Положительные эмоции в жизни школьника

1-4 кл.

Родительское собрание

Будь счастлив в этот миг. Этот миг и есть твоя жизнь.
Омар Хайям, персидский философ, математик, астроном

Задачи:

- Совместно с родителями обсудить проблему значения в жизни человека развития эмоциональной сферы, положительных эмоций.
- Дать рекомендации родителям по развитию положительных эмоций ребёнка.

Вопросы для обсуждения:

- Значение эмоциональной сферы для формирования полноценной личности.
- Рекомендации родителям по развитию положительных эмоций ребёнка.

Ход заседания родительского университета

Вступительное слово

Полагаю, что вас заинтересовала тема нашего занятия, и вам, возможно, необходимо получить ответы на вопросы, без которых невозможно построить правильное воспитание ребенка в семье.
Психологическое развитие детей, образцы поведения закладываются в семье. Поэтому родители должны отдавать себе отчет в том, какая ответственность возложена на них в деле воспитания ребенка. Период детства — самое подходящее время для приобретения полезных привычек и положительных черт характера, так необходимых в дальнейшей жизни. Дом — это лучшее место для воспитания в детях здоровых эмоций, доброжелательности и правильного мышления.

С каждым днем мир меняется, но не всегда в лучшую сторону: люди не хотят понимать друг друга, не желают слышать собеседника, не умеют разрешать конфликтные ситуации, очень часто проявляют агрессивность. Но мы с вами, как родители, понимаем, что жить в таком мире нашим детям, поэтому давайте научим их быть счастливыми, несмотря на разные жизненные ситуации.

А что необходимо человеку, маленькому или взрослому, кроме дома, еды и физической безопасности?

- человеку нужно, чтобы его любили
- человеку нужно, чтобы его понимали и признавали;
- чтобы он чувствовал себя необходимым;
- чтобы у него был оцененный другими, и в первую очередь, родными людьми,

- чтобы он был успешным;
- чтобы он мог реализовать свои возможности;
- чтобы он мог осуществить свою мечту;)

Вывод: Необходимо воспитать из маленького человека всесторонне развитую и конкурентно-способную личность.

Благодаря чему человек, особенно маленький, может быть счастлив?

По-настоящему счастлив тот ребенок, который окружен заботой и вниманием со стороны любящих его людей. Только в этом случае в его поведении будут преобладать положительные эмоции, он будет смотреть на мир добрыми глазами. Ребенок чувствует себя защищенным, когда рядом есть взрослые, помогающие смело идти по жизни, прививающие ему достойное поведение, предостерегающие от дурных поступков.

В первую очередь, он счастлив от той психологической обстановки, в которой он находится каждый день, в которой растет и развивается. А какая эта обстановка?

Как точно и правильно сказал А.П.Чехов: «Дети святы и чисты. Нельзя их делать игрушкою своего настроения».

Каждый школьный возраст характеризуется особенностями проявления чувств и эмоций. Рассмотрим ряд возрастных особенностей эмоциональной сферы (по Е.П.Ильину).

Для поведения младшего школьника характерны следующие эмоциональные проявления:
1) эмоциональная окрашенность восприятия, воображения, интеллектуальной и физической деятельности;
2) непосредственность выражения переживаний;
3) эмоциональная неустойчивость, частая смена настроений;
4) склонность к кратковременным и бурным аффектам.

Эмоциогенными факторами для школьников этого возраста являются не только игры и общение, но и успехи или неудачи в учебе, оценки учебной деятельности (учителем, сверстниками, родителями). Собственные эмоции, а также чувства других людей слабо осознаются ими. Мимика других людей воспринимается ими часто неверно, что приводит к неадекватным реакциям при обра-щении к ним окружающих.

Хотя младший школьник интенсивно эмоционально реагирует на значимые для него события, у него постепенно совершенствуется способность подавлять волевым усилием нежелательные эмоциональные реакции. В результате этого происходит отрыв экспрессии от переживаемого эмоционального состояния в определенную сторону: ребенок становится способным не проявлять переживаемую эмоцию, а также изображать эмоцию, которую он не переживает в данный момент времени. Развитию данных способностей содействуют общение, обучение, игровая деятельность и накопление эмоционального опыта младшими школьниками, навыков эмоционального саморегулирования.

Приведите, пожалуйста, примеры ситуаций из вашей жизни, связанные с отрицательными и положительными эмоциями.

Например, вспомните сегодняшний день с самого утра, какие эмоции вы испытывали? Положительные эмоции появляются у человека тогда, когда его любят, понимают, признают, уважают, принимают, а отрицательные — при неудовлетворении потребностей в понимании, признании, любви и т.п.

Как формировать положительные эмоции? С чего начать?

На листах бумаги запишите выражения

- на листе № 1: запрещённые на ваш взгляд в общении с ребёнком в семье;
- на листе № 2: рекомендуемые и желательные в общении с ребёнком в семье.

Сравните выражения, записанные вами, с теми, которые представлены психологами.

При общении с детьми **не рекомендуется** употреблять выражения:

- Я сотни раз тебе говорил ...
- Сколько раз надо повторять...
- О чём ты только думаешь...
- Неужели тебе трудно запомнить, что...
- Ты такой же, как и твой, (твоя) ...
- Отстань, некогда мне...
- А вот Машенька со второго подъезда...
- Почему мой ребенок такой...

Рекомендуется употреблять выражения:

- Ты у меня такой умный, красивый и т.д.
- Как хорошо, что у меня есть ты.
- Ты у меня молодец.
- Я очень тебя люблю.
- Как ты хорошо это сделал, это у тебя хорошо получается
- Если бы не ты, я бы с этим сама так быстро не справилась (помощь по дому)
- Спасибо тебе за поддержку

А как вы реагировали бы, если ваш ребенок...

Рекомендации по развитию положительных эмоций вашего ребенка.

Родителям желательно выполнять следующие простые правила при общении с детьми:
— Безусловно принимайте своего ребёнка, таким, каким он есть.
— Внимательно слушайте его, сочувствуйте, сопереживайте.
— Как можно чаще общайтесь с ним, читайте ему, слушайте его чтение, играйте с ним.
— Не помогайте выполнять те задания, которые он может выполнить самостоятельно.
— Помогайте ему, когда он просит.
— Поддерживайте и отмечайте его успехи.

— Рассказывайте о своих проблемах, делитесь чувствами, обсуждайте детские фильмы, книги, мультфильмы.
— Разрешайте конфликты мирно.
— Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть сформулированы корректно и мягко.
— Станьте для своего ребёнка примером для подражания, в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.
— Обнимайте и целуйте своего ребёнка в любом возрасте.
— Заводите свои красивые, добрые и светлые **ритуалы общения**, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребёнка теплее и радостнее.

Ритуалы, которые нравятся детям.

- Перед уходом в школу ребенка обнять и поцеловать..
- Придя из школы ребенок хочет , чтобы выслушали его рассказ о школьной жизни, услышать мнение родителей и совет.
- Все дети очень любят посидеть при свечах рядом с мамой и папой.
- На ночь быть заботливо укрытым.

Ребенку необходимо, чтобы его любили, и чтобы ему было кого любить и за кого нести ответственность. Ребенок, которому не хватает любви и ласки, вырастает холодным и неотзывчивым. Для возникновения эмоциональной чуткости важна ответственность за другого, забота о младших братьях и сестрах, а если таковых нет, то о домашних животных. Нужно, чтобы ребенок сам о ком-то заботился, за кого-то отвечал, и тут неоценимую пользу может принести щенок, котенок или другое животное, за которым ребенок ухаживает сам и по отношению к которому он является «старшим». Тогда, замечая беспокойство животного в тех случаях, когда он его своевременно не покормил или не погулял с ним, ребенок обретает способность к сопереживанию и эмоциональной отзывчивости.

Для ребенка такая радость за другого — пока еще редкое явление, но уже в младшем школьном возрасте, по мере взросления и накопления социального опыта, дети постепенно, на основе подражания, учатся сопереживать другим.

Важно не создавать условия для развития отрицательных эмоций, но не менее важно не задавить положительные — ведь именно положительные эмоции лежат в основе нравственности и творческих способностей человека.

Эмоции ребенка и что их вызывает.

Что такое эмоция? Эмоции – это внутренние переживания человека. Эмоции выражают отношение человека к складывающимся или возможным ситуациям и носят ситуативный характер.

К эмоциональным состояниям человека относят:

- настроение (общее стойкое актуальное эмоциональное состояние человека, определяющее его общий тонус и активность);
- страсть (сильная, все себе подчиняющая увлеченность человека кем-либо или чем-либо);
- аффект (яркое, кратковременное эмоциональное переживание, например, горе при потере близкого человека, гнев при измене, радость при успехе);
- чувства (высшие человеческие эмоции, связанные с теми людьми, событиями, предметами, которые для данного человека являются значимыми);
- стресс (состояние сильного общего напряжения, возбуждения в трудных, необычных, экстремальных условиях).

Эмоции могут быть положительными и отрицательными.

Положительные эмоции большинство из нас устраивают, их хочется сохранить подольше. А вот отрицательные мешают, напрягают, делают нас уязвимыми (такие как гнев, ненависть, страх, отвращение и т.п.), поэтому от них хочется избавиться. Как же в этом помочь нашим деткам? Для начала необходимо знать, что может вызвать отрицательные эмоции у ребенка. Таких причин довольно много, выделим основные.

Что у ребенка вызывает отрицательные эмоции?

1. Противоречие между сильным желанием и невозможностью удовлетворить его (очень ярко проявляется у маленьких детей).
2. Конфликт, заключающийся в повышенных требованиях к ребенку, неуверенному в

собственных силах (наблюдается в ситуации, когда родители предъявляют к ребенку завышенные требования в учении, которые ему явно не по силам).

3. Противоречивость требований родителей, родителей и педагогов (например, тренер воспитывает дисциплину, требует соблюдение определенного режима спортсменом, родители же тренера в этом не поддерживают), в результате формируется злоба, недоверие, поэтому так важна согласованность действий родителей и педагогов.

4. Частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны. В психологии существует такое понятие как заражение, т.е. непроизвольная передача эмоционального состояния от одного человека другому. Поэтому важно научиться самому и научить ребенка справляться со своими эмоциями.

5. Использование приказов, обвинений, угроз, оскорблений вместо доверительной беседы и совместного анализа возникшей ситуации.

Как справиться с эмоциями, которые бушуют вследствие какой-то ситуации? Будь это волнение перед важным событием или неудача, или, наоборот, когда в случае чрезвычайного успеха положительные эмоции столь сильны, что начинают мешать. Поддержите своего малыша!

Поддержка ребенка в ситуациях волнения или неудачи.

Наша искренняя забота, внимание, любовь к детям помогает им справляться со многими трудностями, сохраняют психологический комфорт ребенка, и не важно, сколько ему лет!

Ребенок постоянно задает вопрос: “Вы любите меня?”. Может быть, произносит его вслух, а может быть он остается во внутреннем диалоге. Если мы любим ребенка, безусловно, он чувствует, что ответ на этот вопрос положительный, если мы любим его условно (проявляем любовь лишь когда ребенок “вел себя хорошо”, был успешен), то он теряет уверенность в себе, становится тревожным и напряженным. От ответа, который получает ребенок на этот жизненно важный для него вопрос, в значительной степени зависит его основное отношение к жизни. Это принципиально значимо для его дальнейшего развития.

Важно, что в глубине души мы можем испытывать пламенную любовь к своему ребенку,

но этого недостаточно. Именно через наше поведение ребенок ощущает нашу любовь к себе, он не только слышит, что мы говорим, но и чувствует, как мы говорим, а главное, что мы делаем. На ребенка наши поступки действуют гораздо сильнее, чем слова.

Какие есть способы выражения родительской любви и поддержки в трудных для ребенка ситуациях? Давайте подумаем о них вместе, ведь многими из них вы пользуетесь.

Контакт глаз

Под контактом глаз понимается наш прямой взгляд в глаза другому человеку. Большинство людей не осознают, насколько это решающий фактор. Пробовали ли вы когда-нибудь поговорить с человеком, который упорно отворачивается, избегая смотреть вам в лицо? Это трудно, представьте себе, и очень резко влияет на наше отношение к нему. Нам скорее симпатичнее и больше нравятся люди с открытым и дружелюбным взором, искренней улыбкой, доброжелательным и дружелюбным отношением к собеседнику. Многочисленные исследования показали, что открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей.

Контакт глаз (осознаем мы это или нет) является основным средством для передачи нашей любви к детям. Чем чаще родители с любовью смотрят на ребенка, тем больше он пропитан этой любовью. Однако через контакт глаз могут передаваться и другие сигналы. Особенно нежелательно использовать контакт глаз, когда родители делают ребенку внушение, наказывают, ругают, упрекают его и т.п. Когда родители используют это мощное средство контроля преимущественно в отрицательном ключе, то и ребенок видит своего родителя в основном в отрицательном плане. Пока ребенок маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией.

Внимательнее всего слушает нас ребенок, когда мы смотрим ему в глаза.

Тревожные, неуверенные дети больше всего нуждаются в контакте глаз. Ласковый

взгляд способен уменьшить уровень тревожности. Переданная взглядом информация может глубже отпечататься в сознании ребенка, чем сказанные слова.

Физический контакт

Казалось бы, это вполне естественно, но исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости (помогая одеваться, переводя через дорогу и т.п.). Для физического контакта вовсе необязательно лезть к ребенку с объятиями и поцелуями, вполне достаточно прикоснуться к руке, погладить по голове, потрепать по волосам и т.п. Главное, чтобы все эти нежные прикосновения были естественны и искренни и не были демонстративны или чрезмерны.

Бытует мнение, что ласка и нежность важны для девочек, мальчикам же "телячьи нежности" ни к чему. Это в какой-то мере справедливо по отношению к мальчикам старше 7-8 лет (но и в 8, и в 10, и в 12, и в 15 лет ребенок нуждается в физическом контакте, только его формы могут быть более сдержанными), но для полноценного развития мальчику с первых дней жизни необходимо не меньше любви и физической ласки, чем девочкам.

Пристальное внимание

Следующий способ выражения любви и поддержки ребенку - пристальное внимание, под которым понимается наше полное сосредоточение на ребенке, без отвлечения на какие-либо мелочи, позволяющее ребенку почувствовать, что он в глазах родителей самый важный человек в мире. Как ни странно, чаще всего в минуты, когда ребенку больше всею необходимо наше пристальное внимание, мы в силу тех или иных обстоятельств к нему не расположены. Тут уж надо отказываться от каких-либо дел или развлечений, ибо это чрезвычайно важно для развития положительной самооценки ребенка. Если ребенок не получает достаточно пристального внимания, он чувствует, что все на свете важнее, чем он, и это служит причиной его беспокойства. В результате у такого ребенка отсутствует чувство безопасности и тем самым нарушается его эмоциональное развитие.

Вспомните, пожалуйста, как часто вы общаетесь со своим ребенком, не занимаясь при

этом какой-то другой деятельностью (кроме совместной деятельности с ребенком)?

Это может быть совместная игра, поход, интимная беседа.

Если мы проявляем пристальное внимание к маленькому ребенку, то он приобретает способность и потребность делится со взрослым своими переживаниями, делает это естественно, даже переживая кризисные периоды в своей жизни.

Саморегуляция

Мы уже говорили о том, что ребенок может “заразиться” отрицательными эмоциями взрослого, поэтому важно научиться управлять своим эмоциональным состоянием и научить этому ребенка.

«Как уберечь ребенка от зависимости. Интернет зависимость»

(родительское собрание для 11 класса)

Цель: информировать законных представителей о проблемах, связанных с повышенным интересом несовершеннолетних к общению в Интернете, социальных сетях.

Ход собрания

1. 1.**Актуализация темы.**
2. 2.**Теоретическая часть.**

Вопросы:

1. 1.Формирование компьютерной зависимости.
2. 2.Основные симптомы зависимости.
3. 3.Как уберечь подростка от компьютерной зависимости.
4. 4.Памятка для законных представителей по профилактики игромании.

Сегодня одним из популярных занятий подростка в свободное время стали компьютерные игры и «зависание» в Интернете. Нужно признать, что компьютер - наше настоящее и будущее. Безусловные плюсы современной компьютеризации - это развитие у детей важнейших операций мышления: обобщения и классификации, улучшение памяти и внимания. Компьютерные игры развивают и детский интеллект, и зрительно-моторную координацию.

Интернет предлагает образовательный и полезный опыт, делает содержание усваиваемого материала значимым и ярким, что не только ускоряет запоминание, но и делает его осмысленным и долговременным. Многим родителям знакома проблема, как усадить школьника за домашние уроки. А на компьютере серьезные занятия выполняются с удовольствием, приобретают элемент игры. Работа на нем обучает детей новому более простому способу получения и обработки информации. Таким образом, тот интерес, который вызывают занятия на компьютере, лежит в основе формирования познавательной мотивации, множества интеллектуальных навыков.

Но родители должны понимать, что все должно быть в разумных пределах, иначе «плюсы» начнут превращаться в «минусы». В Европе все чаще говорят о негативном воздействии компьютерных игр на психику ребенка. Бесконтрольное пользование Интернетом и чрезмерное увлечение компьютерными играми может привести к компьютерной и игровой зависимости, полному нарушению социальных связей, которое выражается в том, что дети не умеют и боятся общаться друг с другом, они отделяют себя от реального мира и уходят в свой - виртуальный.

В виртуальном компьютерном мире легко можно стать кем угодно. Для этого не нужно прилагать много усилий, не надо соблюдать правила взрослых, не нужно скрывать агрессию. Достаточно только «загрузить» игру. И всего-то надо иметь компьютер и сотню рублей на новую игру. А если компьютер подключен к Интернету, то возможности

становятся и вовсе безграничными. К сожалению, и проблемы тоже. С одной стороны, виртуальный мир предоставляет огромные возможности, сегодня он оказался, по сути, главным источником информации.

Но, информационное воздействие Интернета может нанести непоправимый вред ребенку, т. к. в компьютерной сети невозможно отследить качество и содержание информации, поступающей и обновляющейся ежесекундно. Родители должны знать, что существуют сайты, посвященные порнографии, пиротехнике, суициду, обсуждению действий тех или иных наркотиков.

Статистика говорит, что 9 из 10 детей в возрасте до 15 лет столкнулись с порнографией в сети, около 17% регулярно заглядывают на запретные сайты, примерно 5,5% готовы претворить увиденное там в жизнь, 4,8% в сети познакомились с сектантским проповедничеством, мистическими и изотерическими практиками, магией и шаманством.

Игровая зависимость - что это? Зависимость от игр или интернета чаще настигает молодое поколение. Начинается недуг с незначительного времени, проводимого за компьютером, которое затем становится все больше и больше. Развивается постепенно, и если вовремя не вмешаться, переходит в тяжелую форму. Человек может испытывать душевные и физические муки при желании поиграть. В таком случае требуется специальное лечение.

Почему формируется компьютерная зависимость?

Первое и необходимое условие формирования любой зависимости – чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности. Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным, либо стремиться «уйти». А уйти можно в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты, наконец, в игру. В компьютерной игре человек может одновременно и «выплеснуть» свою агрессию на виртуальных персонажей и укрыться от безрадостной для него реальности. Но откуда возникает повышенная тревога и неудовлетворенность? Часто поводом становятся проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые предъявляют к ребенку взрослые.

Второе условие формирования игровой зависимости – удовольствие. 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. Поэтому именно дети, которым в жизни недостает позитивных эмоций, чаще всего становятся жертвами компьютера.

Причем, компьютерная зависимость формируется очень быстро (достаточно полтора-два месяца!) и в дальнейшем оказывает огромное влияние на развитие личности, особенно детской.

Но, возникает вполне адекватный вопрос: Почему одни становятся игроманами, а другие – нет? И ответ заключается в том, что нет одинаковых людей. Всё зависит от особенностей характера человека. Психологи выделяют два типа людей: экстерналов и интерналов.

Экстерналы - фаталисты, они считают, что в жизни от них ничего не зависит, всем управляет судьба, в их неудачах виноваты обстоятельства или другие люди. Интерналы склонны действовать, они более оптимистичны, решительны, трудолюбивы. Развитию компьютерной зависимости подвержены экстерналы и подростки с заниженной самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться.

Подумайте, кого ваш ребенок обвиняет в неудачах?

Высокая степень внушаемости подростка, его готовность подчиниться чужой воле. Обычно в сети компьютерных «стрелялок» попадают подростки, которым не хватает самостоятельности, которые испытывают трудности в принятии решений, готовы подчиниться сильному лидеру. Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критический взгляд. Это лучшая профилактика игровой зависимости. Разумеется, не каждый подросток, заходящий в интернет, становится зависимым. Существует несколько факторов риска, каждый из которых может «запустить» зависимость. В основном они схожи с факторами риска зависимости подростка от алкоголя или наркотиков.

Главные факторы – наследственная склонность к формированию зависимостей, неблагополучная ситуация в семье, когда ребенку уделяется слишком мало или,

напротив, слишком много внимания родителей и отрицательное влияние сверстников.
Все мы, наверное, играли в компьютерные игры или пробовали вытащить мягкую игрушку из автомата. Но почему одни становятся игроманами, а другие – нет? Во многом это зависит от особенностей характера человека.

В группу риска попадают:

1.Подростки, полагающие, что от них мало, что зависит в жизни. В неудачах они винят других или коварное стечение обстоятельств. Мечтают о чуде, которое избавит их от любых проблем. Не прикладывают усилия для достижения цели или бросают начатое дело на полпути. Необходимо воспитывать в детях ответственность, настойчивость, решительность.

2.Подростки с низкой самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться: либо почувствовать себя героем-победителем в виртуальной битве, либо выиграть огромную сумму денег. Повышайте самооценку ребенка, чаще его хвалите, помогите быть успешным.

3.Подростки с высокой степенью внушаемости (т.е. готовностью подчиниться чужой воле), подростки, которым не хватает самостоятельности, решительности. Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критичность к рекламе, поощряйте инициативу.

4.Если ребенок не контактен, у него мало друзей, часто бывает одинок. Такие дети часто компенсируют недостаток реального общения виртуальным. Таким детям необходима помощь в налаживании реальных отношений.

5.Дети, мечтающие стать лидерами, но так и не ставшие ими. Именно они могут сутками просиживать за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им непременно необходимо помочь реализовать их потенциал: поддерживать любые их начинания, развивать их таланты и способности.

Симптомы зависимости.

Признаки зависимости. «Если ребенок успевает в школе, у него хорошее настроение и нет отклонений в поведении – причин для беспокойства нет», — говорит психиатр.

Если же наблюдаются некоторые из перечисленных признаков – стоит волноваться:

- увеличение интервала времени, проводимого за компьютером;

- потеря интереса к происходящему вокруг,

- нарушения сна,

- часты резкие перепады настроения,

- неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер вплоть до скандала,

- у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;

- он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;

- расходует (или требует) значительные суммы денег на постоянное обновление как программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера;

- 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 персонажами игры так, будто они реальны;

- ребенок становится более агрессивным;

- трудно встает по утрам, в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за компьютер;

- обсуждает компьютерные проблемы со всеми, хотя бы немного сведущими в этой области людьми.

Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?

Уберечь детей от интернет зависимости можно, если выполнить несколько простых условий.

Важный момент: эти условия должны выполняться еще до того момента, как ваш ребенок впервые сел за компьютер, а не тогда, когда его уже из сети не вытащить за уши.

Находите время для общения с ребенком. Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.

Будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот. Родители должны быть

немного впереди собственного ребенка в области освоения интернета. Нужно самим показать ребенку все возможности сети - и не только игры и социальные сети.

Знайте, чем занимается ваш ребенок в сети. Важно не шпионить за подростком – он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.

Позаботьтесь о досуге ребенка. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных. Секция или студия может быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-нибудь интерес. Обязательно заботьтесь о том, чтобы зарядить ребенка хорошими новыми впечатлениями, запастись приятными воспоминаниями о путешествии или походе в театр, на природу.

Чтобы ваш ребёнок не стал, зависим от Интернета, прежде всего, следует обратить внимание на особенности поведения вашего ребенка.

Из-за чрезмерных требований, больших нагрузок или в силу иных внешних причин может нарушаться так называемая адаптация ребенка в обществе. А социально дезадаптированные дети более склонны к Интернет - зависимости. Виртуальный мир более богат возможностями для общения, чем реальный, где часто приходится идти на компромисс.

В сети же можно выстроить свой собственный мир, где не нужно будет приспосабливаться и который будет максимально интересен конкретному ребенку. Для застенчивых детей это может стать мостом на пути повышения их самооценки, раскрепощения. Поэтому, если ваш ребенок замкнут, плохо идет на контакт с другими людьми, меланхоличен, то следует внимательно следить за «дозировкой» Интернета, чтобы последний из средства становления и развития личности не превратился в манию.

Симптомы Интернет - зависимости проявляются в том, что ребенок ведет себя тихо в ожидании подключения к сети, его тяжело заставить отойти от компьютера, он раздражается, если в связи с какими-либо причинами подключиться к Интернету нельзя, даже может впадать по этому поводу в депрессию. Для таких детей, в отличие от Интернет - независимых, стираются границы реального и виртуального миров, причем последний становится более важным. Дети, не страдающие Интернет - зависимостью, легко могут отвлекаться на другие дела или по просьбе отойти от экрана монитора.

Все познается в сравнении. Поэтому задайтесь такими вопросами, как время, проведенное в Интернете, влияет на успехи в учебе, взаимоотношения со сверстниками и родными, сколько времени ребенок тратит на Сеть.

Ведь навязчивое желание использовать Интернет для общения или иной самореализации, может быть отголоском других проблем: заниженная самооценка, депрессия. Разобравшись с причинами, вызывающими зависимость и решив их, сама зависимость может сойти на нет.

Запрещать пользоваться Интернетом не стоит. Запретный плод – сладок. Интернет настолько прочно вошел в нашу жизнь, что является неотъемлемой и важной частью как нашей общественной жизни, так и ребенка. Зато можно и нужно установить «Внутрисемейные правила использования Интернета», куда включить такие ограничения, как количество времени, затраченное на Сеть, табу на подключение до выполнения работы по дому, ограничения на посещение подозрительных ресурсов или ресурсов, устанавливающих возрастной ценз.

Главное – это равновесие. Поощряйте ребенка на общение с другими детьми на улице, принимайте участие в организации его досуга. Даже если у ребенка возникают трудности в общении со сверстниками, никто не мешает провести специальный тренинг. Предложите посещать кружки и секции. Там собираются дети с одинаковыми интересами и им легче находить общий язык.

Осуществляйте негласный контроль за своими детьми. Есть, конечно, специальные программы, которые ограничивают доступ к сети Интернет. Но сообразительный ребенок может и догадаться, как отключить эту службу. Поэтому лучше всего развивать в ребенке чувство ответственности, самоконтроль, дисциплину. Пусть это станет вашей конечной целью. Тем более, что подобные качества часто выступают серьезными помощниками во взрослой жизни. Следите за соблюдением баланса между временем, проводимым в сети и вне ее.

В современном мире с компьютером связано очень многое. Поэтому, подросток, не знакомый с компьютерными технологиями, легко может стать среди сверстников настоящим изгоем. Поэтому родителям в своем отношении к компьютерным увлечениям их детей необходимо найти «золотую середину». И помните, что Интернет сам по себе – ни добро, ни зло. Это всего лишь неотъемлемая часть окружающего мира, который становится все более и более цифровым.

ИГРОМАНИЯ

памятка

для родителей

Игромания, лудомания («ludus» - игра), гемблинг («to gamble» - играть в азартные игры) - это болезненное состояние, патологическая зависимость от различных азартных игр.

Критерии диагностики патологической склонности к азартным играм

- Повторные (два и более) эпизоды азартных игр на протяжении не менее года.
- Возобновление эпизодов игры, несмотря на отсутствие материальной выгоды, субъективное страдание и нарушения социальной и профессиональной адаптации.

- Невозможность контролировать интенсивное влечение к игре, прервать ее волевым усилием.
- Постоянная фиксация мыслей и представлений на азартной игре и на всем, что с ней связано.

Подросток и игромания.

В подростковом возрасте продолжается развитие личностных структур, эмоционально-волевой, мотивационно-потребностной сфер. Этот возраст можно назвать переходом из детства во взрослую самостоятельную жизнь.

Но этот период характеризуется эмоциональной неустойчивостью, резкими колебаниями настроения, гормональной перестройкой организма. Бурные эмоциональные вспышки нередко сменяются подчеркнутым внешним спокойствием, ироническим отноше-нием к окружающим, попиранием авторитетов.

Повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях сменяются легкой ранимостью и неуверенностью в себе.

Потребность в общении - желанием уединиться; развязность соседствует с застенчивостью; романтизм, мечтательность, возвышенность чувств, нередко уживаются с сухим рационализмом и циничностью; искренняя нежность, ласковость могут быстро сменяться черствостью, отчужденностью, враждебностью и даже жестокостью.

Факторы, способствующие развитию игровой зависимости у подростков:

1. 1.отставание в психическом развитии; повышенная активность и различные отклонения в поведении;

2. 2.нарушенные внутрисемейные отношения;
3. 3.отсутствие адекватного эмоционального контакта с родителями или значимыми другими лицами; нейтрально попустительское отношение к азартным играм в семье; низкая мотивация к продуктивной деятельности;
4. 4.стереотипная модель получения удовольствия без особых усилий;
5. 5.переоценка роли денег в жизни.

Подросток охотно заменяет реальный мир на иллюзорный, если настоящая действительность не отвечает его представлениям и ожиданиям. В иллюзорном мире все проще: ты успешен, богат, красив, востребован и не прикладываешь к этому особых усилий. Возвращаться в мир реальный и достигать цели, преодолевая трудности, подростки порой не хотят, да и не всегда умеют.

Последствия игромании.

1.Потребность играть становится частой, поскольку игра приносит удовольствие, и первые выигрыши окрыляют, вселяя «надежду» на то, что так будет всегда.

2.Мысли и поведение человека направлены только на одно: раздобыть денежные средства для того, чтобы пойти играть.

3.Пренебрежение другими интересами ради возможности пойти поиграть.

4.Структурирование дня под игру. Освобождается время для игры за счет семьи, работы, учебы.

5.Вся жизнь превращается в ожидание игры и добычи для этого материальных средств.

6.Человек становится похож на «биоробота», своеобразного «наркомана», реализующего одну единственную примитивную задачу, - удовлетворить патологическое

влечение к азартной игре.

Психологический портрет игрока.

1.Человек испытывает постоянную нехватку денег.

2.Выносит из квартиры вещи, золото, ап-паратуру.

3.Экономит на необходимых вещах, хотя явно деньги у него имеются.

4.Раздражается и грубит в случаях отсутствия доступа к компьютеру, игровому залу.

5.Теряет интерес к своему внешнему виду (не соблюдает личную гигиену).