

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Октябрьского района г. Ставрополя

**Профилактическая беседа с обучающимися ДДТ Октябрьского района  
подросткового возраста по теме  
«Полезен ли компьютер? Немного о вреде компьютерной зависимости»**

Автор: педагог-психолог ДДТ  
Абакумова И.Ю.

21.04.2020 г.

Ставрополь – 2020 год

В нашей сегодняшней беседе о пользе и вреде компьютера мы затронем насущную тему для всех детей и подростков. Люди очень много времени проводят за компьютером, особенно эта тенденция усилилась сейчас, в период самоизоляции и дистанционного обучения и работы. Каждому из вас приходится по несколько часов в день выполнять учебные задания, используя компьютер или другие гаджеты, смотреть новостные сообщения и ленты, а еще хочется пообщаться в социальных сетях и различных чатах, поскольку личное общение с друзьями невозможно. Остается ли у вас время и желание на еще и компьютерные игры?

-Кто из вас хотя бы один раз играл в компьютерные игры?

-Было такое, что вы пропускали уроки, чтобы поиграть в игровом зале?

-Говорите ли вы с друзьями о компьютерных играх, кодах, уровнях и т. д.?

-Испытываете ли вы удовольствие от времяпрепровождения за компьютером?

-Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от игр за компьютером?

-Приходилось ли вам обманывать близких, говоря, что вы писали реферат или искали информацию, в то время когда вы просто играли или общались?

-Случалось ли вам забывать о времени во время игры за компьютером?

-Откладываете ли вы важные дела ради компьютерных игр?

-Любите ли вы поиграть за компьютером в минуты грусти, подавленности?

-Ругают ли вас родители зато, что вы слишком много денег тратите на игры и Интернет?

Примерно такие вопросы задают психологи, когда хотят убедиться, страдает ли человек компьютерной зависимостью. Я задаю эти вопросы, чтобы вы трезво посмотрели на себя со стороны, критически оценили свое отношение к компьютеру. Положительный ответ на все эти вопросы должен заставить вас насторожиться.

-Считаете ли вы, что компьютерные игры повышают агрессивность?

-Уменьшилось ли количество ваших друзей от того, что вы увлеклись компьютерными играми?

-Предпочитаете ли вы есть за компьютером?

-Какие победы вы одержали в реальной жизни за последний год?

-Приходилось ли вам общаться в чатах? Вы выступали под своим реальным именем или под вымышленным? Чувствовали себя при этом свободными, раскрепощенными?

-Какие дети, по-вашему, сильнее всего подвержены компьютерной зависимости?

-Есть ли вред от компьютерных игр?

Я задаю вам эти вопросы, поскольку человек лучше и легче воспринимает свои собственные выводы, а не готовые рецепты. Подумайте и проанализируйте свои взаимоотношения с виртуальным миром.

Конечно, есть и полезные игры, ведь не все игры построены на агрессии. Есть логические, развивающие игры для изучения школьных предметов, познавательных процессов - памяти, внимания, мышления. Есть тренажеры, с помощью которых можно получить важные и полезные навыки. Есть игровые тесты, которые помогут проверить свои знания. Что касается интернета, то кроме чатов там есть форумы, где обсуждаются серьезные вопросы и где можно высказать свою точку зрения. Во всемирной паутине каждый может создать свой сайт, сделать его популярным, стать звездой интернета. Так что интернет не обязательно приводит к потере своего «я». Он дает очень большие возможности для самоутверждения, самовыражения, развития.

Что же касается анонимности в интернете, то она мнимая. Каждый компьютер имеет свой уникальный цифровой адрес, по которому его узнают другие компьютеры сети. Как только ты зашел на какой-либо сайт, твой адрес мгновенно фиксируется и можно легко вычислить, кто ты такой и где живешь. Вот почему хакеров почти всегда находят. Поэтому, оказавшись в чате и придумав себе какой-то ник, не теряйте самоконтроля - как бы потом за это не пришлось отвечать

Каждому человеку важно стать грамотным пользователем:

- Критически относиться к игровым новинкам, не покупать все подряд. Ограничить использование агрессивных игр.

- Хорошо бы всем школьникам заняться программированием. Это будет и занятие, и развитие, и общение с интересными людьми.

- Пусть каждый попробует создать свой сайт, тогда понадобится что-то рассказать о себе, показать, в чем твоя уникальность. А это подтолкнет к саморазвитию.

Может быть, кому-то из вас удастся найти компромиссный вариант решения проблемы компьютерной зависимости?

Что мы можем сделать, чтобы не попасть в компьютерную зависимость?

Согласны ли вы с тем, что нужно стать грамотным пользователем, осваивать полезные программы, поменьше играть (желательно в позитивные игры, которые могут чему-то научить, развить), в большей степени заняться реальной жизнью - спортом, различными увлечениями - танцы, искусство, творчество, научные и познавательные интересы, общение с друзьями, чтение книг и т. д.?

В ситуации вынужденной изоляции у нас появляются новые возможности, предлагаемые интернетом, и есть время ими воспользоваться. Появилась масса сайтов по интересам, где люди занимаются творчеством, обмениваются замечательными идеями, совместно участвуют в просмотре спектаклей, посещениях музеев и выставок. Пусть новые технологии принесут пользу и истинное наслаждение от содержательного и интересного времяпрепровождения.

Спасибо за внимание!