

**МБОУ « УВАРОЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
КИРСАНОВСКОГО РАЙОНА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МОП «ПОДРОСТОК И ОБЩЕСТВО»**

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ  
«ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК»**

**составитель:** педагог-психолог

И.А.Эктова

сентябрь, 2017

**Цель:** повышение уровня педагогических знаний у родителей по вопросам профилактики вредных привычек.

**Задачи:**

- обсудить причины появления вредных привычек у подростков;
- раскрыть механизм привыкания;
- дать рекомендации для работы с подростками по проблеме вредных привычек;
- привлечь родителей к профилактической работе по предупреждению вредных привычек.

### **Ход собрания:**

Вредные привычки и их последствия - это тема, которая все больше волнует и тревожит наше общество. Подростки и юноши представляют собой, как мы знаем, группу повышенного риска.

В этом возрасте дают о себе знать: перестройка организма, психогормональные процессы, становление личности, неопределенность социального положения.

Сознательная дисциплина и самоконтроль, которые помогают взрослому человеку регулировать свои поступки, находятся еще не на должном уровне. А обычное послушание ушло во времена детства. К тому же не хватает и жизненного опыта, чтобы правильно разобраться в приоритетах и ценностях, появляющихся в мире подростков по мере их взросления. Противоречия внутреннего мира подростка, стремление к взрослости, желание заявить в семье о своем новом Я, уход от трудностей возраста, самоутверждение в компании друзей (часто не совсем положительных) - все это уводит его в дурманящий мир вредных привычек.

В жизни человека, вредных привычек достаточно много. Одни доставляют неудобство только самому себе; из-за других страдают вещи, предметы; третьи - доставляют неудобства окружающим нас людям. Но среди них есть особые, которые превращаются в пагубные пристрастия. *Это курение, алкоголь, наркотики.* Эти пристрастия обладают исключительной и губительной силой. Помимо того что они разрушают здоровье человека, алкоголь и наркотики являются еще и разрушителями личности. А деградирующая личность - это не только разрушитель своей жизни. Это беда для всех тех, кто ее окружает. И это потеря для общества (потеря ума, работоспособности, финансов и т.д.) Сбой дают все механизмы: психологические, эмоциональные, волевые. Слишком велико действие наркотических веществ на психику человека.

Веществ, оказывающих на психику человека наркотическое действие, в природе достаточно много: никотин, этиловый спирт, опиум, гашиш, героин и многие другие наркотики, которые получены искусственным путем. Помимо обезболивающего и усыпляющего эффекта они вызывают еще и особое психическое состояние под названием "эйфория". Человек ощущает прилив сил и бодрости, приятное возбуждение улучшает его настроение.

## **Курение**

Подрыв здоровья подростков начинается с курения. Под курением подразумевают болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу - никотину. Никотин - желтоватая жидкость, легко растворяется в воде, жирах; на вкус - жгучая, хорошо впитываемая слизистой оболочкой; смертельная доза составляет 1 г на 1 кг массы тела. Родина табака - тропическая Америка. Его семена в 1496 году привезли в Европу члены экспедиции Колумба. И европейцы стали приобщаться к новому обычаю - курению. О том, что этот обычай вреден, испанцы писали еще в 1535 году. Но потом заговорили о целебных свойствах табака (способен "выгонять и уничтожать болезни головы и мозга"). Были и периоды запретов. Но табачное нашествие оказалось слишком сильным, привычка курить все больше укоренялась, а торговля табаком приносила огромные прибыли.

В Россию табак завезли иностранные купцы в XVI веке. Царская власть и церковь отнеслись к нему отрицательно. Но борьба с курением потерпела неудачу уже в то время. И постепенно табак стали выращивать как сельскохозяйственную культуру. И так курение стало модным, а для некоторых уже просто необходимым. Курение табака приравнивают к наркомании. Благодаря никотину (веществу, которое обладает специфическим действием на вегетативную нервную систему) человек испытывает своеобразное эйфорическое состояние.

Курение отрицательно влияет: на нервную систему; дыхательный центр;

На мозговое вещество надпочечников; артериальное давление; привратник желудка (вызывает спазм, нарушается секреция желудочного сока); ритм сердечных сокращений. Из всех веществ табачного дыма, 30 особенно вредны (бензо-пирены, которыми богат табак, провоцируют перерождение тканей, возникновение опухолей). При курении особенно страдает сердечнососудистая система (может возникнуть спазм коронарных сосудов, а длительный спазм ведет к инфаркту). Подвержены изменениям и другие сосуды (развивается атеросклероз).

Нарушение питания подкожных сосудов ведет к преждевременному старению и желтой коже лица. Воспалется также слизистая оболочка трахеи и бронхов. Образуется застой слизи в легких, что приводит к постоянному кашлю. Иммуитет у курильщиков ослаблен. 80% курящих страдают одной из форм заболевания легких. По статистике до 4 млн. человек в мире умирает ежегодно от табака.

Так как у подростков легкие еще не сформированы, они особенно страдают от курения. У молодых курильщиков ухудшаются процесс запоминания и внимание. Нарушаются работоспособность, зрение, слух, обоняние.

Личный пример старших и так называемое пассивное курение вовлекают детей в это пагубное пристрастие. Некурящие вдыхают 50% дыма во время курения другими людьми. В результате получается, что из 10 выкуренных в помещении сигарет одна приходится на пассивного курильщика. А нахождение в течение часа в накуренном помещении приравнивается к 4 выкуренным сигаретам. “Пассивные курильщики” страдают от головной боли, головокружений, аллергии. И особенно опасно, если этими “пассивными курильщиками” являются дети. Они чаще утомляются, их сердцебиение учащается, работоспособность резко понижается, (а ведь ребенку надо учить уроки в таком помещении).

Курение в присутствии людей, которые не переносят табачный дым, которым он вреден, является одним из проявлений невоспитанности и антисоциального поведения. Подражание человеку, которому симпатизируешь и которым восхищаешься; и просто неосознанное следование примеру родителей, когда в семье курение - дело привычное и как бы само собой разумеющееся, побуждают детей “попробовать”, затем приобрести привычку, перерастающую в пагубное пристрастие. Причиной курения является и желание продемонстрировать взрослость и независимость. Для молодых это еще и один из способов самоутверждения, приобщения к “модной” манере поведения, повышения своего престижа.

Никотин, хоть и слабый наркотик, вызывает быструю и сильную зависимость, отсюда и сложность отказа от курения. В стране разработаны некоторые меры по борьбе с курением (запрет на курение в школах, общественных местах, на некоторых рабочих местах; запрещение рекламы табачных изделий и их продажи несовершеннолетним, предупреждения Минздрава, антиникотиновая пропаганда и т.д.). Но лучшая мера - это воспитание с раннего возраста неприятия курения. И в этом вопросе главная роль принадлежит родителям.

Девушки должны знать - что большинство молодых людей с возмущением воспринимают мысль о том, что его будущая жена будет курить (неприятно, и отразится это на будущих детях). Вот дымят они вдвоем и не думают о том, Что их будущие дети Вдруг родятся с сигаретой?

## Алкоголь

В глубокой древности человечество употребляло спиртные напитки в виде виноградных вин. Винный спирт был получен в IX веке арабами, а в XI веке - итальянцами. В Россию спиртные напитки завезли иностранные купцы в XVI веке. Начиная с 1652 года алкоголь шествовал по миру с переменным успехом: были и запреты, и послабления в связи с явной прибыльностью торговли спиртным. Запреты, указы, "сухой закон" не дали ожидаемых результатов.

Ученые, исследующие проблему алкоголизма, вполне обоснованно считают неправомерным разделение спиртных изделий по степеням их вредного воздействия на организм, поскольку среди них нет безвредных. Вино, водка, самогон, пиво – всё это алкогольные напитки.

Всем известно, что производители пива, рекламируя свой товар, стремятся увеличить приток покупателей тем, что пиво не алкогольный, а слабоалкогольный, якобы безвредный и чуть ли не полезный "напиток". И это несмотря на то, что за последние годы содержание алкоголя в пиве достигает в некоторых сортах 14% (т.е. соответствует по спиртосодержанию винам). Бутылка светлого пива эквивалентна 50 граммам водки. Четыре бутылки за день, что для многих "нормально" - это 200 г. водки, почти половина бутылки. Согласно современным исследованиям, пиво - это первый легальный наркотик, прокладывающий путь другим, более сильным нелегальным наркотическим средствам.

### Рост потребления пива в России

Судя по уровню производимого и реализуемого в торговле пива, Россия в настоящее время вошла в число стран, население которых занимает "передовые" позиции по употреблению этого изделия, по-прежнему считающегося слабоалкогольным и даже "безалкогольным". Рост потребления пива в стране происходит "за счет подростков и женщин детородного возраста".

Еще хуже ситуация с энергетическими коктейлями. Здесь, к такому же количеству спиртного, добавляется кофеин в размере четырех чашек крепкого кофе на банку.

Молодежь подсела на эти энергетика — это считается модным. Все пьют, везде рекламируют — значит, и мне надо! Для подростков к тому же это первый шаг к взрослой жизни: на этикетке ведь указано "до 18", а раз выпил — значит, уже большой! А более взрослым ребятам важно не отставать от тусовки. И если им все время твердят, что напиток вернет крылья и подарит незабываемое свидание, то рано или поздно они поймутся на удочку. А дальше свое дело сделают и состав, и вкус. Крайне опасно для здоровья смешивать энергетические напитки с алкоголем: у человека может наступить гипертонический криз, нарушиться ритм сердца, могут отказать почки! Как утверждают специалисты немецкого Федерального института, в мире зафиксировано несколько смертельных случаев от энергетических и алкогольных смесей. К примеру, 18-летний юноша для концентрации внимания при подготовке к экзамену на водительские права выпил за несколько дней большое количество банок с энергетиком. Вследствие отека мозга и легких у парня наступил коллапс...

Дети и подростки в особой опасности, потому что их организм привыкает к алкоголю намного быстрее, чем взрослый. Испытав сомнительное алкогольное удовольствие в раннем возрасте, можно остаться рабом "зеленого змия" на всю жизнь.

Парень рано начинает со "змием" дружбу заводить. Нет, не все он понимает, Хочет в рабство угодить.

Большой урон наносит алкоголь в любой сфере нашей жизни. Этот страшный урон начинается со здоровья. Вернее, с нездоровья человеческого организма. Страдает деятельность всех внутренних органов (гипертония, болезни сердца, язва, цирроз печени и т.д.).

Сначала страдает желудок (разрастание клеток слизистой, затем атрофия, ведущая к алкогольному гастриту и язве желудка). Печень, постоянно нейтрализующая алкоголь, постепенно разрушается. Часть клеток гибнет, вместо них появляется соединительная и жировая ткань. Затем гепатит и усыхание - цирроз (боли в правом боку, тяжесть, снижение аппетита, тошнота после еды, отрыжка, а по утрам рвота слизью). Одна треть людей, принимающих алкоголь систематически, страдают циррозом печени. Клетки детской печени особенно чувствительны.

Спазм сосудов сердца и мозга - таков результат приема алкоголя. Из-за перерождения сердечной мышцы - появляется слабость, одышка. Результат поражения сосудов - склероз. При употреблении большого количества пива - дистрофия сердечной мышцы или "бычьё" сердце. Усиление атеросклеротических процессов ведет к тромбозу (закупорка сосудов, разрыв, кровоизлияние, инсульт, нарушение координации движений, речи). Организм, получающий с раннего возраста алкогольные дозы, не может вырасти здоровым. При приеме алкоголя наблюдается учащенное дыхание, усиление слюноотделения, желудочного сока, но переваривающая его способность снижена. Расширяются сосуды кожи, нарушается терморегуляция (человек теряет тепло, не ощущает холода, замерзает). Алкоголь вызывает обострение заболеваний почек и мочевыводящих путей, снижает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, особенно туберкулезу.

Очень опасен алкоголь в период полового созревания (он забирает у организма цинк, способствующий росту костей). Но самое большое влияние оказывает алкоголь на нервную систему и головной мозг, которые управляют сложными биологическими функциями организма, психической деятельностью и сознанием. При опьянении снижается чувство тревоги. Но ведь, протрезвев, человек не уходит от проблем. Их все равно приходится решать. Так не лучше ли это делать на трезвый ум и ясную голову?

Алкоголь всасывается в кровь через слизистые оболочки желудка и тонкого кишечника. Затем он поступает в ткани тела. Нервные клетки головного мозга поглощают около одной трети поступившего в организм алкоголя. Определенная его концентрация в крови вызывает опьянение. Так начинается разрушение левого полушария головного мозга. Его нормальные функции нарушаются.

Есть три стадии опьянения. При легкой (кружка пива, стакан вина, рюмка водки) в крови находится 0,05-0,07% алкоголя. Если в составе крови 1,2% процента алкоголя, то это можно уже назвать опьянением средней тяжести. При 2,5-3% наступает тяжелая степень опьянения.

7-12 г чистого алкоголя на 1 кг веса - это смертельная доза для взрослого человека. Для детей и подростков эта доза, естественно, в 4-5 раз ниже. При этом еще необходимо учитывать индивидуальность организма. Некоторые из подростков начинают беспечно экспериментировать с алкоголем, совершенно не подозревая о том, что у их организма может быть повышенная непереносимость к спиртосодержащим продуктам. И вот здесь уже опасность плачевного исхода близка как никогда.

Детям и подросткам не стоит не только дружить, но и даже знакомиться с напитками, которые хоть в какой-то мере содержат алкоголь. Потому что детский организм (это доказали врачи еще в конце XIX века) в силу своей несформированности и слабости сопротивления, подвергается привыканию и разрушительному действию алкоголя в большей степени, чем взрослый.

Вот, что отвечают старшеклассники, которые хотя бы раз попробовали алкогольные напитки, на вопрос "почему?" (результаты анонимного анкетирования учащихся старших классов школы): А почему бы и нет? Была "крутая тусовка". Было ску-у-у-у-чно... Случайно, за компанию. Я, как все. Мне так интереснее жить. Все пьют, и я пью. Дело было вечером, делать было нечего. Не отрываться же мне от компании.

Многие ребята не умеют или не хотят разумно и интересно организовать свой досуг. У кого-то совершенно ослаблен интерес к познавательной деятельности. Другие, не имея возможности проявить себя в коллективе, стараются самоутвердиться за счет алкоголя

или наркотиков в компании. Некоторые ищут “новый стиль жизни”. Одинокие и обиженные стремятся забыть неприятности и повеселиться. Такие ответы ребят обязывают серьезно задуматься над проблемой и учителей, и психологов, и родителей. Ведь это отвечают наши дети. И среди них могут быть в будущем ваши сыновья и дочери.

## Наркотики

Наркоманию называют “белой смертью”, потому что героин который получают из мака, белого цвета. Если наркомания была вначале распространена в больших городах, то в настоящее время это стало проблемой и для сельской местности. К тому же она гораздо помолодела: 10-12-летние дети пополняют ряды наркоманов (а средний возраст - 25 лет).

Любопытство, желание быть своим на тусовках в модной компании, жажда новых ощущений, вызывающая демонстрация своей независимости (мне родители не указ), неумелый, оставленный без внимания взрослых, поиск своего “я” - вот что приводит подростка к употреблению наркотиков. А решающую роль в том, чтобы все-таки испробовать это сомнительное удовольствие, играет влияние сверстников. И подросток начинает экспериментировать. Полученные ощущения захватывают своей новизной и необычностью. Возникает желание испытать это ощущение снова.

Прием наркотика становится более регулярным. Пропадает депрессия, улучшается настроение. Но все это только на время. А хочется подольше побыть в состоянии эйфории. Да и организм уже начал настраиваться на регулярное наркотическое опьянение. Для него это становится нормой. Так человек попадает в зависимость.

Опий, героин, морфий способствуют формированию высокой степени зависимости организма, как физической, так и психической. Данные препараты получают из опийного мака или его синтетических заменителей.

Снотворные средства и транквилизаторы действуют угнетающе на центральную нервную систему. Ими лечат бессонницу и нервные состояния. Такие наркотические вещества, как кокаин, крэк, кофеин, никотин, амфетамины, повышают активность, снимают утомление, снижают аппетит. ЛСД и мескалин уводят в мир галлюцинаций, изменяют мышление.

Одни наркотики считаются более сильными, другие - менее. Но беда заключается в том, что, начав с них, человек чаще всего жаждет все новых ощущений и переходит к более сильным наркотикам. А это приводит к гибели более 34 тысяч человек в России ежегодно. Наркотическая зависимость может наступить уже через 3-7 дней приема. А если это длится в течение 20 дней, то в большинстве случаев наступает 100%-ная зависимость. Жизнь наркоманов коротка - 3-5 лет, не более. А смертность среди юных наркоманов увеличилась за последние годы в 42 раза. Ведь появляются новые наркотики со все усиливающимся эффектом. Например, силобицин, который готовят из грибов-галлюциногенов. Действие 1 г этого наркотика приравнивается к 10 г героина.

Употребление подростком наркотиков может начаться с игнорирования взрослыми его проблем. “И чего ему только не хватает? Для него же стараемся, а он...” - удивляются сначала родители, не замечая, что ему не хватает именно их.

Трещина, появившаяся в отношениях, превращается в настоящую пропасть. Когда конфликт поколений и непонимание заходят слишком далеко, подросток замыкается в себе. И вот тут обязательно найдутся те, кто выслушает, “поймет” и поможет снять угнетенное или стрессовое состояние. Говорите с ними, говорите обо всем. Спрашивайте, интересуйтесь. Вы всегда должны знать, где проводит время ваш хоть и повзрослевший, но все-таки ребенок. Задумайтесь над тем, насколько хорошо вы знаете своего ребенка, его мысли, взгляды, желания и пристрастия. Что его мучает, чего он хочет от жизни, к чему стремится?

## Выводы

На формирование вредных привычек у подростков отрицательно влияют:

- специфические дефекты воспитания (отрицательный пример родителей, разрешение родителей принимать алкоголь в их присутствии);
- обычаи и традиции социальной среды (праздничные застолья);
- недостатки в воспитательной работе (организация досуга и отдыха подростков);
- достаточно снисходительное отношение в обществе к употреблению курения и алкогольных напитков (плюс сравнительная доступность и стоимость);
- оценка отказа выпить как проявление недоброжелательности по отношению к другим;
- давление компании и наличие в ней отрицательных “авторитетных” людей как примера для подражания;
- нравственная незрелость подростков.

Как же предотвратить надвигающуюся беду? Как отреагировать на то, что сын (дочь) стали употреблять алкоголь или наркотики?

Прежде всего вооружитесь знаниями. Старайтесь как можно больше узнать об алкогольной и наркотической зависимости, последствиях и методах лечения. Не зря же говорят, что “знание - сила”. Если ребенок попадает в беду, то даже слабые родители становятся сильными.

Не замалчивайте тему курения, алкоголя и наркотиков, как будто таких проблем не существует или они никогда не смогут коснуться ваших близких.

Говорите с подростками обо всем, убеждайте, обосновывайте свои выводы, приводите факты. Не ждите беды. Предупреждайте ее появление.

Предоставьте подростку высказать свою точку зрения по любому из интересующих его вопросов, выслушайте его, терпеливо все разъясните.

Интересуйтесь друзьями своего ребёнка, той компанией, в которую он зачастил. Поинтересуйтесь, по какой причине его так тянет проводить там свое время. Постарайтесь получить информацию об этой компании не только из уст самого подростка.

Конечно, нельзя оскорблять чувства детей постоянной подозрительностью и контролем. Это может вылиться в ответное недоверие.

Стоит предварительно согласовать позицию обоих родителей по отношению к ребёнку и его поведению. Ваши разногласия не придадут силы и уверенности ни вам, ни вашим словам или действиям. К тому же ваш сын (дочь) может использовать их, чтобы манипулировать вами. Скорее всего, что вы встретите отпор и отрицание его причастности к алкоголю или наркотикам. Уже не раз говорилось о великой силе родительского примера. Если вы действительно хотите помочь своему ребёнку, избавляйтесь и от своих пороков. Не надейтесь на то, что только правильными словами вы сможете исправить положение.

На ранней стадии употребления алкоголя или наркотиков с проблемой справляться проще. Разговаривайте с подростком по-дружески. Самое главное, чтобы ваш ребенок понял, в чем причина вашего сопротивления и запрета - в вашей искренней заинтересованности его здоровьем и жизнью. Не надо думать, что “попить пивка” в компании друзей или покурить “травку” - это почти безобидно. Потому что большинство алкоголиков и наркоманов начинают именно так. Ведь со временем организм начинает запрашивать все большие дозы. И вследствие привыкания человек переходит к сильнодействующим средствам.

Проводя профилактические беседы, вы должны ознакомить подростков со следующими последствиями употребления алкоголя и наркотиков:

- человек рискует заразиться вирусным гепатитом и ВИЧ-инфекцией (если не через шприц, то из-за беспорядочных половых контактов вследствие сильного опьянения и потери контроля над собой и своими чувствами);
- происходит истощение организма, нервной системы и психики;
- личность деградирует;
- разрушаются отношения с родителями, родными, друзьями, учителями;

- совершаются преступления;
- от алкоголиков и наркоманов рождаются неполноценные дети (существует наркотическая зависимость уже при рождении, включая высокую вероятность врожденных дефектов, по причине алкоголизма и наркомании у родителей);
- наступает преждевременная смерть (7 лет - средний срок жизни наркомана);
- на ранней стадии употребления алкоголя подросток может проявить волю и сам отказаться от его употребления; более поздние стадии вызывают зависимость и необходимость лечения; от наркотиков нельзя отказаться в любой момент (они овладевают мозгом и командуют, поработают волю, а это значит, что человек теряет свободу; чем раньше молодой организм получает наркотики, тем труднее его лечение и восстановление, а возможность рецидива увеличивается; в России две трети наркоманов - лица до 30 лет);
- алкоголизм и наркомания - это оцепенение и бездушие, это шаг в бездну.

Самое главное - это ваше воспитание, поддержка и любовь.

Ваш ребенок, состоявшийся как нравственная и успешная личность, - самая высокая мера оценки вашего жизненного пути.

**МБОУ « УВАРОЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
КИРСАНОВСКОГО РАЙОНА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МОП «ПОДРОСТОК И ОБЩЕСТВО»**

**ВЫСТУПЛЕНИЕ НА РОДИТЕЛЬСКОМ  
СОБРАНИИ  
«БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ»**

**составитель:** педагог-психолог

**И.А.Эктова**

ноябрь, 2016

**(слайд 1)** Добрый день, уважаемые родители! Тема моего выступления «Интернет -да, интернет -нет» возникла не на пустом месте, она сегодня очень злободневна и актуальна. Мы с вами живем в век господства компьютерных технологий и сети интернет. Компьютеры, планшеты, телефоны прочно вошли в наш быт. Современные дети, кажется, «уже рождаются с умением пользоваться ими».

**(слайд 2)** С одной стороны, это хорошо: виртуальный мир – это мир широких возможностей, который позволяет нам общаться с друзьями, семьей, коллегами, получать доступ к информации и развлечениям, учиться и узнавать новое. Кроме того, с введением новых образовательных стандартов, современная школа отходит от привычных моделей обучения, при которых школьнику даются готовые знания. Чтобы их получить ребенку теперь самому нужно будет научиться добывать информацию. И в данном случае Интернет становится просто незаменимым орудием для образования.

**(слайд 3)** Но с другой стороны сеть может быть опасна: в ней появилась своя преступность, хулиганство, вредительство и прочие малоприятные явления. Кроме того психологи и врачи все чаще говорят о появлении синдрома «интернет-зависимости», которому подвержены в большинстве случаев школьники.

**(слайд 4)** Проблема защиты детей в Сети находит самый широкий резонанс и это не случайно. Согласно статистике, половину общего числа пользователей Интернета составляют дети 8-15 лет. 50% из них выходят в Сеть без контроля взрослых.

**(слайд 5)** Результаты проведенного анкетирования среди детей и подростков 2-11 классов нашей школы показали, что

- у 96% детей есть выход и Интернет на компьютере, планшете или телефоне;
- 60% опрошенных проводят в Сети ежедневно около 3 часов, 30% -все свободное время и 10% от 4-5 часов в день;
- чаще всего Интернет опрошенные школьники используют для общения с друзьями, для поиска информации, для игр и развлечений;
- 14% опрошенных не знают об опасностях, которые их подстерегают в Интернете.

**(слайд 6)** Я уже сказала, что Интернет вызывает психологическую зависимость, ребенок «поглощается» информационными, игровыми и иными видами компьютерной деятельности, теряет чувство реального времени, уходит в виртуальный мир. Интернет-зависимость психологи сравнивают с любой другой формой зависимости, например с алкоголизмом, наркоманией.

Результаты проведенного тестирования среди детей и подростков 2-11 классов нашей школы показали, что у 6% опрошенных наблюдается компьютерная и интернет-зависимость, у 30%-зависимости пока нет, но опасность ее возникновения существует и у 64% школьников -все нормально.

**(слайд 7)** Чаще всего подвергаются интернет-зависимости подростки (а чаще мальчики), которые:

- испытывают трудности в общении с людьми, трудности в учебе, замкнутые, погруженные в себя, (ведь в Сети можно сказать все, что вздумается, не заботясь об ответственности. В Сети подросток имеет возможность создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другую внешность, другое «я». В играх ребенок будет всегда главным героем, победителем);
- которые не имеют увлечений, хобби;
- которые склонны к агрессии. Агрессивность и инстинкт охотника, свойственные мужской натуре, разрастаются на благодатной почве компьютерных игр. (Однако, в

последние два года мы все чаще сталкиваемся с агрессивностью девочек.) Игра - это сильные ощущения. Виртуальный мир дает искаженное представление о мире реальном. И тем самым играет с ним злые шутки. Так, игрок усваивает, что можно прыгнуть с большой высоты и не разбиться. Можно войти в огонь и не сгореть. И мчащаяся на полном ходу машина в виртуальном мире не опасна. А в итоге ребенок привыкает не особо реагировать на такую же машину в мире реальном.

Определить наличие компьютерной или интернет -зависимости у ребенка можно по целому ряду признаков. Различают психологические и физиологические симптомы зависимости.

**(слайд 8) Психологические симптомы интернет-зависимости:**

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером, планшетом, телефоном;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого в Интернете;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером, планшетом;
- ложь членам семьи о своей деятельности.

**(слайд 9) Физические симптомы:**

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным напряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна.

Если вы, уважаемые родители, замечаете у своих детей обозначенные выше симптомы, немедленно обращайтесь к специалисту и чем раньше вы это сделаете, тем лучше.

**(слайд 10)** Однако, и, к сожалению, интернет-зависимость не единственная угроза для наших детей, притаившаяся во всемирной паутине.

Существуют несколько типов рисков, с которыми дети могут встретиться, пользуясь Интернетом:

1. Дети могут покупать товары, потенциально опасные для них, тратить родительские деньги. Существуют сайты, предлагающие инструкции по изготовлению взрывчатых веществ, продающие оружие, алкоголь, а также сайты, предлагающие принять участие в азартных онлайн – играх.
2. Дети могут быть подвержены притеснению со стороны других пользователей сети, которые грубо ведут себя в Интернете, пишут оскорбления и угрожают.
3. Дети также могут загрузить себе на компьютер вирусы и подвергнуться нападению хакеров.
4. Дети могут получить доступ к неподходящей их возрасту информации (контент). К ней относятся: порнографическая, дезинформация, обман, пропаганда ненависти, нетерпимости, насилия, жестокости, экстремизма, наркомании.

**(слайд 11)**

5. И наконец, самая большая опасность на сегодняшний день-это увлечение сайтами, доводящими детей и подростков до самоубийства. На этом хочу остановиться подробнее.

В одном только ВК, по некоторым оценкам, существует около тысячи подобных сообществ. Самыми распространёнными являются группы «Синий кит», «Тихий дом»,

«Разбуди меня в 4.20». В игре «Синий кит» подростки должны в течении 50 дней исполнять задания и выкладывать фотографии об их исполнении. Задания такие, которые травмируют кожу, внешность, а особенно и без того ранимую психику. Администраторы, или как они себя называют «кураторы», вычисляют слабые места ребенка, а потом умело этим манипулируют в переписке. Далее подросток практически не спит, а взамен начинает смотреть видео, слушать музыку и читать тексты, которые ему скинули. В результате слабеет организм и теряется понимание реальности. Таким образом, когда администратор высылает последнее задание- покончить жизнь самоубийством, то многие на это соглашаются. Если в процессе ребенок хочет отказаться, его начинают шантажировать, обещая убить его семью или друзей.

Кто-то говорит, что эти группы организуются стихийно из-за возросшей социальной напряжённости. Иные исследователи видят в них систему и прослеживают организационные нити этих сообществ до западных разведок. Но как бы там ни было, российские дети и подростки из-за этих сообществ гибнут, и гибнут массово. Журналисты «Новой газеты» с ноября 2015 по апрель 2016 года ( то есть за пол года) насчитали 130 суицидов, связанных с данными группами.

Нет никаких сомнений, что администрация подобных сообществ, а также их кураторы в совершенстве знакомы с подростковой психологией. Мельчайшие психофизиологические потребности и особенности школьника учтены этими людьми детально. В такие сообщества активно приглашают молодых парней и девушек, испытывающих трудности во взаимоотношениях со сверстниками, поссорившихся с родителями, учителями или другими взрослыми, неудовлетворенных своей внешностью, одиноких, «уставших» от жизни, замкнутых, мнительных, неуверенных в себе, детей, переживших смерть близкого человека. Однако, много и подростков из обеспеченных, полных и внешне благополучных семей ( где присутствует лишь видимость семьи, а на самом деле каждый живет сам по себе, не интересуясь друг другом). В таких семьях родители стараются как можно больше загрузить своих детей кружками и допзанятиями, чтобы не только вырастить «успешными», но и переложить ответственность за ребенка с себя на преподавателей. В результате у детей появляется сильная эмоциональная перегрузка, вследствие чего - апатия ко всему. А завышенные требования зарождают в ребенке страх не оправдать родительских ожиданий, что выливается в страх перед будущим. Кроме того, из-за фактического отсутствия родителей в жизни ребенка он недополучает важного — ощущения тыла.

Кураторы «групп смерти» вычисляют таких детей, просматривая их страницы, и предлагают им стать участниками «особой», тайной группы, обособленной от взрослых, заявить о себе, стать «героем», прославиться. В этих группах смерть подается как нечто любопытное, привлекательное, единственный выход из проблем, а трансляция суицида — как героический поступок. Все это, конечно, не что иное, как коварная и ужасная по своим последствиям манипуляция сознанием молодежи. Потенциальные участники этих групп — подростки, испытывающие сильнейший дефицит внимания со стороны близких.

То есть, главная причина и интернет-зависимости и увлечение «группами смерти» детей и подростков -это отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье. Многие родители сегодня заняты исключительно зарабатыванием денег, живут по принципу « работа-дом-работа», не уделяют ребенку достаточного внимания, не интересуются его жизнью, не спрашивают о том, что его волнует.

## (слайд 12) Как вовремя заметить, что ребёнок попал в «плохую интернет-компанию»?

Волноваться следует, если вдруг

1. Ребенок резко становится послушным, но «отрешенным» от реальной жизни и начинает соглашаться со всем, что ему говорят. Ведь считает, что все происходящее неважно, а главная цель его жизни — в виртуальном сообществе, где он наконец понял смысл жизни и нашел единомышленников.
2. У него меняется режим дня и проявляется завидная пунктуальность в его соблюдении (стал ужинать в комнате, меняет время посещения секций). Особенно если за компьютер ребенок садится в одно и то же время (невзирая ни на что).
3. Подросток вялый и постоянно не высыпается. В заданиях социально опасных групп бывают такие, которые нужно выполнять в 4-5 часов, т. е. в предрассветный период. Это время выбрано специально: во-первых, пробуждения ночью утомляют ребенка и потому он быстро устает, становится раздражительным и, что нужно создателям опасных сайтов, разочаровывается в жизни. Во-вторых, в предрассветный период организм, настраиваясь на пробуждение, вырабатывает адреналин, поэтому подъем в это время вызывает тревожность и страх о будущем.
4. Активные постоянно повторяющиеся рисунки. У ребенка, попавшего под влияние опасных групп, появляются несвойственные ранее изображения, связанные с его новой «идеологией», которые он активно демонстрирует, не пряча. Тревожными сигналами считаются рисунки бабочек — они живут только один день, и китов (они от отчаяния выбрасываются на берег). Это символика суицидальных групп.

Недобрый знак, если в рисунках есть цифры — 57, 58, названия групп в «ВК», подталкивающих к суициду, или 50 — название книги «50 дней до моего самоубийства». Также могут быть и другие цифры. Важно, что они повторяются на последних листах тетрадей, на руках в виде «татуировок», на школьных принадлежностях и пр. Цифры присваиваются администраторами группы новым участникам, чтобы убить в них индивидуальность. Ведь человек, не имеющий имени и фамилии, — это безликое существо, лишь цифра без собственной позиции, лишних вопросов и инициативы. А значит, им легко управлять. И эта цифра — порядковый номер самоубийства.

5. Всевозможные увечья на теле (царапины, надрезы). Постоянно повторяющиеся фразы «Мое время скоро придет», «Я обещаю, что сделаю Это» и т.д.

### **Что делать, если ваш ребёнок всё-таки попал в суицидальную группу?**

Здесь необходим серьезный разговор с самим ребенком. Важно показать ему, какие механизмы действуют в этих группах, какие приемы используются, чтобы сделать присутствие в подобных группах сначала привлекательным для ребенка, а затем создать зависимость от этого, страх быть исключенным. Объясните ему, что если не указывать свои личные данные, то по IP-адресу нельзя найти человека и убить близких, как это обещают кураторы. При этом в разговоре сохранять спокойствие, не осуждать, а предлагать помощь и поддержку. Главное — правильно выбрать тип поведения, который соответствует вашему ребенку: кому то поможет строгий запрет, а кому то только совместный поход к специалистам.

Конечно, мы не можем изолировать детей от интернета, современная действительность диктует нам свои условия, но мы можем сделать его посещение менее безопасным.

## **Для этого мы с вами должны выполнять несколько простых правил:**

### **(слайд 13)**

1. Смирись с тем, что вы не можете полностью контролировать жизнь подростка. Если вы начнете давить на него и запрещать «сидеть» в Интернете, он уйдет в себя и будет делать то же самое, но в тайне от вас.
2. Поэтому найдите альтернативу, другое позитивное увлечение. Содействуйте и поощряйте его начинаниям, например, увлечению спортом, танцами и т.д. Помните, что зависимость почти не развивается у детей, имеющих мало свободного времени. А чтобы увлечь его и заставить чем-то заниматься другим— начните делать что-то вместе. Раз в неделю устраивайте активное совместное время без телефона и компьютера (у вас тоже их не должно быть).
3. Используйте личный пример. Делайте акцент на том, что сами пользуетесь Интернетом только для получения важной и нужной информации.
4. Сколько бы сил у вас ни отнимала работа и прочие дела, вы должны выкраивать время для детей. Важно показать ребенку, что вы в любой момент готовы его выслушать. Дайте ему возможность подружиться с вами. Проводите больше времени с ним, читайте вместе книги, выезжайте на природу и т.д.
5. В отношении домашнего интернета установите четкие правила его использования: когда, как, сколько времени. Информировать ребенка о возможностях и опасностях, которые несет в себе Сеть. Расскажите ему, что в Интернете как и в жизни встречаются и «хорошие», и «плохие» люди. Объясните, что если он столкнется с негативом или насилием от другого пользователя Интернет, ему нужно сообщить об этом близким людям.

Научите ребенка искать нужную ему информацию и проверять ее, в том числе с вашей помощью.

Научите ребенка внимательно относиться к скачиванию платной информации и получению платных услуг из Интернета, особенно путем отправки SMS, – во избежание потери денег.

Сформируйте список полезных, интересных, безопасных ресурсов, которыми может пользоваться ваш ребенок, и посоветуйте их использовать.

### **(слайд 14)**

6. Узнайте, в какие компьютерные игры играет ребенок и поиграйте с ним, чтобы действительно их понять. Регулярно отслеживайте ресурсы, которые он посещает. Только так, чтобы дети этого не видели. Простые настройки компьютера позволят быть в курсе того, какую информацию просматривал подросток.
7. Научите детей обсуждать свои действия в Сети. Прежде чем предоставить личные сведения в Интернете маленькие дети должны спросить вашего разрешения. Личные сведения включают настоящие имена детей, их возраст, пол, номер телефона, адрес, школу, а также фотографии. Скажите детям, что не все, что они читают или видят в Интернете, — правда. Приучите их спрашивать вас, если они в чем-то не уверены.  
Объясните, что не со всеми друзьями из Интернета можно встречаться лично. Эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.
8. Если у вас есть своя страница в сетях, добавьте ребенка в друзья, чтобы ненавязчиво присутствовать в его жизни в сети. Обратите внимание на контент, который регулярно выкладывается им и его друзьями и попадает в новостную ленту, это может многое рассказать о его увлечениях и о содержании его внутреннего мира.

**(слайд 15)**

9. Не стоит пренебрегать и программами-фильтрами.

Данные программы (например, Интернет-цензор) помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он делает на них.

С помощью программы «Родительский контроль» можно назначить время, когда дети могут пользоваться компьютером, а также определить, какими играми и программами они могут пользоваться.

**(слайд 16)**

Однако, помните главное, что никакие программы, никакие фильтры и запреты не помогут, если в семье не будет главного: любви, внимания, заботы, близких и доверительных отношений. Совета «сделайте так и все будет хорошо», не существует, нужно везде прилагать усилия.

Чтобы ни случилось за жизнь, здоровье и развитие своих детей ответственны ТОЛЬКО ВЫ.

Спасибо за внимание! Здоровья и счастья вам и вашим детям!