

## Родительский университет Дети и компьютер

Подготовила Болганова В.В.,  
педагог-психолог  
06.02.2021

*«Компьютерной проблемы не существует.  
Есть проблемы отношений  
со сверстниками и проблемы общения в семье»  
З.и Н. Некрасовы*

**Форма проведения:** онлайн-общение

**Цель:** повышение психолого-педагогической культуры родителей по теме «Компьютер и дети», пополнение арсенала их знаний по вопросам воспитания ребёнка в семье и школе.

**Задачи:**

1. Расширить информационное поле родителей о пользе и вреде занятий детей за компьютером.
2. Познакомить родителей с современной информацией о роли компьютера в жизни школьника.
3. Познакомить с комплексом упражнений для рук и плечевого пояса, глаз, туловища и ног, правилами работы за компьютером.
4. Убедить родителей в необходимости дозировать время ребёнка, проведённое за компьютером.

Отличительной чертой времени, в котором мы живем, является стремительное проникновение информационных технологий во все сферы жизни. Сейчас на уроках и дома дети работают за компьютерами, нетбуками. Стремительное развитие новых информационных технологий оказывает многогранное воздействие на культурный уровень человека. Поэтому знание ПК имеет очень большое значение в современной жизни, т. к. компьютерная грамотность стала частью общей культуры человека. Информационные средства в обучении необходимы для развития познавательной деятельности и в подготовке учащихся к продолжению образования.

Нет сомнения, что современные дети способны с завидной легкостью овладеть навыками работы с различными электронными компьютерными новинками. Но главное, чтобы наши дети не попали в зависимость от «компьютерного друга», а ценили живое, эмоциональное человеческое общение и стремились к нему.

Родители часто жалуются на отсутствие у детей интереса к чтению, к книгам. Но немного у нас найдётся родителей, которые пожалуются на равнодушное отношение их ребёнка к компьютеру. Заниматься спортом не уговоришь, в поездку за город нередко приходится тянуть на аркане, зрение ухудшается, а осанка, как у старичка. Компьютер может быть и полезным, и вредным. Хорошо то, что ребенок, который с детства ориентируется в компьютере, чувствует себя более уверенно,

потому что ему открыт доступ в мир современных технологий. Плохо то, что при несоблюдении режима компьютер превращается из друга во врага. Не надо забывать о том, что все хорошо в меру. Важно донести это до родителей еще в начальной школе, чтобы оградить детей младшего школьного возраста от серьезных психологических, эмоциональных, физических проблем. Поэтому считаю тему собрания «Компьютер и дети» актуальной.

Считаете ли Вы, что компьютер должны быть в числе главных предметов обихода? Какое место они занимают в жизни младшего школьника? Что думают специалисты о компьютерах, компьютерных играх и телевидение? Почему дети зачастую охотнее общаются с компьютером, а не со своими сверстниками? Как, на Ваш взгляд, необходимо организовать общение ребёнка с компьютером. Возможно, стоит запретить играть на компьютере? А что может дать для ребёнка общение с компьютером? Назовите возможные варианты.

Стремительное развитие новых информационных технологий оказывает многогранное воздействие на культурный уровень человека. Поэтому знание ПК имеет очень большое значение в современной жизни, т. к. компьютерная грамотность стала частью общей культуры человека.

Даёт возможность формировать стиль мышления, адекватный требованиям современного информационного общества.

Помогает направить интерес к освоению компьютера в нужное русло, сделать его орудием для познания и творчества ребёнка.

Информационные средства в обучении необходимы для развития познавательной деятельности и в подготовке учащихся к продолжению образования.

### **Обсуждение ситуаций.**

Давайте сравним две ситуации.

1. Ребенок за компьютером. Он не шатается бесцельно и неизвестно с кем по улицам, он дома, не бегает, не прыгает, не разбрасывает карандаши, фломастеры, не малюет ими, где попало, не режет на мелкие кусочки любимое мамино платье. Он занят, не пристаёт к взрослым и даже, может быть, учится чему-то (по обучающим программам) или развивается (по развивающим программам) либо просто получает заряд положительных эмоций.
2. Компьютера нет. Зато есть столько проблем! Усадить дитя за уроки, пойти с ним погулять, потом чем-то занять, потом все убрать или заставить это сделать самого и т.д.

*И при этом надо его еще воспитывать, напрягать свои нервы. Не правда ли, первое для всех проще?*

### **2. Вопрос к родителям**

– Чем является компьютер для ребенка?

*Ответы родителей.*

- Компьютер является интерактивным средством.
- Компьютер - это универсальная игрушка, меняющая назначение при смене программы.
- Компьютер – дополнительное педагогическое средство развития ребенка и т.д.

### 3. Работа в группах.

*Давайте назовем плюсы и минусы, начиная эпитет с букв слова компьютер.*

В наши дни мало кто сомневается, что работа на персональном компьютере влияет на здоровье человека не самым лучшим образом. В то же время, мало у кого возникает мысль отказаться от работы с ПК ради спасения здоровья. Всё больше становится людей, проводящих за компьютером по несколько часов ежедневно. Поэтому, всё важнее становится разобраться, как может пользователь снизить, а то и вовсе устранить, вред, причиняемый компьютером.

	+ (ЗА)	- (ПРОТИВ)
К	КОММУНИКАЦИЯ	КОМПЛЕКС
О	ОПТИМАЛЬНОСТЬ	ОТОРВАННОСТЬ ОТ ЖИЗНИ, ОСАНКА
М	МОБИЛЬНОСТЬ,	МИСТИФИКАЦИЯ, МНИТЕЛЬНОСТЬ
П	ПОПУЛЯРНЫЙ	ПСИХОЗ
Ь	СКОРОСТЬ	СЛАБОСТЬ
Ю		ЮНЫЙ ВОЗРАСТ
Т	ТВОРЧЕСТВО	ТРАВМА
Е	ЕДИНСТВО	ЕДИНОЛИЧНОСТЬ
Р	РЕЗУЛЬТАТ, РЕСУРСНОСТЬ	РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, РИСК

Вывод: проведённая работа показывает, что компьютер способен стать эффективным средством развития ребенка, но при этом очень важно, что находится внутри вашего компьютера, т. е. в какие компьютерные игры играют ваши дети.

Дети очень эмоциональны, впечатлительны, они, в сущности, в отличие от взрослых, нечетко различают искусственность и реальность, потому так легко и доверчиво погружаются в жизнь героев компьютерного экрана как в мир реальный. С одной стороны, это хорошо. Когда ребенок с компьютером «на ты», ему легче раскрыть себя и выбрать стратегию поведения или самообучения. А главное, экспериментировать можно бесконечно.

#### **Итак,**

*Ребенок и компьютер — друзья или враги? Это зависит только от Вас. Самое главное, чтобы железная машина не заменила живого общения и не менее увлекательных подвижных игр.*

*А что вы можете предложить детям взамен компьютера? А давно ли вы были со своими детьми вместе (ездили, играли...) Ответы родителей...*

Важно найти ту золотую середину, такой разумный подход, когда компьютер станет Вашим настоящим помощником в воспитании ребенка без негативных последствий.

Лучше установить на компьютер родительский контроль, программу Кибер-мама, которая позволяет отследить и «не допустить», заблокировать Интернет-страницы, которые отрицательно воздействует на детей

Симптомы, которые свидетельствуют о компьютерной зависимости:

1. Большую часть свободного времени (6–10 часов в день) ребенок проводит за компьютером. У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.
2. Если на ваш запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.

3. Ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.
4. Во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с героями игры так, как будто они реальны. Он становится более агрессивным.
5. Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду и личную гигиену.
6. Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии.
7. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер.

Наличие уже трёх признаков свидетельствует о формировании зависимости, поэтому, родители, находите время для общения с вашим ребёнком. В какие игры будут играть Ваши дети, зависит от нас.

И, конечно, всех здравомыслящих родителей волнует ответ на вопрос: как отучить ребенка от компьютера.

**Можно выделить 4 основных типа проявления «компьютерной» усталости:**

- 1) потеря контроля над собой (ребенок часто трогает лицо, сосет палец, гримасничает, кричит);
- 2) потеря интереса к компьютеру (ребенок часто отвлекается, вступает в разговоры, обращает внимание на другие предметы, не желая продолжать работу);
- 3) «утомленная» поза (ребенок склоняется то в одну, то в другую сторону, откидывается на спинку стула, задирает ноги, упираясь в край стола);
- 4) эмоционально-невротическая реакция (крик, подпрыгивания, пританцовывания, истерический смех).

#### 4. Работа с памяткой и брошюрой

Решение проблемы

*- Как сделать так, чтобы проблема компьютерной зависимости решилась?*

*- «Я сама ищу на этот вопрос ответ»...*

- Установить определенное время на просмотр и игры.
- Соблюдать режим дня.
- Заняться любимым делом, спортом.
- Заинтересовать кружками, секциями.
- Заинтересовать книгами.
- Давать задания по дому.
- Уделять ребёнку больше внимание, общаться с ним, быть рядом с ним.
- Гулять на воздухе, чаще ходить с ребёнком в город, кино, театр, выезжать за город.

Памятка для родителей по безопасному использованию компьютеров в школе.

1. Чтобы родители могли контролировать использование ребёнком компьютера, они должны сами (хотя бы на элементарном уровне) уметь им пользоваться.
2. Через каждые 20-25 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв.
3. Ребёнок не должен работать на компьютере не больше 1,5- 2 ч.
4. Во избежание вреда детскому здоровью и психике родители должны контролировать приобретение ребёнком компьютерных дисков с играми.
5. Если ребёнок не имеет дома компьютер и посещает компьютерный клуб, родители должны знать, в каком клубе он находится и с кем там общается.
6. Если ребёнок использует компьютер безответственно, необходимо вести пароль, чтобы сделать невозможный доступ к нему без разрешения родителей.
7. Ребёнку не следует играть в компьютерные игры перед сном.

8. В перерывах в работе с компьютером рекомендуется выполнить специальные упражнения для глаз (выбираются по желанию, повторяются 4-5 раз, общая длительность 2 минуты )

- а) на счёт 1-4 закрыть глаза с напряжением, 1-6 открыть глаза;
- б) на счёт 1-4 посмотреть на кончик носа, затем на счёт 1-6 перевести взгляд вдаль;
- в) не поворачивая голову, медленно делать круговые движения глазами вверх – вправо - вниз- влево и в обратную сторону, затем посмотреть вдаль на счёт 1-6;
- г) держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его на счёт 1-4 – вверх, 1-6 – прямо, затем 1-4 – влево, 1-6 – прямо, 1-4 – вниз, 1-6 – прямо, 1-4 – вправо, 1-6 – прямо.
- д) на счёт 1-6 проделать глазами движение по диагонали в одну сторону, затем в другую, потом прямо;
- е) посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на 25-30 см, на счёт 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, потом опять, глядя на кончик пальца, отдалять его от носа на 25-30 см;
- ж) переводить взгляд с метки на стекле (красный кружок с диаметром 3-5мм) на выбранный предмет вдали за окном;
- з) перемещать взгляд по траекториям, изображённым на больших плакатах: по восьмерке, по часовой стрелке, против неё.

Для того, чтобы предотвратить попадание ребенка в плен компьютерных игр, 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.

И напоследок еще несколько советов, которые помогут вам в решении данной проблемы:

- Не спешите, вести ребенка к врачу или психотерапевту, если он «заболел» компьютером. Сначала сами попробуйте до него достучаться.
- Проводите с ребенком больше времени. Вспомните игры, которые вас самих занимали в детстве. Поделитесь с ребенком секретами этих игр и не ленитесь играть вместе с ним – получите огромное удовольствие.
- Чаще бывайте на свежем воздухе. Заведите традицию куда-нибудь вместе ходить, хотя бы раз в неделю. Совместные прогулки вас очень сблизят.
- Никогда не награждайте ребенка игрой на компьютере. Это может придать особый престиж такому времяпрепровождению. А ваша задача скорее состоит в том, чтобы снизить ценность общения с компьютером. Если допуск становится поощрением за успехи, лишение его – наказанием за провинности, это может только усугубить ситуацию.

Все это очень нелегко. Но если приложить усилия и найти взаимопонимание с ребенком, вы вместе сможете пережить увлечение компьютером. Нельзя забывать о том, что все хорошо в меру.

Если ваши дети сильно увлечены компьютером, не хотят гулять, общаться с друзьями, то компьютер должен " сломаться" хотя бы на месяц. Вы спросите: а как же взрослые? Ответ: Воспитание требует жертв. Задумайтесь над этой проблемой!

## Рефлексия

Завершить нашу встречу я хочу следующими вопросами. Может ли компьютер заменить общение с родителями? А общение с друзьями, другими людьми, природой? Может ли ребенок в «жестоких играх» познать мир и обрести опыт гуманного общения с другими людьми? Вопросы риторические? Но каждый из вас должен ответить на них сам себе.

В перерывах в работе с компьютером рекомендуется выполнить специальные упражнения для глаз для рук и плечевого пояса, туловища и ног.

*Спасибо за участие!*

*Успехов Вам в воспитание ваших детей!*

## Приложение 1 Анкета для родителей

1. Сколько времени в день проводит ваш ребёнок у компьютера?  
\_\_\_\_\_
2. Изменилось ли поведение вашего ребёнка после того, как он начал активно общаться с компьютером?  
\_\_\_\_\_
3. Как изменилось поведение ребенка (в лучшую или худшую сторону, каким стал ребенок (раздражительным, замкнутым и др.)?  
\_\_\_\_\_
4. Как вы относитесь к увлечению детей компьютерными играми?  
\_\_\_\_\_
5. В какие игры играет Ваш ребенок?  
\_\_\_\_\_
6. Бойтесь ли вы общения ребёнка с компьютером?  
\_\_\_\_\_
7. Вызывает ли это у вас тревогу?  
\_\_\_\_\_
8. Как сделать, чтобы дети не слышали от родителей: «Чем ты занимался, опять у компьютера сидел?», «Опять уроки вечером делаешь?»  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Приложение 2

### **АНКЕТА «Компьютер и я»**

#### 1. Компьютер мне нужен для того, чтобы:

- Играть
- Переписываться
- Участвовать в конкурсах и интернет-олимпиадах
- Слушать музыку
- Искать материал к уроку
- Другое \_\_\_\_\_

#### 2. Как часто ты пользуешься компьютером?

- Каждый день
- Примерно 1 раз в неделю

- Минимум 5 раз в день
- Могу просидеть несколько часов подряд
- Другое \_\_\_\_\_

### 3. Какие чувства ты испытываешь, когда садишься за компьютер?

- Радость
- Удовольствие
- Хорошее настроение
- Никакие
- Другое \_\_\_\_\_

### 4. Что ты чувствуешь, если не можешь воспользоваться компьютером?

- Плохое настроение
- Досада
- Злость
- Обида
- Разочарование
- Нервничаю
- Никакие
- Другое \_\_\_\_\_

### 5. Зачем нужен интернет?

- Мне он не нужен
- Скачивать что-нибудь
- Скачивать игры, картинки, видео...
- С помощью интернета некоторые вымогают деньги
- Можно скачать плохие картинки
- Помогает в учебе и работе
- Другое \_\_\_\_\_

### 6. Чем ты чаще всего занимаешься в свободное время?

### 7. «Плюсы» и «минусы» компьютера (моё мнение):

#### «плюсы» компьютера

#### «минусы» компьютера

- Чтобы не мешать родителям
- Переписка с друзьями
- Играть
- Камера
- Делаю фотографии
- Калькулятор
- Отвлекает от учебы
- Если много играть, можно отупить
- Можно заболеть
- Очень устаю
- Излучение
- Отвлекает иногда от хороших дел
- Иногда забываю пообедать
- Меня часто ругают из-за...
- Не знаю