**Родительское собрание: «Влияние цифровой среды на подростка» и профилактика гаджет-зависимости».**

1. Помочь родителям получить достоверную информацию о

гаджет - зависимости и её влиянии на личность ребенка;

1. Профилактика отклоняющегося поведения у детей (гаджет - зависимости)

**Задачи:**

1. Формировать у родителей понимание значимости данной проблемы в обществе, желание предупредить проблему.

2. Обозначить роль семьи в решении данной проблемы.

Петербургский детский психолог Екатерина Мурашова провела эксперимент: попросила 68 подростков от 12 до 18 лет на 8 часов выключить телефоны, компьютеры, плееры, ТВ и ни с кем не общаться.

«Легкотня!» - решили детки и побежали домой. Итог: 8 часов без гаджетов выдержали только трое школьников

Более того, подростки жаловались на приливы жара или озноб, головокружение, тошноту, потливость, сухость во рту, тремор рук или губ, боль в животе или груди, ощущение «шевеления» волос на голове. Почти все испытывали беспокойство вплоть до «панической атаки».

У троих возникли суицидальные мысли.

Удивительно то, что дети добровольно согласились побыть в одиночестве, у каждого был подробный план занятий, ведь им было разрешено читать книги, готовить, заниматься творчеством, играть на музыкальных инструментах.

Трое ребят, которые все-таки смогли 8 часов побыть наедине с собой, занимались любимыми делами. Один мальчик клеил модель парусника, с перерывом на прогулку с собакой. Другой разбирал свои коллекции насекомых и пересаживал цветы. Никаких страданий они не испытали.

Третья – девочка - писала дневник, правда, литературно описывая свои мучения.

Еще одна настораживающая деталь – когда подростки срывались, они в первую очередь звонили по телефону или начинали писать друзьям в социальных сетях.

Причина таких результатов эксперимента, по мнению психолога Екатерины Мурашовой, - современных детей слишком много развлекают, и они не умеют сами себя занять, не встречаются сами с собой.

С другой стороны, есть социологические исследования, что в последние годы снизился уровень уличной преступности (убийства, изнасилования, кражи, грабежи, разбои и так далее). Основной субъект уличной преступности - это подростки и молодёжь. А где сейчас подростки и молодежь?! В Интернете! В Интернете они встречаются, дружат, любят, расходятся. Но в Интернете же они "убивают"! Это знаменитые «стрелялки», через которые подростки и молодежь выплескивают, отрабатывают свои негативные эмоции, агрессию. Но в то же время вырос процент киберпреступлений. То есть акцент с уличных преступлений сместился на преступления, связанные с использованием компьютера, сети Интернет.

К использованию сети Интернет и все возможных гаджетов можно относиться плохо или хорошо, искать плюсы или минусы, но на сегодняшний и завтрашний день это та реальность, в которой нам придется жить. Современный человек вряд ли откажется от цифровой среды. Нужно научиться мирно существовать.

Что должны знать родители о влиянии цифровой среды на детскую психику и что можно сделать?

1. Граница между интересом к интернету и интернет-зависимостью очень тонка. И очень часто виртуальный мир бывает интересней, чем мир реальный. Так утроен мозг, что он не различает виртуальный мир и реальный. И более красочные картинки для него становятся более притягательны. Вот явные признаки зависимости:

- хроническое недосыпание,

- отсутствие офлайн-контактов (то есть общения в режиме реального времени) со сверстниками,

- проведение за гаджетами в сети Интернет свыше 4 часов в день,

- симптомы «ломки», возникающее всякий раз, когда доступ к интернету закрыт.

- непреодолимое желание быть все время «на связи».

Какая здесь может быть профилактика? В семьях изначально должны быть определены «офлайн-зоны», то есть зоны без сети Интернет и гаджетов. Для таких мест могут подойти общий стол или спальня. Также можно порекомендовать фиксированные «офлайн-часы» или дни, которые будут использоваться для чего-то интересного, например для творчества, интересных поездок или занятий спортом. Есть одно условие, что эти правила должны соблюдать все члены семьи.

1. Учеба в образовательных учреждениях многим подросткам дается с трудом. Тогда на помощь им приходит «Гугл». Но это не стимулирует мышление. Кроме того «погугленная» информация не так долго задерживается в голове, как знания почерпнутые из книг (тому есть компетентные подтверждения).  
   Что может послужить противовесом? Это приобщение любви к чтению. Но сейчас для подростков это немного поздновато. Если не привита любовь с детства, то в более старшем возрасте это сделать будет уже сложно. Поэтому, если у вас есть маленькие дети, то нужно рассказывать сказки, читать их и комментировать. Это стимулирует развитие мышления и будет хорошим противовесом Интернету.
2. Использование Интернета отучает человека критически мыслить. В Интернете столько информации, что трудно отличить ложь от правды. Поэтому задача родителей – научить детей собирать информацию на определенную тему из разных компетентных источников. Кроме того, разговоры на серьезные темы, уважительный диалог – лучшие средства формирования собственного мнения.
3. Регулярное использование агрессивных игр отрицательно влияет на способность к эмпатии (состраданию, сочувствию). Что же способствует развитию эмпатии? Нейропсихологи давно ответили на этот вопрос: реальное общение лицом к лицу. Никакое виртуальное общение его не заменит. Дети вырабатывают эмпатию, сочувствие и милосердие почти исключительно в семейном кругу, где люди заботятся друг о друге.

**Что думают ваши дети о мире цифровых технологий? Давайте посмотрим на ответы ребят…**

Какой же можно сделать вывод? Ключевую роль в профилактике интернет-зависимости вообще негативного влияния гаджетов на детскую психику играет домашняя среда. В семьях, где родители чрезмерно загружены, опустили руки или проявляют безразличие, дети погружаются в виртуальную реальность, и это имеет далеко идущие последствия. Почему-то многие родители считают, что подростки уже взрослые и не нуждаются в прежней поддержке, любви и заботе. Но это не так. Ко мне на консультацию регулярно приходят наши учащиеся, которые жалуются, что родители не уделяют им должного внимания. Что же ждет подросток от своих родителей? Разговора по душам, теплого общения, совместного времяпрепровождения, любовь в конце-концов. Ведь если ребенок любим, ему проще развить в себе социальные навыки и мир виртуального общения не заменит общения реального.

Использованная литература:

1. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с подростками (7-8 классы) / С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова, Е.А. Пояркова, О.И. Байдакова, Ю.А. Зеликман, С.С. Крыжановская, В.В. Лунин; под ред. С.В. Кривцовой, Д.В. Рязановой. – М.: Генезис, 2021. - 224
2. Элизабет Лукас. Искусство уважения. Как помочь ребенку найти свой путь. – М. Никея, 2018.– 208 с.

Школьника из Канска приговорили к пяти годам колонии за подготовку теракта в игре Minecraft

"1-й Восточный окружной военный суд в Красноярском крае вынес приговор по делу трех школьников из Канска (Красноярский край), которых Федеральная служба безопасности (ФСБ) России обвинила в подготовке взрывов в зданиях полиции и спецслужбы. Это случилось после того, как у подростков нашли чат с перепиской, где они обсуждали планы «подрыва» здания ФСБ в компьютерной игре Minecraft.

По решению суда 16-летний Никита Уваров приговорен к пяти годам колонии — его взяли под стражу в зале суда. Уваров также оштрафован на 30 тысяч рублей. Учитывая помощь следствию, двух других подростков освободили от уголовной ответственности по обвинению в подготовке терактов, однако по делу об обороте взрывчатых веществ им дали три и четыре года лишения свободы условно."

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№ группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета

1. Сколько времени в день вы проводите, сидя за гаджетами?\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Можете ли вы представить себе жизнь без смартфона?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Сколько времени вы можете выдержать, не заглядывая в свой смартфон?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Ограничивают ли родители пользование смартфоном?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Считаете ли вы себя интернет-зависимым человеком?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

----------------------------------------------------------------------------------------------------

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№ группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета

1. Сколько времени в день вы проводите, сидя за гаджетами?\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Можете ли вы представить себе жизнь без смартфона?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Сколько времени вы можете выдержать, не заглядывая в свой смартфон?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Ограничивают ли родители пользование смартфоном?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Считаете ли вы себя интернет-зависимым человеком?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

----------------------------------------------------------------------------------------------------

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№ группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета

1. Сколько времени в день вы проводите, сидя за гаджетами?\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Можете ли вы представить себе жизнь без смартфона?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Сколько времени вы можете выдержать, не заглядывая в свой смартфон?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Ограничивают ли родители пользование смартфоном?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Считаете ли вы себя интернет-зависимым человеком?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_