



МОЙ РЕБЕНОК подросток (Советы школьного психолога)

Существенные психологические особенности младшего подростка

особенность	характеристика	последствия
в связи с началом этапа полового созревания изменения происходят в познавательной сфере	замедляется темп их деятельности, на выполнение определенной работы теперь требуется больше времени. Дети чаще отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания, иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется	это является причиной замечаний, наказаний, приводит к снижению успеваемости и конфликтам во взаимоотношениях.
«чувство взрослости», не подкрепленное еще реальной ответственностью	особая форма самосознания, возникающая в переходный период и определяющая основные отношения младших подростков с миром. «Чувство взрослости» проявляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых	неудовлетворенность этой потребности обостряет негативные черты подросткового кризиса — уверенностью подростка в несправедливости и необъективности со стороны взрослых (родителей и учителей)
склонность к фантазированию, к некритическому планированию своего будущего	результат действия становится второстепенным, на первый план выступает свой собственный авторский замысел. Если взрослый контролирует только качество «продуктов» учебной работы школьников и не находит места для оценки детского творчества, инициативы, самостоятельности	то процесс учения теряет для ученика свою актуальность и привлекательность
стремление экспериментировать, используя свои возможности	самая яркая характеристика младших подростков экспериментирования реализуется в самой поверхностной и примитивной форме — в экспериментах со своей внешностью и культурных формах, формах поведения и т.д.	в экспериментах со своей внешностью. культурные формы: новые вкусы в музыке, просмотре передач, одежде и т.д. формах поведения: дерзость, непослушание новые «законы поведения» и. д.

Влияние компьютера на ребенка. Без компьютеров современный мир представить просто невозможно, они прочно вошли в обыденную жизнь и сопровождают людей практически повсюду: на работе, дома, в автомобилях, магазинах и т.д. Взаимодействие с ними человека, причем не только взрослого, но и ребенка, стало вполне привычным явлением. Бесспорно, компьютер очень полезное, а в некоторых случаях даже незаменимое устройство. Вот только полностью безобидным его назвать никак нельзя, особенно в отношении детей.

Полезное влияние компьютера на детей

Современные дети проводят за компьютерами немало времени, пользуясь ими не только для обучения, но и для развлечений. С их помощью они узнают много нового, общаются с разными людьми, занимаются творчеством и т.д. Работа мышкой и использование клавиатуры способствуют развитию мелкой моторики. Компьютерные игры **развивают логическое мышление**, внимание, память, быстроту реакции и визуальное восприятие. Они совершенствуют интеллектуальные навыки, учат аналитически мыслить, обобщать и классифицировать. Но если компьютер в жизни ребенка занимает слишком много времени, помимо пользы, он может нанести и вред.

Компьютер и здоровье ребенка

Бесконтрольное пребывание ребенка за компьютером может привести к некоторым проблемам со здоровьем. В первую очередь это касается зрения. Просмотр изображений на мониторе вызывает большую усталость глаз, чем, например, чтение. При работе на компьютере они находятся в постоянном напряжении, это вполне может **привести к близорукости**. Чтобы избежать такой проблемы, приучите ребенка каждые 20 минут отводить взгляд от монитора и в течение десяти секунд смотреть на удаленные предметы, например, дерево за окном. Также стоит проследить, чтобы экран находился на расстоянии не менее полуметра от глаз, а помещение было достаточно освещенным.

Вред компьютера для ребенка заключается еще и в снижении двигательной активности. Для нормального развития, растущему организму просто необходимо движение. А долгое пребывание перед монитором еще и в неправильном положении способно привести к **проблемам с опорно-двигательным аппаратом**, повышенной утомляемости и раздражительности. Ребенок должен достаточно времени проводить на свежем воздухе и двигаться. Время, проводимое за компьютером, должно быть строго лимитированным.

Не менее велико и влияние компьютера на психику ребенка, которое помимо положительного может быть и негативным. К негативным последствиям относятся:

- **Создание ложного мнения о себе.** Стилистика общения. Публикация фото и видео материалов. Рассылка, пересылка информации... Полная безнаказанность за эти действия.

- **Компьютерная зависимость.** Это явление в последнее время стало достаточно распространенным, особенно от него страдают подростки. Пребывание в сети позволяет им уйти от повседневных проблем, забот и окунуться в другую реальность, которая со временем становится заменителем настоящей жизни.
- **Нарушение восприятия.** Чрезмерно увлеченный компьютерными играми ребенок, плохо сопоставляет виртуальные и реальные события. Он может переносить в жизнь то, что видит в мониторе. Например, если его любимый герой с легкостью перепрыгивает с крыши на крышу, ребенок вполне может попытаться это повторить.
- **Отсутствие коммуникативных навыков.** Общение в сети никогда не сможет заменить реального. Основная часть коммуникативных навыков у ребенка формируется по средствам общения и игр со сверстниками. В виртуальном же мире нет необходимости ни под кого подстраиваться, здесь можно вести себя как угодно и никто не осудит за плохое поведение. Со временем такая модель поведения может перейти в реальную жизнь, вследствие чего у ребенка могут возникнуть серьезные проблемы в общении с другими людьми.
- **Излишняя агрессия.** Многие компьютерные игры имеют достаточно жестокие сюжеты, которые внедряют в сознание детей установку, что в жизни всего можно добиться с помощью насилия.



Чтобы избежать всех этих проблем, постарайтесь создать для ребенка **комфортную эмоциональную среду**, чтобы у

него не возникло желания уходить от реальности. Для этого больше с ним общайтесь, интересуйтесь его увлечениями, установите с ним доверительные отношения и воздерживайтесь от излишней критики, пусть он всегда чувствует вашу любовь и поддержку.

Также постарайтесь привить ребенку любовь к спорту и активным играм, эти занятия должны доставлять ему удовольствие. Можете записать его в какую-нибудь секцию, на танцы, купить ему ролики или велосипед. При этом не стоит полностью ограждать ребенка от компьютера, просто контролируйте, чем он занимается сидя у монитора.

Тест

«**Определение зависимости от компьютерных игр**». **Уважаемые родители!** Внимательно читайте утверждения и тщательно обдумывайте ответ. При этом обязательно старайтесь ответить «да» или «нет». Помните, что от правильности вашего ответа зависят результаты тестирования

Утверждение	Ответ «да»	Ответ «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, 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		

Благодарим за искренние ответы! Анализ исследования: За каждый ответ «да» начисляется один балл. Если сумма набранных ответов превышает три балла, то велика вероятность того, что увлечение ребенком компьютерными играми может перерасти в зависимость...