**Родительское собрание в 10 классе на тему: «Интернет: друг или враг?»**

**Цель:** познакомить родителей с проблемой интернет-зависимости, оказать профилактическую и психологическую помощь родителям.

**Задачи:**

- расширить знания родителей о причинах, признаках , последствиях интернет-зависимости;

- предоставить возможность родителям задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребёнком;

- формировать представления о разных способах выражения любви к ребёнку;

- предложить рекомендации родителям по профилактике интернет-зависимости.

**Целевая аудитория** – родители детей старшего подросткового возраста

**Продолжительность собрания** – 60 мин.

**Материально-техническое обеспечение и оборудование:**

1. Столы, стулья по количеству участников родительского собрания.
2. Доска с видеопроектором.
3. Компьютер.
4. Ручки, бумага.
5. Лист бумаги формата А4.

**Ход собрания**

1. **Вступительное слово ведущего.**

**Ведущий:** Добрый день, уважаемые родители! Сегодня нам предстоит совместная плодотворная работа по теме нашего собрания, поэтому предлагаю вам разделиться на две группы *( приём «По цепочке»).*

**Ведущий:** Тема сегодняшнего родительского собрания - **«Интернет: друг или враг?»**

**(Слайд 1 ) Интерне́т** (англ. Internet, МФА: [ˈɪn.tə.net]) — всемирная система объединённых компьютерных сетей **для хранения и передачи информации**. Часто упоминается как Всемирная сеть и Глобальная сеть, а также просто Сеть.

В книге «How Google Works» («Как работает Гугл») ее авторы, председатель совета директоров Эрик Шмидт и вице-президент Джонатан Розенберг, раскрывая секреты, как им удалось построить великую компанию, написали:

*«…Интернет - самый крупный в мире анархистский эксперимент. ..»*

- **Почему анархистский эксперимент?** *(мозговой штурм, представители обеих групп высказывают своё мнение).*

**(Слайд 2 )**

*«Люди создали, но что, не поняли до конца…»*

(Джина из бутылки выпустили, а последствия никто не просчитал».

**2. Ознакомление родителей с результатами анкетирования десятиклассни-ков. (Слайд 3)**

**Ведущий:** **Интернет** – самая динамичная и быстроразвивающаяся система обмена информацией в истории, и на вопрос: **«Имеете ли Вы выход в Интернет?»** все учащиеся десятых классов ответили положительно.

**1.** **Имеете ли Вы выход в Интернет?** (все ответили – **да**).  
**2**. **Ваша цель выхода в Интернет (**выбери нужные варианты ответа):  
а) ищу научную информацию для учебы - **28**;  
б) посещаю интересные, важные для себя сайты - **27**;  
в) скачиваю музыку, картинки или видеофайлы-**8**;  
г) общаюсь на форумах или в чатах -**12**;  
д) читаю новости - **10**; е) играю в сетевые игры - **1** .  
**3. Сколько времени Вы проводите в Интернете?**  
а)        меньше 2 часов в день - **6**; б)        2-4 часа в день - **11**;  
в)        более четырех часов в день -**13**.  
***4.* Как Вы считаете, Интернет влияет на Ваше здоровье?**  
а)        не влияет -**18**; б)        влияет незначительно - **13**;  
в)        здоровье значительно ухудшилось - **0** .  
***5.* Влияет ли Интернет на Ваше общение с окружающими?**  
а)        никак не влияет -**29**;  
б)        с появлением Интернета меньше общаюсь с друзьями -**2**;  
в)        Интернет полностью заменил общение -**0**.  
***6.* Влияет ли Интернет на Вашу учебу?**  
а)        не влияет - **4**;  
б)        Интернет помогает учиться - **25**;  
в)        мешает учебе – **4. (Слайд 4)**

7. **Интересуются ли** Ваши **родители**, какие сайты Вы посещаете и с кем общаетесь в сети Интернет?

**Да** – **15** человек. **Нет** – **18** человек.

8.Если бы Вы оказались на необитаемом острове, какие бы предметы заказали доброму волшебнику, чтобы Ваша жизнь была интересной и нескучной?

**Интернет – 2**;  **телефон** с бесконечной зарядкой -3; **телевизор -7**; **друзей – 6; книги – 3; холодильник – 2; вертолёт – 1.**

9 Если бы Вашим родителям предложили посмотреть интересный фильм, или совершить с Вами прогулку, или просто посидеть и поговорить, что бы они предпочли?

**Посмотреть фильм -7 , совершить с вами прогулку -16, поговорить – 8.**

**10. Интернет для Вас друг или враг?**

**Друг – 20** человек; **и друг, и враг – 11** человек; **враг – 2** человека.

1. **Просмотр видеоролика «Школьники и смартфоны**» (школьная киностудия «Спектр»).

Да, действительно, в век цифрового развития телефоны, смартфоны и компьютеры, через которые можно выйти в Интернет, - неотъемлемая часть нашей жизни и жизни наших детей.

4. **А каковы плюсы и минусы сети Интернет?** *(мозговой штурм - работа по группам- 5 минут: первая группа –плюсы Интернета, вторая группа – минусы Интернета)* .

**4.1. Плюсы сети Интернет (Слайд 5)** *(выступление* ***первой группы*** *родителей).*

В интернете я, как в сказке,

Рассуждай, живи с подсказкой,

Заводи друзей, подруг,

Это лучший в мире друг.

1. Интернет предоставляет широчайшие **возможности для общения**, где легко найти людей со схожими интересами и взглядами на мир, скайп – общение, нажал на кнопочку и увидел милые, родные лица.

2. Всемирная сеть имеет **доступ к информации** из любой точки земного шара.

В Интернете существуют огромные библиотеки всевозможной литературы, ведь книги сейчас стоят немалых денег, особенно ценная научная литература. То, что подростка не интересует его на страницах учебника, может быть привлекательным на экране монитора. Этим можно воспользоваться в обучении тех детей, у которых не с**формирована собственно познавательная**мотивация. Причем для учеников со слабой памятью изучение материала с помощью компьютера может оказаться более эффективным. Объяснения этому просты. То, что выглядит ярким, динамичным, неожиданным, сразу привлекает внимание, и, чтобы удерживать свой взгляд на экране, ребенку не нужно прилагать никаких усилий, т. е. его внимание в этот момент непроизвольное. При этом увиденное легко запоминается, так как непроизвольно функционируют **эмоциональная и образная**память, развитые у детей обычно лучше, чем механическая и логическая.

**3.С**реди современных игровых программ очень много **развивающих.**Так, для подростков подойдут **разнообразные логические игры, развивающие способность прогнозировать и анализировать, особенно если для выигрыша требуется привлечь свои знания по каким-то предметам**. Даже самый скептичный родитель вряд ли сможет отрицать положительное влияние такого рода игр на развитие ребенка.

**4. С**амостоятельная работа за компьютером способствует развитию у ребенка **мелких мышц руки и зрительно-моторной координации.**Иными словами, нажимая на кнопки клавиатуры и подводя курсор мышкой к нужному месту на экране, ваш ребенок упражняет тонкую моторику, а также учится соотносить движения своей руки с теми результатами, которые он наблюдает на экране.

**5.И**гры на компьютере способствуют развитию **абстрактного мышления**детей. А дети привыкают к тому, что иногда в играх вещи и существа изображены совсем непохожими на оригинал, а то и вовсе обозначены значками. Таким образом, во время подобных игр у человека постепенно формируется способность воспринимать знаки и символы, что лежит в основе абстрактного мышления. А это совершенно необходимо для понимания схем, уравнений; написанных слов - когда возникает необходимость мыслить отвлеченно, без опоры на конкретный образ предмета, о котором идет речь.

**6.** Через интернет мы можем побывать на Эйфелевой башне в Париже или посетить пирамиды в Египте. В списке виртуальных объектов **насчитывается 890 культурных и природных памятников.** **П**утешествия по виртуальным мирам могут выступать **способом разрядки накопившейся в душе обиды и агрессии,** который не опасен для окружающих, а потому может быть приемлем.

7. Интернет – **переписка**. На различных форумах можно поделиться мнениями, например, обсудить экстравагантное платье леди Гаги или падение метеорита под Челябинском.

8. Интернет – это **способ показать и проявить себя**. Ты пишешь стихи – опубликуй их в интернете, ты снял классный ролик – покажи его всем.

9. Интернет – **это палочка-выручалочка для всех людей в решении многих вопросов**. Например, найти рецепт пирога, прочитать отзывы о лекарстве, прочитать любую газету в любой стране, найти совет, как помочь больной собаке или кошке. И даже посмотреть готовое домашнее задание.

10. Через интернет **можно найти работу**, оставляя своё резюме на сайтах различных компаний. Интернет – это реальный шанс найти работу для инвалидов.

11. Используя интернет- игры, можно почувствовать себя великим полководцем, лётчиком, космонавтом, управлять целой армией, флотилией и даже Вселенной. **Интернет открывает мир новых семейных увлечений,** а самое главное – дает возможность заниматься за компьютером увлекательными делами родителям вместе с детьми.

12. Разнообразно применение Интернета в медицине. Врач, осматривая больного, проводит серию наблюдений с помощью специального оборудования, **по Интернету отправляет данные в медицинский центр, откуда получает результаты анализов и консультации специалистов.**

**Ведущий:** Итак, есть ли что сказать представителям другой группы?. (Высказывания родителей.)

Использование Интернета дома и в образовательных **учреждениях позволяет повысить эффективность обучения**, а также получать свежие новости в интересующей области не только родителям и педагогам, но и учащимся.   
 Мы зачастую воспринимаем многомиллионную аудиторию пользователей сети Интернет исключительно как виртуальное сообщество. Но нельзя рассчитывать на то, что каждый человек в Сети - порядочный и честный. И если искушенный взрослый может отмахнуться от спама, по нескольким высказываниям вычислить в собеседнике афериста или мошенника, то неопытным детям разобраться в этом намного сложнее. Поэтому, важно знать с какими опасностями могут встретиться наши дети на просторах интернета.

**4.2. Минусы сети Интернет (Слайд 6)** *(выступление* ***второй группы*** *родителей).* Я в плену у интернета,

Тает время, часть бюджета,

Да и дома меня нет,

Как войду я в интернет.

Так как изначально Internet развивался вне какого-либо контроля, теперь он представляет собой огромную базу информации, причем далеко не всегда безобидную.

**1**.Сегодня любой ребенок, выходящий в Интернет, **может просматривать какие угодно материалы.** А это могут быть материалы, пропагандирующие насилие и наркотики, порнографию, страницы, подталкивающие людей к самоубийствам, анорексии (отказ от приема пищи), убийствам, сайты с фашистской пропагандой и многое другое. Ведь все это доступно в Сети без ограничений.

Информационная война- это реальность (экраны сейчас везде: в гостиной, в коридоре, на кухне, в школе. И если у нас в школе защищённый канал через Ростелеком и выход в Интернет в школе даже со своих смартфонов и телефонов на какие-то опасные сайты невозможен, то дома, если фильтры не стоят на компьютерах, телефонах, смартфонах, то подростки могут выходить на любые сайты.)

Информации слишком много, чтобы понять, усвоить, реагировать, поэтому в какой-то момент наступает шок, человек перестаёт понимать, что есть зло и что есть добро.

**2.** **Интернет заменяет реальное общение с людьми**. Люди становятся равнодушными к переживаниям и проблемам других людей. Находясь в социальных сетях, открыто оскорбляют друг друга. Они становятся похожими на Кая с ледяным сердцем.

3. Зная, что почти всё можно найти в интернете, **люди меньше думают, анализируют, читают.**

4. Из-за долгого сидения за компьютером, происходит излишняя нагрузка на позвоночник **и развивается сколиоз, появляется либо гастрит, либо ожирение.**

5.**У 9 из 10 пользователей ухудшается зрение**.

6. Проводя много времени за компьютером, у людей остаётся меньше времени на сон и отдых, в результате **появляется усталость и озлобленность.**

7. Проводя много времени в Интернете, появляются **трудности в учёбе.** Немецкие учёные установили, что чем больше ученики пользуются компьютерами в школе и дома, тем хуже их результаты в изучении языков и математики.

8. Будьте бдительны, не попадайтесь на **уловки мошенников.**

9. Психологическую интернет-зависимость можно сравнить **с наркоманией - физиологической зависимостью от наркотических веществ**. Специалистами описаны невероятные истории о женщинах, которые, попав в Интернет, неделями не кормили своих детей, за что и лишались родительских прав, и подростках, которые, не имея возможность выйти в сеть, крушили все вокруг, а потом, обессиленные и невменяемые, падали. **(Слайд 7)**

Привыкание к виртуальной безболезненной боли, бессмертной смерти, опьянение от виртуального успеха, постоянная доступность «кнопки удовольствий» лишают человека реального времени и реальных переживаний, делают его жестоким. Человеком начинает управлять компьютер. **(Слайд 8)**

И ещё один сюрприз ожидает нас через 15-20 лет **– «цифровая деменция». «**Деме́нция (лат. dementia - безумие) - приобретённое слабоумие, стойкое снижение познавательной деятельности с утратой в той или иной степени ранее усвоенных знаний и практических навыков...» Сегодня мы имеем представление о старческой деменции. Цифровая же будет следствием того, что искусственный интеллект снимает нагрузку с человеческого мозга. Зачем учить правила, формулы, зачем думать, как написать слово, сочинение, перевести текст на другой язык, решить задачу, как добраться до незнакомого места и т.п., если есть Интернет? Но если человек перестанет напрягать мозг – познавать мир, размышлять, запоминать, сочинять – **мозг развиваться не будет...**

8.Азартные игры наносят непоправимый вред**, занимают у людей подавляющую часть времени, отвлекают от занятий и спокойного отдыха**. Игромания приводит к агрессии и бездуховности. **(Слайд 9)**

**Ведущий:** **Что такое "игромания"?**

*Игромания -***это психологическая зависимость человека от компьютерных игр (как, впрочем, и от других), которая влияет на его физическое и психическое здоровье.**

**Чем привлекают детей компьютерные игры?** *(обсуждение по группам, выступление родителей).*

**Ведущий:** Прежде всего, действия, разворачивающиеся на экране монитора, привлекают детей по тем же причинам, что и сказки, - это **придуманный**мир, более яркий, простой и выразительный, чем на самом деле. Здесь немного полутонов, **не нужно разбираться в хитросплетениях человеческих душ, предугадывать последствия своего поведения**. Правила ясны: убивай плохих, забирай еду и оружие, а когда всех победишь и наберешь определенное количество баллов, перейдешь на следующий уровень.

Допущенные игроком **ошибки всегда можно исправить,**нужно всего лишь перезагрузить игру или вернуться на предыдущий уровень. **А в реальной жизни ошибки остаются ошибками и могут вести к падению самооценки, негативным отношениям с окружающими и т. п.** То же касается и конечности нашего существования. С определенного возраста все нормально развивающиеся дети начинают бояться смерти. Но в игре им это не грозит. Щедрые создатели виртуальных забав предлагают пользователям даже в одной игре зачастую по **несколько**жизней. Как приятно в очередной раз, когда тебя победил страшный враг, с оптимизмом спросить: "Ну, ничего. Сколько жизней у меня осталось?".

Игры легко можно **менять**или **не доигрывать до конца,**если что-то не получается, и взрослые не придадут этому никакого значения. Попробуй ребенок так же поступить, например, с занятиями в кружке (не говоря уже о школе), он сразу станет объектом внимания взрослых, внушающих своему воспитаннику представления о целенаправленности, силе воли и постоянстве.

Компьютерные игры гораздо больше, чем фильмы или книги, позволяют детям **отождествиться с главными героями**- почувствовать себя невероятно сильными, отважными, умными и т. д. **А чтобы так ощущать себя в реальном мире, требуется приложить много стараний, в чем-то "переделать" себя, а кроме этого преодолеть чувство досады, что ты "не один такой умный"!**

Маленькие дети, как правило, мало что могут изменить в окружающей их действительности, их образ жизни целиком зависит от взрослых. Но только не в игре! Там **все**происходит **по желанию ребенка,**там он может выбирать и менять роли, уровни, декорации, повелевать судьбами. Естественно, что **роль властелина**для детей очень привлекательна, так как пока они могут сказать намного больше предложений, начинающихся со слов "я хочу", чем со слов "я могу".

И, наконец, сам компьютер - замечательный **партнер по общению: всегда понимает (если жмешь на те кнопки), не капризничает, не конфликтует, не читает нотаций. В общем, с ним легко договориться, не то что с живыми людьми. Поэтому дети, имеющие трудности в общении, так легко уходят в виртуальные миры.**

**Отсутствие навыков самоконтроля у ребёнка. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, "тормозить", он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, "просчитать" ситуацию.**

**Ребёнок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.**

**Ребёнка не приучили к сотрудничеству, он не научен советоваться, а значит слушать и самое главное - слышать советы и рекомендации. Такая "глухота" начинается в подростковом возрасте, и взрослые вдруг оказываются совершенно беспомощными, так как видят перед собой как будто совсем другого ребёнка - непослушного, словно оглохшего, не воспринимающего родителей.**

Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него, невежество взрослых.

**Ребёнок, лишённый родительского внимания, удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером. Стиль воспитания в семье построен на давлении, указаниях, воспитании ведомой личности, которая в результате все равно не умеет подчиняться и слушаться.**

**Взрослеющий подросток сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справиться с ними самостоятельно, не находя поддержки взрослых, ребёнок уходит в виртуальный мир.**

**Родители в общении с ребёнком не осознают его взросления, не изменяют стиль общения, не выходят на диалог, согласованные действия.**

Ребёнку в семье некомфортно, так как комната - его личное пространство - устроена не по его вкусу, не выражает его личностных установок и мироощущения.

Неуверенность в себе ребёнка, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих, замкнутость.

Сильный рефлекс подражания, уход в нереальность вслед за "застрявшим" товарищем. **(Слайд 10).**

**Ведущий:** **Как вы думаете, каковы симптомы игровой зависимости?***(обсуждение по группам, выступление родителей).*

**Ведущий:**

* Большую часть свободного времени (6-10 часов в день) ребенок проводит за компьютером.
* У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.
* Если на ваш запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.
* 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 героями игры так, как будто они реальны.
* Он становится более агрессивным.
* Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду и личную гигиену.
* Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер.

**Ведущий:** **Как вы думаете, почему формируется игровая зависимость?**  *(обсуждение вопроса в группе, выступление родителей).* **(Слайд 11).**

**Ведущий:** ***Первое и необходимое условие формирования любой зависимости -*чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности (фрустрация).**

Есть два пути для выхода из состояния тревоги: **человек либо становится агрессивным (может, например, ломать предметы, вымещать зло на посторонних людях вплоть до преступлений), либо стремится "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 же возникает повышенная тревога и неудовлетворенность? **Часто поводом становятся проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, "заброшенность" детей, завышенные требования, которые им предъявляют взрослые.**

***Второе условие формирования игровой зависимости -*удовольствие**. Во что бы человек ни играл, в солдатики или "стрелялки", 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.**

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.**

Психологи выделяют 2 типа: **Экстраверты и интроверты** (в чистом виде встречаются редко).

**Экстраверты** направлены на общение, ответственны, причины неудач - свои ошибки, решительны, не ждут чуда, действуют.

**Интроверты** направлены на внутренние переживания, от них мало что зависит, сваливают на происки судьбы

**Какого типа ваш ребенок? Кого обвиняет в неудачах? Как часто мечтает о спасительном чуде? Может приложить усилия для достижения цели или бросает начатое на полпути?**

Это ***третья причина*** формирования зависимости.

***Четвертый фактор –*степень внушаемости**, иными словами, его готовность подчиниться чужой воле.

Обычно попадают дети, **которым не хватает самостоятельности, которые испытывают трудности в принятии решений, готовы подчиниться лидеру.**

**Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критический взгляд на происходящее, поощряйте инициативность.** Это лучшая профилактика зависимостей.

**В "группе риска" находятся дети, которые мечтают быть лидерами, но так и не становятся ими. Именно они могут сутками сидеть за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им необходимо помочь реализовать свой потенциал: поддерживать любые начинания, развивать таланты и способности.**

**5. Сетеголизм. Признаки зависимости. (Слайд 12)**

Сетеголиками называют зависимых от Интернета людей. Им необходимо вновь и вновь быть в Сети, и они запросто могут потратить 12-14 часов в стуки, непрерывно скачивая музыку, программы, общаясь в чатах и на форумах. Они заводят бесконечные виртуальные знакомства, не стремясь при этом перенести их в реальность.

У сетеголиков наблюдается самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, наплевательское отношение к близким и, естественно, огромные расходы на оплату услуг провайдера.

**Помимо основных признаков зависимости от компьютера, у сетеголиков проявляются дополнительные симптомы:**

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;

- предвкушение следующего сеанса он-лайн;

- увеличение времени, проводимого он-лайн;

- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

По статистике, сетеголиков 3-5% от общего числа пользователей Интернет.

В основном это новички, у которых недавно появился доступ в мировую паутину, и они стремятся на практике опробовать все ее возможности.

Со временем такие пользователи постепенно "остывают" к сети и проводят там меньше времени. Но в некоторых случаях излишнее увлечение Интернетом перерастает в зависимость, что может привести к неприятным последствиям.

1. **Какова профилактика компьютерной зависимости?**

**Ведущий:** По нашему опросу 50 % родителей считают, что их дети зависимы от компьютера, а это треть опрошенных респондентов.

Игровую зависимость, как и любую другую, легче предотвратить, чем лечить.

К сожалению, многие родители нередко сами вовлекают своего ребенка в виртуальный мир. Им кажется, что сидеть за новой компьютерной игрой - лучше, чем гулять непонятно где на улице. "Не дай бог, попадет еще в плохую компанию! Нет уж, пусть лучше играет", - полагают некоторые папы и мамы.

Но мало кто из них задумывается о том**, что компьютерная зависимость приводит к ухудшению здоровья, к проблемам в половой сфере из-за чрезмерного облучения еще только формирующегося организма, к замедленному развитию и деформации личности, утрате чувства реальности.**

**Кроме того, компьютерная зависимость воспитывает в ребенке агрессию: подростки начинают воспринимать реальный мир как угрозу, считая врагами даже своих близких.**

**Что же делать родителям?** *(обсуждение по группам, выступление родителей).*

**(Слайд 13)**

**Ведущий:** ***Первое: 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. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

***Второе: ограничьте время за компьютером.***

Врачи-офтальмологи считают, что ребенок в возрасте 7-12 лет ребенку можно сидеть за компьютером 2-3 часа, но не ночью.

После 12 лет наступает менее опасный период, поскольку у подростка формируется способность различать виртуальные и реальные образы.

Однако нельзя забывать, что все дети развиваются по-разному. Поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Но главное - не позволяйте своему чаду играть в компьютер за 1,5-2 часа до сна и особенно ночью.

***Третье: компьютер - во благо!***

Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в какие игры играет ребенок. Старайтесь держать в домашнем компьютере "добрые" игры или игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем "бродилки" и "стрелялки". Если у вас дома есть и агрессивные игры (часто ими интересуются папы, поэтому тяжело запретить ребенку в них играть), то ограничьте их время до 40-50 минут в день.

Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игр, не подпускайте его и близко к монитору.

***Четвертое: "как прекрасен этот мир, посмотри!"***Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Занятия в спортивной секции или кружке может быть любой направленности, главное - чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то спорт, космос, динозавры, да что угодно!

Обязательно ходите всей семьей в кино, музеи, кафе, выезжайте на пикники. Посещайте другие города (пусть даже с экскурсией и всего на несколько дней или даже часов), чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

**Ведущий:** **Как лечить игромана?**

Вероятно, общения с психологом в этой ситуации будет недостаточно. Обратитесь к психиатру или психотерапевту. Для лечения игровой зависимости обычно применяют **психотерапию, гипноз или лекарственные средства.**

Игроманы часто впадают в депрессию, для преодоления которой могут понадобиться антидепрессанты. Скорее всего, преодолеть уже сформировавшуюся зависимость собственными усилиями родителям будет сложно. Не теряйте время и обратитесь к врачу.

1. **Ведущий:** Интернет-сети опасны вовлечением подростков в различные группы, далеко не безопасные для их здоровья.

**(Слайд 14)**

**Ведущий:** Уважаемые родители!

**Правило №1.** Ребенок никогда не уйдет в виртуал, если вы уделяете ему свое время. Постарайтесь быть рядом, занимайте его досугом. Постарайтесь сделать так, чтобы его окружали реальные друзья.  
**Правило №2.** Страничка вашего ребенка в социальных сетях способна рассказать о нем многое. Обратите внимание на псевдоним, на аватарку, на открытость или закрытость аккаунта, группы, в которых состоит подросток, а также на то, чем наполнена страница: видеозаписи, фотографии и друзья.  
Если профиль страницы закрыт даже от вас, постарайтесь аккуратно выяснить, по какой причине.  
ПОМНИТЕ:  
— Закрывание лица руками либо одеждой на фотографиях, демонстрирование указательного пальца на таких снимках, загруженных в социальные сети, символизируют суицидальные мысли.  
— Если подросток размещает у себя на странице фразы, иллюстрации на тему самоунижения и нанесения себе травм и порезов, это плохой знак.  
— Опасными считаются такие символы, как медузы, кошки, бабочки, единороги, съемки с высоты, фотографии крыш и чердаков, а также изображение того, как киты плывут вверх. Обратите внимание, не упоминает ли он в общении с кем-либо фразу «море китов группа смерти».

**(Слайд 15) Следует бить тревогу, если у подростка**

— необъяснимое желание похудеть, сильная критика в адрес полных людей;

— увлечение кофе, ранний утренний подъем (если за подростком такого раньше не наблюдалось);

— выбор черной мрачной одежды, возможно, с символами, ассоциирующимися со смертью;

— внезапное изменение внешности: выбривание висков, окрашивание волос в неестественные тона;

— появление на теле следов порезов, ожогов …;

— постоянная вовлеченность в виртуальный мир, увлеченная переписка в Сети (часто с малознакомыми людьми);

— необычный сленг в переписке, которым ребенок раньше не пользовался;

— рисунки странного характера (перевернутые кресты, сатанинские звезды, масонские знаки);

— появление идеи установить в спальне зеркало напротив кровати;

— увлеченность мистическими фильмами и сценами жестокости и насилия;

— неожиданное желание сделать татуировку со странными символами;

— отказ от общения с вами и маскировка своих проблем и переживаний;

-- символы (рисунки в тетрадях, шрамы на руках).

**(Слайд 16 – рекомендации родителям)**

**8. Заключение.**

**Ведущий:** Теперь, когда мы рассмотрели все основные "плюсы" и "минусы" виртуальных игр, наверное, будет проще **найти свою "золотую середину" в общении с компьютером**для каждого ребенка, исходя из его индивидуальных склонностей и потребностей и, сделав, таким образом, из "механического противника" друга, помогающего решать различные задачи развития ребенка.

При этом, конечно, не стоит забывать **о мерах предосторожности**в работе детей за компьютером с целью профилактики проблем со здоровьем.

**Ведущий:** А сейчас, уважаемые родители, предлагаю одним словом выразить своё отношение к проведённому собранию (**приём «Слово дня»)** *(родители высказываются).*

Большое спасибо вам всем за работу и успехов в воспитании ваших детей!