заводит там новые знакомства. Даже с реальными знакомыми ребенок предпочитает общаться в Интернете.
7. Ребенок пренебрегает учебой: не выполняет домашние задания, становится рассеянным, неряшливым, снижается успеваемость.
8. Лишение компьютера вызывает «ломку»: ребенок становится агрессивным, раздражительным.
9. В отсутствии компьютера ребенок не знает, чем себя занять, его ничем невозможно заинтересовать.
10. Ребенок не посвящает Вас в то, чем он занимается в сети. Любые расспросы вызывают негативную реакцию.

Постоянное нахождение взрослых и детей за компьютером стало уже привычной картиной, поэтому очень легко недооценить опасность зависимости от игр и интернета. К чему же приводит компьютерная зависимость?

1. Электромагнитные излучения, постоянно воздействуя на детский организм, запускают патологические процессы, которые могут привести к гормональным сбоям, аутоимунным заболеваниям, нарушениям в работе нервной системы и даже к онкологии.
2. Психическое перенапряжение. При постоянном нахождении за компьютером на ребенка обрушивается большое количество информации, с которой мозг не способен всё это воспринять и переработать. Это создаёт чрезмерную нагрузку на нервную систему и приводит к психическому перенапряжению, дети становятся импульсивными, раздражительными, агрессивными.
3. Гиподинамия. Малоподвижный образ жизни приводит к снижению иммунитета, повышенной утомляемости, нарушению сна. Очень часто возникают головные боли, головокружения. Появляются проблемы с позвоночником – сутулость, остеохондроз. От постоянного нахождения кисти рук на мышке развивается туннельный синдром, проявляющийся в болях при движении пальцами и запястьем.
4. Ухудшение зрения. Зрение начинает снижаться уже через полгода постоянного сидения за компьютером. Кроме снижения остроты зрения, возникает синдром

«сухого глаза», проявляющийся болью в глазах, ощущением попавшего в глаза песка, постоянным зудом в глазах.

5. Перенапряжение шейного отдела позвоночника и его последствия. От долгого нахождения в сидячем положении страдают сосуды головного мозга. Они пережимаются, и это ведёт к плохому кровоснабжению, а оно в свою очередь – к мигреням, кислородному голоданию, рассеянности. Иногда возникает церебральная форма вегето-сосудистой дистонии, проявляющаяся в постоянных головных болях, полубморочных состояниях.
6. Моральный вред. Даже несмотря на существование программ для родительского контроля над поведением ребёнка за компьютером, полностью отфильтровать информацию невозможно.
7. С экрана компьютера на детей обрушиваются сцены жестокости, насилия, агрессивного поведения, нецензурные выражения, порнография. Этот поток нежелательной информации подрывает нормальные моральные устои и ценности, дети просто перестают различать, что хорошо, а что плохо в этом мире.
8. Сужение кругозора и низкая эрудированность. Чтение книг и хобби выпадают из жизни ребёнка, что очень сказывается на его развитии. Кроме того, снижается грамотность и ухудшается умение формулировать и выражать свои мысли.
9. Снижение потребности в общении и коммуникативных способностей. Виртуальный мир вытесняет естественную потребность в общении с людьми, ребёнок становится более замкнутым, он не находит тем для разговоров в реальной жизни, не может поддержать диалог, не умеет договариваться и с помощью слов решать самые рядовые вопросы повседневной жизни.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) внесла зависимость от видеоигр в новую Международную классификацию болезней. Чтобы не допустить этого предлагаем Вашему вниманию памятку по использованию компьютера ребёнком.

Памятка для родителей по использованию компьютера ребёнком:

1. Ребёнок не должен играть в компьютерные игры перед сном;
2. Через каждые 20 - 30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв;
3. Ребёнок не должен работать на компьютере более 1,5 - 2 часов
4. Родители должны контролировать приобретение ребёнком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике;

5. Если ребенок не имеет компьютера дома и посещает компьютерный клуб, родители должны знать в каком клубе он бывает и с кем там общается;
6. Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.

Важно знать: Тяжёлая форма компьютерной зависимости лечится у психиатра!!!