

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Саранский строительный техникум»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
интерактивного родительского собрания
«ЛИЧНОСТЬ В ПЛЕНУ У ГАДЖЕТА»**

Автор: Леушкина Людмила
Ивановна, преподаватель ССТ

Саранск
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ВВЕДЕНИЕ.....	5
ЛИЧНОСТЬ В ПЛЕНУ У ГАДЖЕТА.....	6
ПАМЯТКА.....	7

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Большинство современных родителей являются активными пользователями социальных сетей. Одной из популярных социальных сетей является сеть ВКонтакте, в которой наверняка зарегистрирована большая половина родителей группы или класса. Каждому родителю интересно, чем живет его ребенок вне дома, как он проводит время на учебе, какие успехи он получил за текущий день, поэтому для того, чтобы картина была полной, куратору группы, если он заинтересован в обратной связи с родителями, социальная сеть ВКонтакте была бы отличной помощницей в этом.

Что необходимо для этого:

1. Создать профиль в социальной сети ВКонтакте с названием группы.
2. Подписаться на родителей группы
3. Проконтролировать, чтобы родители также были подписаны на профиль группы.

Куратору группы могут быть интересны и полезны следующие возможности социальной сети ВКонтакте:

1. Возможность выкладывать фото, повествующие о жизни студентов группы и каких-либо достижениях. Также можно выкладывать информационные фото, для того чтобы донести какую-либо важную информацию родителям, а они в удобное для них время могут эту информацию прочесть.
2. Возможность выкладывать истории (срок действия истории равен 24 часам), в данных историях можно выкладывать фото повествующие о посещаемости студентов в текущий день и оценки по тем дисциплинам, которые стояли в расписании в этот день.
3. Возможность выйти в прямой эфир (подходит для онлайн родительского собрания), во время проведения прямого эфира подписчики профиля (родители) могут присоединиться к нему и комментировать или задавать вопросы куратору при помощи чата.
4. Возможность сохранять содержимое прямого эфира (удобно для тех, кто в назначенное время этот прямой эфир не смотрел по той или иной причине).

Проведение онлайн родительского собрания можно разделить на три этапа:

1. Первый этап. Оповещение о времени и дате проведения онлайн родительского собрания (т.е. выход в прямой эфир куратором группы) посредством выложенного в профиль фото.
2. Второй этап. В назначенное время куратором группы выйти в прямой эфир с целью проведения родительского собрания. Обратная связь с родителями осуществляется посредством чата.

3. Третий этап. Сохранить прямой эфир для того, чтобы родители, которые не смогли присоединиться к нему, смогли посмотреть его в удобное для них время.

ВВЕДЕНИЕ

Интернет, он не сближает. Это скопление одиночества. Мы вроде вместе, но каждый один. Иллюзия общения, иллюзия дружбы, иллюзия жизни...

Януш Вишневский

Телефоны, ноутбуки, планшеты, приставки, смартфоны — техника плотно вошла в нашу повседневную жизнь.

Почти у каждого из нас есть личные девайсы (персональный компьютер, телефон и т.п.). Недавно был проведён опрос, в котором принимали участие россияне в возрасте от 16 до 45 лет, по результатам которого выяснилось, что сотовые телефоны есть у 95,6% опрошенных, у 73,9% респондентов есть портативный компьютер, а у 54,8% — mp3 или DVD-плеер. Причём 51,2% опрошенных отмечают, что они чувствуют себя неуютно, если их лишить мобильного или ноутбука. У 10,8% выявлена явная психологическая зависимость от гаджетов. Как видите, цифры вполне внушительные.

Гаджеты призваны облегчать нашу жизнь. Но, увы, гаджеты для подростков стали сродни особым наркотикам. Зависимость подростков от гаджетов приобретает невероятные размеры и формы.

По результатам практических исследований, психологи констатируют, что подростки разучились жить без гаджетов. Привычка заполнять свое время мобильным телефоном, компьютером в любой форме, телевидением и др. повлияли на то, что подростки разучились быть с собой, общаться с собой. Необъятный поток информации, поступающий из самых разных совершенствующихся гаджетов, просто не оставляет времени и не дает выиграть в «конкурентной борьбе» самопознанию, самоанализу. Производители гаджетов всё больше изучают интересы подростков, особенности их психологии, применяя самые разные способы, чтобы завлечь их своими устройствами и сервисами. Куда уж тут соревноваться с ними внутреннему «Я» подростка?

Врачи всего мира обеспокоены болезнью 21-го века — зависимостью от гаджетов. Сегодня попробуем разобраться, чем может грозить такая зависимость.

ЛИЧНОСТЬ В ПЛЕНУ У ГАДЖЕТА.

Наиболее распространенным и доступным гаджетом является телефон. Поэтому я решила провести опрос среди студентов нашей группы, чтобы выяснить, насколько они зависимы от этого гаджета. Студентам было предложено ответить ДА или НЕТ на следующие вопросы:

1. Телефон — это главное устройство в моей жизни. Я не представляю существования без него.
2. Я провожу со своим смартфоном много времени. Гораздо больше, чем уделяю другому занятию.
3. Я конфликтую с близкими, потому что много времени уделяю своему гаджету.
4. С каждым днем я все больше времени провожу с телефоном в руках. При этом не важно, как его использую, возможны игры, общение или чтение.
5. Мой телефон способен поднять мне настроение, когда он рядом, мне спокойнее.
6. Если я не могу пользоваться смартфоном, я начинаю нервничать.
7. Мне постоянно хочется использовать мой смартфон, при каждом удобном случае я беру его в руки.
8. У меня не получается сократить время использования и постоянно появляется повод вновь взять в руки устройство.
9. Я врал окружающим людям о том, сколько времени я провел за своим телефоном.
10. Я часто откладываю важные дела, чтобы заняться чем-то не очень полезным на смартфоне.

В результате опроса 54% отметили у себя как положительные 5 пунктов и более — это уже повод задуматься о зависимости. Возможно, стоит начать с ограничения времени в использовании этого устройства. У 1% из опрошенных положительными были 9 из 10 пунктов. И это уже повод обратиться за помощью к врачу.

Распознать болезненную зависимость от современных устройств можно по нескольким признакам. Самый главный — количество часов, проведенных наедине с устройством.

Если подросток не может оставить его даже на час, родителям стоит задуматься о том, что ребенку нужна помощь. Еще один признак "гаджетозависимости" — ссоры и скандалы, возникающие из-за того, что у подростка отбирают любимый смартфон или другой модный девайс.

Кроме того, самыми «безобидными» и очень быстро наступающими последствиями регулярного пользования электронных устройств являются:

- ослабление памяти.
- частые головные боли.
- снижения внимания.
- напряжение в барабанных перепонках.

- раздражительность.
- низкая стрессоустойчивость.
- нарушения сна.
- внезапные приступы усталости.
- эпилептические реакции.
- снижение умственных и познавательных способностей.

Я ни в коем случае не против компьютеров, интернета и применения различных гаджетов в нашей жизни! Для меня использование гаджетов — это инструмент для учебы и развития, а интернет — благодатное информационное поле. Но я абсолютно уверена, что человек должен владеть технологиями, но ни в коем случае ни наоборот!

ПАМЯТКА

родителям по борьбе

с пристрастием детей к гаджетам

1. **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР.** Не заглядывайте в телефон, интернет бесцельно, каждые 5 минут. «Не зависайте там».

Дети часто чувствуют себя покинутыми, когда родители отвлекаются от общения с ними на гаджеты.

2. **СТРОГО** ограничивайте время общения ребёнка с гаджетами, **ПРЕДВАРИТЕЛЬНО** обговорив и предупредив ребёнка об этом.
3. Нагружайте\занимайте ребёнка активностями - спортом, хобби, прогулка, общением с вами.
4. Не берите гаджеты с собой в кафе\гости\прогулку. *Ребёнок должен уметь отдыхать без них.*
5. Не превращайте гаджеты в способ похвалы.
6. В экстремальном случае зависимости - **ОТКЛЮЧИТЬ** интернет, «сломать» гаджет, «не дразнить» ребёнка, демонстрируя их.

Если хотите воспитать ребёнка - начните с себя.