

Компьютер и телевизор в жизни семьи и учащихся.

Телевизор, компьютер в жизни ребенка – это хорошо или плохо? Сколько времени и какие передачи должны смотреть и что должен делать на компьютере дети? Нужно ли выключать телевизор, если мы считаем, что передача ребенку будет неинтересна? Нужно ли остановить игру на компьютере, если она не подходит возрасту ребёнка? Эти и другие вопросы сегодня требуют ответа.

Немного статистики:

- Две трети наших детей в возрасте от 6 до 12 лет смотрят телевизор, играют на компьютере ежедневно.
- Время ежедневного просмотра телепередач ребенком составляет в среднем более двух часов, а время игры может быть бесконечным
- 50 % детей смотрят телепередачи и играют игр подряд, безо всякого выбора и исключений.
- 25 % детей в возрасте от 6 до 10 лет смотрят одни и те же телепередачи и играют одни и те же игры от 5 до 40 раз подряд.
- 38 % ребят в возрасте от 6 до 12 лет при определении рейтинга использования свободного времени на первое место поставили раньше телевизор, сейчас компьютер, исключив при этом занятия спортом, прогулки на воздухе и общение с семьей.

Мнения учащихся 10-летнего возраста о просмотре телепередач.

Просмотр телевизора дает возможность:

- расслабиться, забыть ежедневные проблемы, уйти от страхов и переживаний;
- находить ответы на вопросы, на которые не отвечают взрослые из-за занятости;
- понять с помощью телевизора, что такое «хорошо» и что такое «плохо»;
- узнавать о различных явлениях в разных областях знаний;
- развивать воображение, фантазию, эмоциональную сферу.

Рекомендации родителям:

- 1) Вместе с детьми определять телепередачи для просмотра взрослыми и детьми на последующую неделю, игр, работ на компьютере.
- 2) Обсуждать любимые телепередачи взрослых и детей после просмотра, работы на компьютере.
- 3) Выслушивать мнения детей по поводу взрослых передач и работ на компьютере, высказывать свои мнения.
- 4) Телевизор и компьютер не должен быть значимой частью в жизни родителей, тогда это станет положительным примером для ребенка.
- 5) Необходимо понять, что ребенок, который ежедневно смотрит сцены насилия, убийства, привыкает к ним и даже может испытывать от таких эпизодов удовольствие. Необходимо исключить их из просмотра малышами.

Анкета для родителей

Вопрос
Считаете ли вы, что компьютер необходимо иметь в семье так же, как холодильник, телевизор и т.д.?
Сколько времени в день Ваш ребёнок проводит за компьютером?
Цель использования компьютера ребёнком: - подготовка к урокам, поиск «учебной» информации; - поиск в интернет «внеучебной» информации(музыка, ролики, фильмы и т.д.); - общение; - просмотр фильмов; - чтение книг; - компьютерные игры
Какие игры предпочитает?

- а) игры – войны
- б) стратегические
- в) типа "тетрис"
- г) графические

Знакомы ли Вам названия, правила этих игр? _____

Какие сайты посещает ваш ребёнок и с какой целью? _____

Ваше мнение: Компьютер – это:

- а) враг
- б) друг
- в) другое _____

Рекомендации родителям по предупреждению компьютерной зависимости у ребёнка

Для профилактики компьютерной зависимости психологи советуют следующее:

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И. если отец разрешает играть сыну не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.
2. Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребёнок уже склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной, но обязательно с перерывами.
3. Предложить другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)
4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры).
5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, т.к. некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.
6. Обсуждать игры вместе с ребёнком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребёнка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.
7. Если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, необходимо обращаться к психологам.

Упражнения для снятия напряжения глаз

1. На счёт 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счёт 1-6 раскрыть глаза.
2. Посмотреть на кончик носа на счёт 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счёт 1-6.
3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами: вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо, затем посмотреть вдаль на счёт 1-6.
4. Держа голову неподвижно, перевести взор и зафиксировать его: на счёт 1-4 вверх, на счёт 1-6 – прямо. Прodelать движения глазами по диагонали сначала в одну, потом в другую сторону, затем, на счёт 1-6, посмотреть прямо.
5. Посмотреть на кончик указательного пальца, удалённого от глаз на расстоянии 25-30 см, на счёт 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, потом, опять же, глядя на кончик пальца, удалять на то же расстояние.

6. «Метка на стекле»: переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3-5 мм) на выбранный предмет вдали за окном.
 7. Перемещать взгляд по траекториям: по восьмёрке, по часовой стрелке и против.
 Упражнения выбираются по желанию, каждое из них повторяется 4-5 раз. Общая длительность офтальмотренажа должна равняться 2 мин.

Тест "Определение зависимости от компьютерных игр" А.В. Котлярова

Утверждение	"да"	"нет"
Ребенок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру		
Ради компьютерной игры ребенок жертвует времяпровождением с семьей, друзьями		
Ребенок преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми		
Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает сном		
Игра за компьютером – главное средство для снятия стресса у ребенка		
После компьютерной игры у ребенка возникают головные боли		
В обычной жизни ребенок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером		
При помощи игры за компьютером ребенок достигает жизненных целей, решает проблемы		
После компьютерной игры у ребенка возникают нарушения аппетита, стула		
Из-за компьютерной игры у ребенка наблюдаются проблемы с учебой (у взрослого с работой), но он продолжает играть в нее		
Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает питанием		
Ребенок испытывает потребность проводить за игрой все больше времени		
Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает личной гигиеной		
Во время компьютерной игры ребенок полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры		
После компьютерной игры у ребенка возникает сухость слизистой оболочки глаз		
Из-за компьютерной игры у ребенка появляются проблемы в семье, в отношениях с людьми, но он продолжает играть		
Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфортного состояния ребенка		

За каждый ответ "да" начисляется один балл. Если сумма набранных ответов превышает три балла, то велика вероятность того, что увлечение Вашего ребенка компьютерными играми может перерасти в зависимость.