

## **Практикум для родителей воспитанников**

### **«Компьютерная зависимость у детей дошкольного возраста».**

Цель: повышение психологической компетентности родителей в вопросах профилактики компьютерной зависимости у детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Познакомить с понятиями «компьютерная зависимость».
- Оценить игры с точки зрения пользы и опасности.
- Познакомить с признаками компьютерной зависимости
- Разработать правила безопасного пользования гаджетами с семьёй
- Создать условия для развития личностной рефлексии.

Материалы для групповой работы:

- фломастеры, маркеры;
- бумага А3, А4;
- магниты;

Техническое обеспечение:

- проектор, ноутбук, колонки.

План практикума

№ п\п	Название	Регламент	Материалы
1	Мини-лекция «Знакомство с определениями «Зависимость» и «Компьютерная зависимость»	5 минут	Презентация
2	Упражнение «Лучшее - детям!»	10-15 минут 3-5 минут на выступление спикера	- листы формата А3 - фломастеры
3	Дискуссия «Мой ребенок сам поймет, когда наигрался...»	10 минут	
4	Упражнение «Стоп, игра!» (признаки компьютерной зависимости)	10-15 минут 3-5 минут на выступление спикера	- листы формата А3 - фломастеры
5	Упражнение «Подводные камни»	10-15 минут 3-5 минут на выступление спикера	- листы формата А3 - фломастеры
6	Упражнение «Техника безопасности или правила для	10-15 минут работа в	

	заботливого родителя».	подгруппах 5 минут на выступление спикера от группы	
7	Показ видеоролика «Взгляд на обычный день глазами ребёнка и мамы»		

Ход практикума.

## I Вводная часть

- Здравствуйте, уважаемые родители. Сегодня я предлагаю обсудить такие важные вопросы на тему «Компьютерная зависимость у детей дошкольного возраста».
- Компьютерная зависимость – это про дошкольный возраст? Или мы обратим на это внимание когда нашим детям будет 10 лет? 14? 18?
- Сегодня я предлагаю проанализировать компьютерные игры, с которыми, возможно, уже знаком ваш ребенок, с точки зрения пользы и опасности. А так же выработать правила пользования компьютером, планшетом, телефоном для вашей семьи.

### 1. Мини-лекция «Знакомство с определениями «Зависимость» и «Компьютерная зависимость».

Обратимся к определениям.

(Слайд)

**Зависимость (аддикция)** – это внутреннее состояние человека, проявляющееся в навязчивом стремлении выполнять определенные действия, которые ведут к болезни и разрушают личность индивида.

**Компьютерная зависимость** - пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.  
Источник «Психология развития». Словарь. Под ред. А.Л. Венгера.

## II Основная часть.

### 2. Упражнение «Лучшее - детям!»

(Слайд)

- Когда вы приходите в магазин игрушек, как вы выбираете, что купить ребенку?  
(Ответы родителей).
- Да вы выбираете игрушки, игры руководствуясь определенными критериями. Какими, например?  
(Ответы родителей).

- Я предлагаю оценить с помощью критериев следующие игры:
- настольная игра «Домино»(логическое домино)
- компьютерная игра «Раскаска»
- компьютерная игра «Ходилка»(поиск сокровищ, пройди лабиринт)
- компьютерная игра «Стрелялка»

Критерии для оценки будут следующие:

- здоровье – осанка, зрение (сохраняет здоровье или не вредит ему);
- развитие мелкой моторики
- развитие общения
- развитие внимания, мышления
- Предлагаю разделиться на 2-3 подгруппы, и оценить каждую игру по 5-балльной системе. После выполнения упражнения, спикер от команды представит результат работы.

(После представления результатов работы, сделать обобщение. Опыт работы показал, что оценки обычной настольной игры несколько выше, чем компьютерных).

- Удивительно, я смотрю на результаты оценки – на первом месте оказалась обычная игра. Это повод для размышления...

### **3. Дискуссия «Мой ребенок сам поймет, когда наиграется...»**

- Однажды я услышала, как очень заботливый папа сказал, что дает вдоволь поиграть своему маленькому ребенку в компьютерные игры и верит в то, что тот сам наиграется, а потом откажется от игр в пользу учебы.
- Предлагаю поразмышлять на эту тему. Действительно ли, если маленькому ребенку не вводить регламент времени для игр, то он сам откажется в пользу например, учебы.

(Выслушав «за» и «против» можно высказать свое мнение. Например, если ребенка 5 лет кормить тортиками и пирожными, а затем резко сделать акцент на здоровое питание (типа овощи), то неудивительно, что вы получите яркий протест от ребенка, который выразится в истериках, агрессии).

### **4. Упражнение «Стоп, игра!» (признаки компьютерной зависимости)**

- Многие родители говорят: «Зависимость от компьютера – это не про моего ребенка... Как только я замечу... так сразу...».
  - Предлагаю вам разделиться на 2-3 подгруппы и на листах бумаги написать, по каким тревожным звоночкам, признакам вы поймете, что ребенку пора сказать «Стоп-игра!».
- ( Спикеры от групп представляют результаты работы. )
- Предлагаю вам посмотреть на экран. Психологи определили следующие признаки компьютерной зависимости у детей.

(Слайд)

## **Признаки компьютерной зависимости у детей**

- Ребенок теряет интерес к другим занятиям.
- Все свое свободное время ребенок стремится провести за компьютером, играя в игры.
- Ребенок все меньше стремится к общению с другими, общение становится поверхностным.
- Ребенок начинает обманывать, стремится любыми способами заполучить желаемое.
- На любые ограничения, связанные с компьютером, ТВ, планшетом реагирует нервно, сильно переживает, злится, кричит, может плакать.
- Ребенок начинает есть возле компьютера.
- Ребенок уже с утра начинает просить мультики или компьютер.
- Ребенок приходит из детского сада и сразу берет в руки планшет или садится за компьютер.
- Эмоциональное состояние меняется - непонятный эмоциональный подъем может резко сменяться раздражением, истериками.
- Появляются проблемы со сном.

- Предлагаю посмотреть видео о том, что происходит с ребенком, когда родители наконец-то решились сказать «нет», но у ребенка уже сформировалась зависимость...

(Демонстрация фрагмента видео, например, из "Дети Матрицы" или Рабы Компьютера. Профессия-репортер. Документальный фильм

<https://www.youtube.com/watch?v=QXZzSRyFdA0>

Или например, «Отец уничтожил коллекцию видеоигр сына»

<https://www.youtube.com/watch?v=FnKIFb-Neug>

-«Злобный немецкий геймер»

<https://www.youtube.com/watch?v=zvYqbM33QQ8>

- Что вы думаете, чувствуете после просмотра этих видео? Скорее всего тревогу...

- Как правило, мамы и папы (особенно мамы) согласно кивают головой и дают понять, что факт отрицательного влияния компьютерных игр на их ребёнка им давно известен. Но тут же заявляют о невозможности изменить ситуацию. Дескать, ничего не поделаешь, привычка. Попробуй, отними – такое будет вытворять! Взрослые расписываются в полной беспомощности по отношению к собственным детям. Мало ли что ещё приходится держать дома? – Лекарства, уксусную эссенцию, 90-процентный спирт для компрессов и т.п. И тут вопрос охраны детей как-то не дискутируется. Не дискутируется скорее всего потому, что не вызывает ни сомнений, ни затруднений. По-видимому, это взаимосвязано – сомнения и затруднения. Когда родители не сомневаются в том, что та или иная опасность смертельна для их ребёнка, они, как правило, находят возможность его от этой опасности уберечь. А в случаях, когда им опасность такой уж серьёзной не

представляется, сразу возникает разговор о больших трудностях её устранения.

##### **5. Упражнение «Подводные камни».**

- Предлагаю оценить уже знакомые игры:
  - настольная игра «Домино»(логическое домино)
  - компьютерная игра «Раскаска»
  - компьютерная игра «Ходилка»(поиск сокровищ, пройди лабиринт)
  - компьютерная игра «Стрелялка»
- но уже с точки зрения опасности, этаких подводных камней...
- Какая игра опасна для развития, для психики и здоровья ваших детей. Предлагаю проранжировать игры от 1 до 5 баллов. 1 - первый класс опасности, 5-безопасная игра. Проделайте эту работу с учетом информации о признаках зависимости, которую вы уже знаете.

(Слайд)

#### **Профилактика зависимости от компьютерных игр**

- Важен личный пример родителей. Если вы разрешаете играть ребенку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.
- У ребенка должно быть увлечение, хобби, не связанное с компьютером.
- Поддерживайте общение ребенка со сверстниками: их игры на свежем воздухе, общие увлечения (без компьютера).
- Используйте компьютер как награду, для эффективного воспитания, в качестве поощрения.
- Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок. Вы должны знать, что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении ребенка после того, как он поиграл в игру. Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит ребенку.
- Установите специальные сетевые фильтры и специализированное программное обеспечение, позволяющее контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.

#### **Упражнение «Техника безопасности» или правила для заботливых родителей».**

- Наши дети еще учатся соблюдать и следовать правилам. Компьютерные игры зачастую затягивают, завораживают маленьких детей. Самостоятельно они не смогут соблюдать правило «не больше 15 минут за компьютером». Поэтому я предлагаю выработать правила для вас, родители. Назовем их «Техника безопасности» или правила для заботливых родителей».

( Родители разбиваются на подгруппы (5-7 человек) за определенное время составляют правила работы с компьютером (планшетом, телефоном, планшетом). Затем озвучивают их вслух, дополняют, составляя общий свод правил).

- Я предлагаю ввести такие правила:
- Если я понимаю, что через 15 минут я не смогу настоять(уговорить, отобрать), что ребенок отложил планшет в сторону, то я исключаю всевозможные гаджеты из жизни ребенка до достижения им 7 лет.
- Если мой ребенок ослаблен, тревожен, стоит на учете у невролога я максимально исключаю всевозможные гаджеты из жизни ребенка до достижения им 7 лет.
- Я осознаю, что компьютерные игры не оказывают никакого «волшебного» развивающего эффекта на ребенка и поэтому отдаю предпочтение настольным развивающим играм, игрушкам.

(Слайд) «Что на чаше весов?»

Уважаемые родители. Только Вам решать: что на чаше весов?

- Развитие? Мы с вами коллегиально вывели, что простые настольные игры имеют бОльший развивающий эффект, чем любая компьютерная игра. Это иллюзия...
- Мы с вами решили, что бесконтрольное сидение за компьютерными играми опасно для детского организма.
- Очень часто слышу: «А мне удобно... Удобно, что пока ребенок играет с планшетом, я в это время могу приготовить, постирать, отдохнуть...»

(Слайд)

- Специалисты считают, что одной из причин возникновения компьютерной зависимости является «Отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье...»
- Задайте себе один вопрос... НЕУЖЕЛИ ЭТО ПРО НАШУ СЕМЬЮ?

(Пауза)

### **III Заключительная часть**

- Мы, родители, всегда ждем лучшего, удобного времени для того, чтобы оказать более качественное внимание детям. Мы говорим: «Вот будут выходные...», «Вот когда поедем в отпуск...»... И кажется, что, когда мы моем посуду, идем с ребенком в магазин, то мы не оказываем того, дОлжного внимания, которое, возможно, нам хотелось бы. И, кажется, что в таких рутинных, обычных моментах ребенок скучает. И в этот момент появляются «мамазаменители», «папазаменители» - компьютеры, планшеты, телефоны... Я предлагаю вам посмотреть видеоролик «Взгляд на обычный день глазами ребёнка и мамы». И задайте себе вопрос: «Не упускаю ли я что-то важное, заменяя себя компьютером»...

Показ видеоролика «Взгляд на обычный день глазами ребёнка и мамы»