

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ОДИНЦОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ №14**

Рабочая программа
по профилактике компьютерной и интернет-зависимости
для учащихся 5 –х классов
«МЫ ВМЕСТЕ»

Срок реализации:

2024-2025 учебный год

Программу реализует:

педагог-психолог Джунайдова Д.А.

Пояснительная записка

Актуальность программы.

О полезности или вредности компьютеров, планшетов, смартфонов можно говорить и спорить бесконечно. Сколько людей, столько и мнений. И даже новый ФГОС определил, что школьники должны быть компетентными в области современных коммуникативных и информационных технологий. Упрощая монотонные процессы, компьютеры плотно прижились в нашей рабочей и обыденной жизни, став помощниками. Но не только.

Компьютерную и Интернет-зависимость рассматривают как способ замены и сокращения всех видов деятельности просиживанием за техническим устройством. При этом признаком не является само по себе количество проведенного времени, а именно отказ от иных занятий и сосредоточение всех детских интересов только вокруг технологического устройства.

Человек в процессе, например, компьютерной игры самоизолируется, и постепенно изменяется не только его отношение к игре, но и мировоззрение. Со временем рушатся моральные принципы, происходит самоотвержение играющего человека от общества, так как в процессе этих игр теряется дух живого общения, творчества, обмена эмоциями. Наоборот, они приводят к замкнутости, порождают агрессивные и негативные эмоции. При этом ребенок перестает решать важные для себя проблемы и тормозит свое личностное развитие. Увлечение компьютером приводит к снижению интереса ребенка к игре обычными игрушками, он стремится «нырнуть» в виртуальный мир. Самыми опасными, но при этом и самыми интересными для детей считаются ролевые компьютерные игры, часто они формируют устойчивую психологическую зависимость, приводят к дезадаптации. Со временем школьник становится стеснительным, перестает интересоваться учебной, сверстниками, реальной жизнью, замыкается в себе. У него ухудшается аппетит, повышается раздражительность, снижаются успеваемость и работоспособность. И если своевременно не помочь ребенку выбраться из этой пучины, то в дальнейшем может возникнуть серьезная психологическая проблема.

Исследования российских и зарубежных ученых показывают, что проблема раннего предупреждения интернет и игровой компьютерной зависимости актуальна в настоящее время. Организуемая профилактическая работа должна быть ориентирована, как на саму личность школьника, так и на две основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность: семью и образовательное учреждение.

Проблема организации детского и подросткового досуга особенно остро стоит в настоящее время, поскольку современный ребенок, подросток взрослеет, развивается в напряженной социальной обстановке. Свободное, внеучебное время учащихся, подчас даже вне их желания, заполняется отрицательными моментами, такими как, например, игра на домашнем компьютере, а также сложностями в отношениях с родителями или неблагополучием семьи, влиянием молодежной субкультуры, средств массовой информации, отсутствием материального достатка в семье. Следовательно, ребенок организует свое свободное время в связи со своими интересами, потребностями и возможностями.

Данная программа составлена педагогом-психологом МБОУ гимназия №14 Джунайдовой Д.А. на основе программ и методических рекомендаций, разработанных педагогами-психологами Жанжаровой Т.А., Самоцветовой С.Н., Червяковой К.С.

Цель данной программы - профилактика компьютерной, игровой, Интернет-зависимости у детей младшего подросткового возраста.

Задачи программы:

- 1) развить коммуникативные навыки учащихся;
- 2) поднять самооценку учащихся;
- 3) снизить тревожность учащихся;
- 4) просвещение учащихся, педагогических работников и родителей обучающихся по вопросу профилактики компьютерной, игровой и интернет-зависимости школьников.

Результатами проделанной работы должны стать:

- информированность детей о последствиях компьютерной, игровой и Интернет-зависимости, влиянии сети на сознание и организм человека;
- развитость умения детей общаться за пределами виртуальной реальности;
- снижение тревожности учащихся;
- повышение самооценки учащихся;
- методические рекомендации помогут педагогам и родителям не только в вопросах профилактики компьютерной и игровой зависимости младших подростков, но и послужат средством для организации процесса воспитания, направленного на формирование личности, ответственной за свою жизнь и здоровье.

Организация работы:

Предлагаемая программа рассчитана на детей раннего подросткового возраста 10-12 лет, обучающихся в 5 классе.

Программа рассчитана на 7 учебных месяцев, с октября по апрель, предполагает групповую форму работы (7 занятий в каждой параллели 5-х классов длительностью 1-1,5 часа каждое 1 раз в месяц, из них: 5 коррекционно-развивающих занятий рассчитаны для проведения с учащимися, 1 тематическая встреча – с родителями обучающихся, 1 тематическая встреча – с педагогическим составом образовательного учреждения).

Реализуется программа на базе образовательных учреждений.

Ниже представлена программа профилактики Интернет-зависимости младших подростков.

**Тематический план коррекционно-развивающих занятий по профилактике
Интернет-зависимости учащихся 5-х классов**

№ п/п	Тема занятия, цель	Содержание занятия	Оборудование
1	<p>Тема: «Знакомство»</p> <p>Цель: знакомство ведущего с членами группы, участников - с правилами работы в группе, с темой занятий.</p>	<p>Упр. «Визитка»</p> <p>Упр. «Немного о себе»</p> <p>Упр. «Клочкисамохарактеристики»</p> <p>Экспресс-диагностика на выявление игровой и Интернет-зависимости</p>	<p>Карточки (прямоугольники бумаги), листы бумаги, ручки, булавки, фломастеры/цветные карандаши</p>
2	<p>Тема: «Интернет-зависимость»</p> <p>Цель: просветить участников относительно влияния сети на сознание и организм человека.</p>	<p>Упр. «Привет»</p> <p>Беседа с участниками об Интернет-зависимости</p> <p>Мини-лекция о влиянии сети на человека</p> <p>Рассказ для чтения и обсуждения с детьми «В плену у компьютера»</p> <p>Упр. «Я могу заменить Интернет...»</p>	<p>Мяч, листы бумаги, фломастер/доска</p>
3	<p>Тема: «Общение»</p> <p>Цель: развитие коммуникативных навыков участников.</p>	<p>Ролевая игра «Установление контакта»</p> <p>Упр. «Испорченный телефон»</p> <p>Упр. «Просьба-отказ»</p> <p>Упр. «Подарок»</p>	<p align="center">---</p>
4	<p>Тема: «Самооценка, тревожность»</p> <p>Цель: повышение самооценки, снижение тревожности участников.</p>	<p>Беседа на тему: «Почему человек может быть неуверен в себе?»</p> <p>Упр. «Я первый в...»</p> <p>Упр. «Волшебная рука»</p> <p>Упр. «Хорошо - плохо»</p> <p>Упр. «Позитив»</p>	<p>Листы бумаги, бланки, ручки.</p>
5	<p>Тема: «Прощание»</p> <p>Цель: завершить цикл занятий, получить обратную связь с участниками.</p>	<p>Обсуждение прошедших занятий</p> <p>Упр. «Солнце и планеты»</p> <p>Экспресс-диагностика на выявление игровой и Интернет-</p>	<p>Листы бумаги, бланки теста, ручки</p>

	зависимости	
	Упр. «Моё будущее»	
	Упр. «Чемодан»	

Описание содержания коррекционно-развивающих занятий по профилактике Интернет-зависимости учащихся

Занятие 1

❖ *На первом занятии участникам следует разъяснить несколько правил, которые они должны будут соблюдать на занятиях:*

1. «Правило поднятой руки». Если участник желает высказаться или у него возникли вопросы, он должен поднять руку и только после этого обратиться к ведущему.
2. Правило «Участвуют все». В играх должны участвовать и высказываться все, никто не должен оставаться в стороне, за исключением тех игр, где требуется один или несколько участников.
3. Правило «Три хлопка». Если ведущий три раза хлопает в ладоши, все должны прекратить свои занятия и посмотреть на него.

Правила помогут установить некоторый порядок на занятиях и организовать продуктивную работу с группой.

Тема: «Знакомство»

Цель: знакомство ведущего с членами группы, знакомство участников с правилами работы в группе, с темой предстоящих занятий.

Оборудование: карточки (прямоугольники бумаги), листы бумаги, бланки теста, ручки, булавки, фломастеры/ цветные карандаши.

Ход занятия:

1. Ведущий представляется группе, рассказывает о целях их будущих занятий и объясняет правила работы в группе.
2. Упражнение «Визитка»

Участникам раздают карточки и булавки. Каждого просят написать на карточке своё имя, которым его будут называть на протяжении всего тренинга, и приколоть булавкой карточку на груди. Ведущий тоже делает себе такую карточку. Их можно украсить каким-либо рисунком. Это поможет участникам группы и ведущему скорее запомнить имена друг друга. Эти «визитки» участники будут надевать несколько первых занятий, пока не запомнят имена друг друга.

3. Упражнение «Немного о себе»

Участникам предлагается закончить предложения:

- Больше всего я люблю ...
- Мне нравится...
- Я увлекаюсь...
- Я хотел бы быть ...
- Я чувствую себя счастливым, когда ...
- Я надеюсь, что когда-нибудь ...
- Я хотел бы быть более...
- Мне очень грустно, когда...
- Я хочу познакомиться с ...
- Я хотел бы больше узнать о ...

Это поможет участникам и ведущему лучше узнать друг друга.

4. Упражнение «Клочки самохарактеристики»

Участники сидят в круг или за партами. Ведущий даёт участникам один лист бумаги. Каждый отрывает себе от листа столько кусочков, сколько хочет. Клочки должны быть у всех участников. После этого ведущий даёт задание каждому назвать столько своих качеств, сколько он оторвал себе клочков. При необходимости можно дать еще бумагу.

5. Групповая экспресс-диагностика на выявление игровой и Интернет-зависимости (тест Такера, модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних Коньгиной И.А.). (Приложение 1)

6. Ведущий объявляет, что на сегодня занятие окончено, собирает у участников их «визитки» и прощается до следующего занятия.

Занятие 2

Тема: «Интернет-зависимость»

Цель: просветить участников группы относительно влияния сети на сознание и организм человека.

Оборудование: мяч, лист бумаги, фломастер/доска, мел.

Ход занятия:

1. Ведущий приветствует группу, раздаёт участникам их визитки.
2. Упражнение «Привет, я рад тебя видеть...»

Ведущий говорит: «Начнем занятие с пожеланий друг другу на сегодняшний день. Вы бросаете мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание или комплимент этому человеку. Начинайте со слов: «Привет, я рад тебя видеть!» Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему своё пожелание или комплимент». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не поймает мячик.

3. Беседа с группой на тему Интернет-зависимости.

- Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков.

- Поднимите руки, у кого есть дома компьютер? Смартфон / планшет?

- Для чего они вам нужны? (ответы учащихся)

- Испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером/ времяпрепровождением за гаджетом?

- Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от компьютера/ гаджета?

Сегодня мы коснемся очень важной проблемы: проблемы компьютерной и Интернет-зависимости подростка.

- Что такое Интернет?

- Для чего можно его использовать?

- Приносит ли он нам какую-то пользу в жизни?

- А есть ли отрицательное влияние сети, гаджетов на человека? Какое?

- Когда можно сказать, что человек зависим от сети Интернет, гаджета?

- Похожа ли зависимость от «паутины», гаджетов на другие виды зависимости – от сигарет, наркотиков, алкоголя? Чем?

- Попробуйте описать человека, который зависим от Интернета, гаджета. Как он выглядит, какими чертами характера обладает? (участники называют качества, а ведущий записывает их фломастером на листе, прикрепленном к доске, чтобы все участники могли видеть список).

- Как вы думаете, можно ли назвать общение через Интернет полноценным? Почему?

- Почему так много людей сейчас «сидит» в Интернете, гаджетах?

- Какие ассоциации у вас возникают со словом «Интернет»? (ведущий записывает их на листе/доске).

4. Мини-лекция о влиянии сети на человека.

- Итак, наша речь сегодня идет о проблеме компьютерной и Интернет-зависимости среди подростков. Международное сообщество уже признало наличие «игровой угрозы» и даже ввело в реабилитационную практику специальный медицинский термин данному

виду зависимости – лудомания. Этому виду зависимости могут быть подвержены люди любого возраста. Зависимость влечет за собой поведенческие расстройства у несовершеннолетних, страдающих от компьютерной и игровой зависимости.

Множество финансовых предприятий ведет свою деятельность по созданию компьютерных игр, при этом, не неся никакой ответственности за последствия своей деятельности.

Опрос детей с подозрением на наличие начальной стадии зависимости показал, что игра на компьютере носит у них характер увлечения. Проблема в том, что это увлечение подростков, будучи чрезмерным, может повлиять на развитие его личности.

Беседы с родственниками подростков показали следующее: в результате бесконтрольного времяпровождения у компьютера дети становятся излишне раздражительными, вспыльчивыми, эмоционально неустойчивыми. Всё это свидетельствует если не о нарушениях, то об отклонениях в эмоциональной сфере личности подростка, выражающихся в изменении психического состояния детей: снижение активности, настроения, ухудшение самочувствия, дисфории вплоть до депрессии.

Тревожность у детей и подростков, часто играющих в компьютерные игры / «сидящих» в сети - это не только причина, но и следствие длительного или регулярного нахождения в виртуальной сфере. Тревожность, как личностная характеристика, является своего рода катализатором формирования и усиления психологической зависимости ребёнка от компьютерных игр.

При этом отсутствие зависимости не означает отсутствия негативного влияния от злоупотребления компьютерными играми на личность ребёнка. Особенно это относится к играм, содержащим насилие, убийство, кровавые сцены, обязывающие виртуального героя к насилию ради выживания. Такие игры для большинства детей и подростков служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу, к себе самому, что в конечном итоге приводит к усилению дезадаптации и к другим негативным последствиям.

Злоупотребление компьютерными играми и сетью Интернет несёт в себе отрицательные последствия. Подросток вырабатывает у себя привычку уходить от проблем в «виртуал», что негативно сказывается на умении решать свои проблемы в реальности.

Отрицательное влияние оказывается и на физическое здоровье подростка, т.к. игровой процесс построен в первую очередь на эмоциональности и сам по себе не требует от игрока физической активности. Особенно страдает при этом зрение. Также оказывается отрицательное влияние на нервную систему и психику подростка. В результате многочасового сидения за монитором/ гаджетом возникают постоянные перегрузки и утомление. Подростки стараются проводить максимум из доступного времени за компьютером, часто жертвуя сном ради игры. Большинство таких несовершеннолетних - в жизни, замкнутые, необщительные люди, отвыкшие или не научившиеся общаться напрямую без помощи компьютера. После потока ярких образов игры, насыщенной

виртуальными событиями, подростку сложно переключиться на реальный мир, с его повседневными рутинными заботами.

5. Рассказ для чтения и обсуждения с детьми «В плену у компьютера». (Приложение 2)

6. Упражнение «Я могу заменить Интернет...»

Участники делятся на две равные команды (если количество участников нечётное, ведущий тоже принимает участие в игре). Инструкция к упражнению: «Вспомните сейчас всё то, чем вы обычно занимаетесь в Интернете – общаетесь, ищете информацию, картинки, видео, фильмы, книги, посещаете какие-либо сайты, играете... Вам надо придумать, чем это можно заменить. Например: «Я могу заменить общение в «аське», «ватсапе» на прогулку с друзьями. Я могу заменить время, проводимое в Интернете, на чтение интересной книги, журналов, рисование, плавание...» и так далее. Участники из разных команд говорят свои варианты по очереди. Проигрывает команда, у которой первой закончатся варианты, чем можно заменить Интернет».

7. Ведущий объявляет, что на сегодня занятие окончено, собирает у участников их «визитки» и прощается до следующего занятия.

Занятие 3

Тема: «Общение»

Цель: развитие коммуникативных навыков участников.

Оборудование: -

Ход занятия:

1. Ведущий приветствует группу, раздаёт участникам их визитки.

2. Ролевая игра «Установление контакта»

Участники группы в парах по очереди разыгрывают различные сценки на установление контакта. Основному играющему дается инструкция: «Ты должен установить контакт с собеседником для того, чтобы...». Например, один участник – администратор гостиницы, основной участник должен устроиться в гостиницу; один участник – продавец, основной участник должен поменять купленные вчера джинсы; один участник – спешащий прохожий, основной участник должен узнать, как доехать до улицы... и т.п. Основной участник должен использовать все средства, чтобы расположить собеседника и добиться поставленной задачи. На роль основных участников стоит выбирать необщительных застенчивых участников группы.

3. Упражнение «Испорченный телефон»

Один участник остаётся в комнате, остальные выходят за дверь и по приглашению ведущего заходят по одному. Каждому входящему дается инструкция: «Представь себе, что ты получил телефонограмму, содержание которой должен передать следующему участнику группы. Текст телефонограммы сейчас зачитаю, его можно не передавать дословно, главное – как можно точнее выразить содержание». Затем ведущий зачитывает текст телефонограммы первому участнику группы, он должен передать его следующему

вошедшему, тот – следующему и т.д. Если текст при передаче от одного участника другому сократился до такой степени, что выполнение упражнения становится бессмысленным, т.к. передача его становится слишком легкой задачей, то очередному участнику ведущий зачитывает весь текст заново.

Текст телефонограммы: «Звонила Мария Александровна. Она просила передать, что задерживается в банке, т.к. там она договаривается о получении кредита на покупку новых компьютеров. Она должна вернуться к началу второй смены, но если не успеет, то надо передать шестиклассникам, что у них изменилось расписание уроков на среду и вместо урока истории будет география». Упражнение помогает понять, как может исказиться информация в пересказе нескольких человек и откуда берутся слухи.

4. Упражнение «Просьба – отказ»

Участники разбиваются на пары. Один должен просить о чем-либо, а другой отказывать, но при этом не говорить «нет» и не грубить. Предварительно ведущий объясняет парам, в чем будет заключаться просьба. Например: попросить браслет на вечер, денег взаймы, попросить написать за друга сочинение, взять себе котёнка и т.п.

Во второй части упражнения задание меняется. Нужно предложить или попросить что-то такое, в чем будет очень сложно отказать, например, предложить свою помощь, совет. Второй участник должен отказать словами: «Нет, нет, нет».

5. Упражнение «Подарок»

Участники встают в круг. Инструкция: «Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди жестами изображает какой-то предмет (мороженое, котёнка, торт, цветы, книга и т.п.) и передает его своему соседу справа. Говорить ничего нельзя, а изображать надо так, чтобы участник вас понял. Если вы догадались, что вам хотят подарить, надо назвать этот подарок вслух и удостовериться, что вы поняли всё правильно».

6. Ведущий объявляет, что на сегодня занятие окончено, собирает у участников их «визитки» и прощается до следующего занятия.

Занятие 4

Тема: «Самооценка, тревожность»

Цель: повышение самооценки и снижение тревожности участников.

Оборудование: листы бумаги, бланки, ручки.

Ход занятия:

1. Приветствие.

2. Беседа на тему: «Почему человек может быть неуверен в себе?» по вопросам:

- Почему некоторые люди могут быть неуверенны в себе?

- Что мешает человеку быть уверенным в себе?

- Как выглядит неуверенный в себе человек? Можно ли по его виду понять, что он неуверен в себе?

- Что бы вы посоветовали человеку, у которого низкая самооценка?

- У каждого ли человека есть только плохие или только хорошие качества?

3. Упражнение «Я – первый»

Ведущий говорит: «Каждый человек уникален. Подумайте, в чем проявляется ваша уникальность? В чем вы считаете себя первым? Сейчас мы будем по очереди называть свои сильные стороны с помощью такой фразы: «Я первый в ...». Например: «Я первый в учёбе. Я первый в умении выслушать друга...» и т.д.»

4. Упражнение «Волшебная рука»

Участникам предлагается на листе обвести свою руку. На пальцах написать свои хорошие качества, а на ладони – те, которые хотелось бы изменить. Поле этого в группе можно обсудить, какие качества участники записали на ладони, почему их хотят изменить и как это можно сделать.

5. Упражнение «Хорошо или плохо»

Участники записывают на отдельных листах бумаги различные качества, которые им присущи (не подписывая имени), затем складывают эти листы с кучу. Вытягивается один лист. По кругу каждый участник высказывает свое мнение об указанном качестве. Первый участник начинает свое высказывание со слов «Хорошо быть (называет выбранное качество), потому что...», а следующий участник начинает со слов «Плохо быть (выбранное качество), потому что...» и т.д. попеременно. Например: «Хорошо быть непунктуальным, потому что можешь приходить тогда, когда хочешь», «Плохо быть непунктуальным, потому что окружающие перестанут тебе доверять»; «Хорошо быть жадным, потому что все достается только тебе», «Плохо быть жадным, потому что сверстники перестанут дружить с тобой». Упражнение проводится в два круга для того, чтобы каждый мог отразить и позитивную, и негативную стороны качества.

6. Упражнение «Позитив»

Участники разделяются на группы по три – четыре человека. Каждой группе дается бланк, в левой стороне которого написаны отрицательные мысли. Задание: переформулировать неадекватные мысли в положительные и записать в правой части бланка. Высказывания:

1) Я этого не переживу.

2) Я глуп.

3) Он не прав.

4) У меня ничего не получается.

5) Как ужасно!

6) Я неудачник.

7. Ведущий объявляет завершение занятия, прощается с группой.

Занятие 5

Тема: «Прощание»

Цель: завершить цикл занятий, получить обратную связь с участниками.

Оборудование: листы бумаги, бланки теста, ручки.

Ход занятия:

1. Приветствие.

2. Обсуждение с участниками прошедших занятий по вопросам:

- Что вы можете сказать о прошедших занятиях?
- Что запомнилось больше всего?
- Помогли ли занятия вам в чём-то? В чём?
- Комфортно ли вам было заниматься в группе?
- Почувствовали ли вы в себе какие-то изменения в ходе занятий? Какие?
- Узнали ли вы на занятиях что-то новое и полезное для себя?
- Заставили ли эти занятия вас задуматься о чём-либо? О чём?
- Что вы можете пожелать ведущему занятий? Комфортно ли вам было работать с ним?
- Как вы считаете, полезны ли такие занятия? Хотели бы вы снова посещать их?

3. Игра «Солнце и планеты»

Ведущий говорит: «За время занятий мы с вами хорошо познакомились и узнали друг друга. Кто-то, возможно, подружился и сблизился между собой, а кто-то, может быть, и не очень. Сейчас мы с вами поучаствуем в упражнении, которое поможет понять, насколько дружной стала наша группа за это время». Участникам предлагается встать в круг. В центре круга становится участник, который хочет узнать отношение к себе членов группы. Он становится Солнцем. Солнце закрывает глаза, а все остальные участники, как планеты вокруг Солнца, выстраиваются на таком расстоянии от него, которое соответствует близости их отношений: чем ближе они становятся к нему, тем больше близость их отношений.

4. Групповая экспресс-диагностика на выявление игровой и Интернет-зависимости (тест Такера, модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних Коньгиной И.А.). (Приложение 1)

5. Упражнение «Моё будущее»

Участникам предлагается закончить предложения:

- Моё будущее видится мне ...
- Я жду ...
- Я хочу ...
- Я думаю ...
- Я планирую ...
- Мне хочется достичь успеха в ...
- Для этого мне необходимо ...
- Главная сложность, с которой я столкнусь ...
- Преодолеть препятствия мне поможет ...

6. Упражнение «Чемодан»

Участники берут по листу бумаги, складывают их пополам. Затем в этих «чемоданах» нужно написать, что каждый хотел бы увезти на память о прошедших занятиях – новых друзей, воспоминания, эмоции, игры и т.д.

7. Ведущий объявляет окончание занятий, обращается к участникам с пожеланиями, раздает им памятки с рекомендациями, благодарит их за участие и интересные занятия, прощается с ними.

❖ Рекомендации-пожелания подросткам:

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путём человек становится совершеннее.

2. Определите своё место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр - только в мышеловке.
3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас неважно в реальной жизни, - нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!
6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.
9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».
11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

(Приложение 3)

Спасибо всем за участие!

План тематического выступления педагога-психолога для педагогических работников образовательного учреждения по профилактике Интернет-зависимости учащихся

№ п/п	Содержание выступления	Оборудование
----------	------------------------	--------------

1	Положительные и отрицательные аспекты влияния компьютера на развитие человека	Конспект выступления
2	Симптомы компьютерной и игровой зависимости	Конспект выступления, интерактивная доска, компьютер, материал по теме на электронном носителе
3	Причины возникновения компьютерной и игровой зависимости	Конспект выступления
4	Последствия компьютерной зависимости	Конспект выступления, интерактивная доска, компьютер, материал по теме на электронном носителе
5	Раздача памяток	Памятки с рекомендациями по сохранению здоровья при работе за компьютером

Тематическое выступление педагога-психолога для педагогических работников образовательного учреждения(родителей учащихся) по профилактике интернет-зависимости учащихся

1. «Положительные и отрицательные аспекты влияния компьютера на развитие человека»

Мнения ученых о влиянии компьютера на развитие детей очень противоречивы. И это не случайно. Столь же противоречивы и данные, получаемые в психологических исследованиях о влиянии компьютера на психическое развитие, становление личности детей и взрослых. Психологическая зависимость менее заметна для человека. Он даже может не замечать, как много времени тратит на компьютер, как отдаляется от друзей, забывает поесть. По мнению психологов, обычно компьютерной зависимости подвержены неуверенные в себе люди, испытывающие трудности в общении, неудовлетворенность, имеющие низкую самооценку, комплексы или от природы застенчивые. Компьютер (прежде всего игры и Интернет) дает им возможность уйти от реальности, реализовать свои желания, почувствовать себя значимым, сильным, вооруженным, испытать какие-то новые эмоции.

В исследованиях ученых получено множество аргументов, говорящих о пользе компьютера – о его положительном влиянии на умственное развитие детей, о расширяющихся возможностях для обучения (в том числе и в процессе различных игр, например, стратегических), о том, что с помощью компьютерных технологий, и в первую очередь Интернета, снимается различие между центром и провинцией – современные обучающие технологии, доступ к информации становится доступной любому пользователю, вне зависимости от того, живет ли он в Москве, Париже или маленьком городе.

Создано и создается множество специальных обучающих программ – для дошкольников, школьников, студентов. Замечено, что многими навыками – например, счета, чтения, чтения географических карт, – с помощью компьютера дети овладевают быстрее, а нередко и лучше, чем при обычном обучении. Но это все с одной стороны.

С другой же стороны, множество данных об опасностях, подстерегающих ребенка, приобщившегося к виртуальному миру. Это и нарушения нормального общения с детьми и взрослыми, и нечувствительность к эмоциям других людей, и перенапряжение глаз, и ожирение. Отмечается, что дети, проводящие очень много времени за компьютером, перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, у них наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность, снижается эффективность некоторых видов памяти, – можно перечислить еще многое. Назовем лишь одну, возможно, самую главную и пугающую – уход ребенка в виртуальный мир, замена реальной жизни виртуальной, возникновение так называемой «компьютерной зависимости», когда ребенок или взрослый проводит перед компьютером очень много времени, не может оторваться от него, когда время, проведенное без компьютера, кажется потерянным зря.

О чем говорят эти противоречия? О том, что компьютер, как и почти любой предмет нашей действительности может быть и полезным, и вредным – в зависимости от того, в чьих руках он находится, какую роль в жизни человека играет.

❖ Положительные аспекты влияния компьютера на развитие человека:

– расширяющиеся возможности обучения

– доступность большого количества информации в сети Интернет

Ребенок, который обучается считать или писать при помощи детской обучающей игры, получает все комментарии, подсказки и задания непосредственно от компьютера, а не вынужден ждать с вопросом, пока его родители освободятся. Опыт показывает, что дети дошкольного возраста с огромным удовольствием проходят повторно все стадии игры, которые им прежде не удавались, а совсем еще недавно успешно получились. Здесь отсутствует демонстрационный синдром, который может вызвать отторжение от предмета, боязнь его, поскольку ребенок обрабатывает сложную задачу раз за разом сам для себя. Именно благодаря этому знания, полученные от подобной программы, гораздо эффективней фиксируются в памяти.

Стремление ребенка или подростка быстрее перейти на следующий уровень заставляет его более плотно погружаться в исследуемый предмет, быстрее разбираться в решении поставленной задачи.

Помимо возможности более быстрого постижения нового, необходимо отметить и спектр доступной при обучении информации. Уже в детстве осознав, что Интернет – это неограниченный источник данных, ребенок или подросток начинают его исследовать. Процесс поиска в этом случае тоже является частью самообразования ребенка. Будучи завтрашним основным потребителем информации, он должен уметь в ней ориентироваться, ее находить и структурировать. Чтобы всего этого достичь, ему необходимо научиться пользоваться поисковыми системами, понять тонкости формулировки ключевых слов для поиска и т.д.

Также благодаря доступности информации, ребенок может за короткий срок разрешить все некоторое время назад интересовавшие его вопросы. На базе разрешенных вопросов возникнут новые. Давая возможность ребенку познавать информационный мир подобным образом, родители подтолкнут его к самостоятельному получению дополнительного, внеклассного образования.

❖ Негативные аспекты влияния компьютера на развитие человека:

- погружение человека в виртуальную реальность
- формирование аддикции (зависимости)
- столкновение с негативной информацией в глобальной сети

Еще более усилили подростковую компьютерную зависимость глобальные сети, где подросток играет уже не с компьютером, а с миллионами живых людей, которых он не идентифицирует за печатными текстами.

Компьютернозависимого (зависимого) тянет в тот мир, который он создает или в котором участвует. Он один и может представляться кем угодно, никто (при желании) его не узнает. При возникновении сложностей или проблем он всегда может выключить компьютер и абстрагироваться от того мира, в котором он только что пребывал, что невозможно в реальном мире. Виртуальная реальность – это сказка, это отсутствие обязательств и проблем, это мир, в котором каждый может быть тем, кем он хочет, но кем не может быть в реальном мире.

Компьютерная зависимость – наиболее часто прослеживаемое психическое расстройство детей и подростков в обсуждаемой сфере. Последние годы под «компьютерной зависимостью» подразумевают реальное заболевание, которое требует понимания причины возникновения и нуждается в лечении.

В большей степени компьютерными аддиктами становятся дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям. Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре достаточными для самоутверждения и для улучшения психического состояния.

2. «Симптомы компьютерной и игровой зависимости»

Конечно, нет ничего плохого, если, зная и чувствуя меру, ребёнок пользуется компьютером или планшетным устройством для поиска новых знакомств, общения с друзьями, мозговой разгрузки посредством игр. Мы ведь и сами себе позволяем такие вольности.

Настороженность родителей должно вызвать игнорирование альтернативных способов получения информации, общения, обучения и проведения досуга, кроме как за экраном. Если общение с компьютером направлено на получение удовольствия, а не связано с информацией и пользой – бьём тревогу.

Вот они, первые признаки:

- Выключать или забирать у ребёнка устройство приходится со скандалом и слезами. Особенно следует задуматься, если школьник втихаря от родителей провёл целую ночь за гаджетом, пусть даже всего одну, либо прогулял уроки по причине просиживания в интернете или за игрой.
- Его поведение начинает быть раздражительным, он не может найти себе занятие в свободное время, скитается по углам. Аналогичное поведение, а также возникающие конфликты, шантаж со стороны ребёнка взамен чего-либо не делать должны озаботить родителей и в случаях ограничения и запрета пользоваться техникой.
- Абсолютно всё, начиная с приёма пищи, выполнения уроков при включенном экране, периодически прерываясь на ответы и комментарии по сети, таская с собой переносное устройство в туалет, ванную, передвигаясь с ним по дому во время выполнения одной рукой простых домашних дел, например, вытирая пыль или убирая свои личные вещи. Следует задуматься, если школьник при первом появлении дома сразу несётся включать своё устройство и выходит в сеть или запускает игру.
- Это касается и выполнения домашних поручений, подготовки к урокам, личной гигиены (когда вдруг забыл умыться, почистить зубы, позавтракать или пообедать...). Делает всё только после неоднократных напоминаний и настоятельных требований, причём неохотно и в ускоренном темпе, сразу возвращаясь к компьютеру или гаджету.

- Взамен живому общению ребёнок начинает искать новые знакомства через социальные сети и игровые форумы. Для решения вопросов с одноклассниками и друзьями по двору просит их не выйти погулять, а выйти онлайн в соцсеть. (Приложение 4)

3. «Причины возникновения компьютерной и игровой зависимости»

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть: недостаток внимания со стороны родителей, неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении, склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного, желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать, отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

4. «Последствия компьютерной зависимости»

Виртуальный мир и множество социальных сообществ буквально проглатывают человека, отгораживая от реальности и окружающего мира. Заменяя общение с друзьями и близкими людьми вживую, техника становится искусственным молчаливым спутником для детей и подростков, оказывая влияние на психологическое состояние и формируя различные комплексы общения. Не зная меры, можно быстро ощутить на себе все «прелести» вредных факторов:

проблемы со здоровьем из-за длительного сидячего положения;

гиподинамия, ожирение

перенапряжение зрения;

нагрузка на суставы рук;

психическое перенапряжение

личностная деформация;

нервные срывы;

агрессивность;

повышенная возбудимость;

страхи;

склонность к асоциальным поступкам.

(Приложение 5)

План матического выступления педагога-психолога для родителей учащихся 5-х классов по профилактике компьютерной и игровой зависимости

№ п/п	Содержание выступления	Оборудование
1	Выступление по вопросу профилактики компьютерной и игровой зависимости младших подростков	Конспект выступления, интерактивная доска, компьютер, материал по теме на электронном носителе
2	Чтение притчи «Отец и сын»	Притча «Отец и сын»
3	Раздача памяток	Памятки с рекомендациями по сохранению здоровья при работе за компьютером. Памятки с рекомендациями по безопасному посещению Интернета детьми.

Тематическое выступление педагога-психолога для родителей учащихся по профилактике компьютерной и игровой зависимости детей и подростков

Исследование различных аспектов медиапользования детей и подростков выявила зависимость данного процесса от родителей и ближайших родственников, а именно ведущую роль семьи в процессе медиасоциализации современных детей.

Медиа занимают важное место в повседневной жизни школьников, прежде всего в области досуга. Многие накопили достаточно большой опыт взаимодействия с различными электронными медиа, прежде всего, благодаря своим родителям.

Создание воспитательного пространства – это необходимое условие становления личности ребенка не только в стенах образовательного учреждения, но и за его пределами (дома). К сожалению, часто бывает, что родители сами провоцируют зависимость, поскольку компьютер, гаджеты освобождает их от необходимости воспитывать детей.

Как сделать так, чтобы вопрос о компьютерной зависимости не возникал вообще? Если Вам лично компьютер не особенно нужен, но Вы считаете, что современный ребенок не может без него существовать, не говорите это вслух. Сделайте вид, что приобретаете компьютер для собственных нужд. Тогда Вы сможете сформулировать правила его использования для ребенка.

- Что можно сделать, чтобы предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей? Можно выделить ряд рекомендаций, которые призваны помочь родителям в данном вопросе.

Залог любого успеха ребёнка, независимо от возраста – это поддержка семьи. Только гармоничное и уважительное общение между членами семьи может послужить профилактикой любого вида зависимости, говорим ли мы о компьютерах, азартных играх, наркотических средствах, табакокурении или алкоголе. Поэтому всегда находите время, выключайте свои сериалы, телефоны, планшет садитесь вместе на диван и, обнявшись, общайтесь, чтобы быть в курсе детской жизни, заодно рассказывая, как прошёл и Ваш день, — ребёнку это тоже очень интересно.

Наличие у детей обязанностей дома и дополнительных занятий за его пределами не оставляет свободного времени для просиживания за компьютером или пользования планшетом. Запишите ребёнка в кружки по его интересам, в спортивные секции, найдите ему занятия, требующие энергозатрат, и накопленная за день усталость не оставит выбора, кроме как «мыться и спать». Думаю, мало кто знает детей-спортсменов, активных не на тренировках, а в социальных сетях и игровых сообществах. Только не переусердствуйте, ведь сил школьнику должно хватить и на учебный процесс.

Устраивайте семейные вылазки на экскурсии, природные пикники, прогулки, кинопоказы, в театры, музеи, тем самым, расширяя детский кругозор. Может, это будет поощрением школьника за его успехи в учёбе или спорте.

Предлагайте ребёнку пригласить своих друзей домой, для чего вместе готовьтесь к встрече гостей: озаботьтесь досугом в виде несложных игр (например, лото/ других настольных игр) и подготовкой лёгких закусок (например, различных канапе, сэндвичей), напитков. Ваш отпрыск будет не только доволен и благодарен, но и безмерно горд тем, какие у него «классные» гостеприимные, общительные родители.

И самое главное: будьте живым примером и не нарушайте сами те правила, которые Вы устанавливаете для своих детей! (Приложение 6)

В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, можно обратиться к специалистам - психологам, в специализированные центры.

В младшем подростковом возрасте эта проблема выражена в меньшей степени, однако нельзя не учитывать её. Если же родители ради хороших оценок готовы «за уши тянуть» школьника и сглаживать его проблемы, то пассивность его лишь увеличится.

Таким образом, именно в младшем подростковом возрасте важно начать профилактику компьютерной зависимости, потому что проблему легче предотвратить, чем решить. Выполнение указанных выше правил поможет снизить риск возникновения зависимости.

Притча «Отец и сын»

Как-то раз один человек вернулся поздно домой с работы, как всегда усталый и задёрванный, и увидел, что в дверях его ждёт пятилетний сын.

— Папа, можно у тебя кое-что спросить?

— Конечно, что случилось?

— Пап, а сколько ты получаешь?

— Это не твоё дело! — возмутился отец. — И потом, зачем это тебе?

— Просто хочу знать. Пожалуйста, ну скажи, сколько ты получаешь в час?

— Ну, вообще-то, 500. А что?

— Пап... — сын посмотрел на него снизу вверх очень серьёзными глазами. — Пап, ты можешь занять мне 300?

— Ты спрашивал только для того, чтобы я тебе дал денег на какую-нибудь дурацкую игрушку? — закричал тот. — Немедленно марш к себе в комнату и ложись спать!.. Нельзя же быть таким эгоистом! Я работаю целый день, устаю, а ты себя так глупо ведешь!

Малыш опустил голову, тихо ушёл к себе в комнату и закрыл за собой дверь. А его отец продолжал стоять в дверях и злиться на просьбы сына. «Да как он смеет спрашивать меня о зарплате, чтобы потом попросить денег?» Но спустя какое-то время он успокоился и начал рассуждать здраво: «Может, ему действительно что-то важное нужно купить. Да чёрт с ними, с тремя сотнями, он ведь ещё вообще ни разу у меня не просил денег». Когда он вошёл в детскую, его сын уже был в постели.

— Ты не спишь, сынок? — спросил он.

— Нет, папа. Просто лежу, — ответил мальчик.

— Я, кажется, слишком грубо тебе ответил, — сказал отец. — У меня был тяжелый день, и я просто сорвался. Прости меня. Вот, держи деньги, которые ты просил.

Мальчик сел в кровати и улыбнулся.

— Ой, папка, спасибо! — радостно воскликнул он.

Затем он залез под подушку и достал еще несколько смятых банкнот. Его отец, увидев, что у ребенка уже есть деньги, опять разозлился. А малыш сложил все деньги вместе, и тщательно пересчитал купюры, и затем снова посмотрел на отца.

— Зачем ты просил денег, если они у тебя уже есть? — проворчал тот.

— Потому что у меня было недостаточно. Но теперь мне как раз хватит, — ответил ребенок. — Папа, здесь ровно пятьсот. Можно я куплю один час твоего времени? Пожалуйста, приходи завтра с работы пораньше, я хочу, чтобы ты поужинал вместе с нами.

В наших силах сделать жизнь ребёнка более яркой, полной впечатлений. Нужно помнить, что детская психика ведь ещё не окрепшая, стержень характера ещё не сформировался, "компьютерных соблазнов" очень много, а во многих компьютерных играх могут использоваться эффекты, оказывающие психологическое влияние.

Список литературы

1. Арестова О.Н. Бабанин, Л.Н. Войскунский А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник МГУ. Сер.14.1996. Вып.4.
2. Беляева, А.В., Коул М. Компьютерно-опосредованная совместная деятельность и проблема психического развития Текст. / А.В. Беляева, М. Коул // Психологический журнал, 1991. Т. 12. - № 2. - С. 145-152.
3. Бирюков. В. «Сеть и наркомания». Компьютерный еженедельник «Компьютерра» №16, 1998, стр.13-15.
4. Егоров А.Ю., Кузнецова Н., Петрова Е. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2005. Т.5. № 2.С. 20-27
5. Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Госохин А.В. Измененные состояния сознания: психологический анализ // Вопросы психологии. 1998. № 3. С 70-78.
6. Пантелеева С.Г. Интернет-зависимость //Современное социокультурное пространство: традиции и новаторство. Вып. №1. Материалы научно-практических межвузовских конференций. - М., 2009. - с. 34-39
7. Психология развития. Словарь под ред.А.Л. Венгера, СПб., 2005. – 176 с.
8. Рубцов В.В. Ученик за компьютером: что можно, что нельзя Текст. / В.В. Рубцов // Основы социально-генетической психологии. М.: Воронеж, 1996.-23 с.
9. Шаров, А. С. Ограниченный человек: значимость, активность, рефлексия [текст] А.С. Шаров. — Омск.: Изд-во ОмГПУ, 2000. — 358с.
10. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. , Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. Днепропетровск, 2006. 196 с.
11. Янг К.С. Диагноз - интернет-зависимость // Мир Internet. 2000, № 2, с. 24-29.

<http://nsportal.ru/timohina-marina-vladimirovna>

<http://ru.wikipedia.org/>

<http://www.oszone.net/6213/>

<http://www.saferinternet.ru/>

<http://icensor.ru/soft/>

<http://www.fid.su/>

<http://detionline.com/>

<http://www.rgdb.ru/innocuous-internet>

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1

- ❖ **Тест Такера на выявление игровой и Интернет-зависимости (модифицирован и адаптирован для несовершеннолетних психологом Коньгиной И.А.)**

Инструкция: «Ответьте на предложенные вопросы, используя шкалу. Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев».

Никогда- 0 баллов;

Иногда – 1 балл;

Чаще всего – 2 балла;

Почти всегда – 3 балла.

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры / «сидел» в сети так, что не замечал времени?

2. За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта?

3. Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершённые уровни?

4. Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?

5. Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр / интернета?

6. Можно ли так сказать, что компьютерные игры / интернет являлись иногда причиной твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?

7. Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм / времяпрепровождению в сети, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?

8. Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм / Интернету причиной твоих проблем?

9. Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?

Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

Анализ результатов:

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры / интернета.

3 – 7 баллов – человек играет в компьютерные игры / пользуется интернетом на уровне, который может привести к негативным последствиям.

8 – 27 баллов – человек находится на уровне, ведущим к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием уже потерян – чем выше результат, интенсивнее игра, тем серьёзнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического формирования зависимости.

Приложение 2

Рассказ для чтения и обсуждения с детьми «В плену у компьютера»

– Володенька, погуляй во дворе. Денек-то какой славный, солнечный, – предложила мама.

– Завтра поедем на рыбалку, я тебе давно обещал, – раздался голос папы.

Володя сидел у компьютера и молчал, отвечать было некогда. Армия инопланетян вторглась на Землю. Летающие тарелки кружили в воздухе. Володе выдали новое мощное оружие!

– Что ты, внук, прилип к компьютеру? На улицу третий день не выходишь. Выключай свой ящик, пойдём на рынок. Поможешь мне, – послышался голос бабушки.

– Ба, отстань, – попросил мальчик. – У меня земля погибает. Инопланетяне ворвались в город.

– Я сейчас выключу электричество и всех твоих врагов сразу уберу! – рассердилась бабушка.

«Что делать? Если бабушка выключит электричество, я не успею закончить игру. Помоги, ты же самый умный!», – умолял Володя компьютер. Мальчику показалось, что компьютер понимает его. Картина улицы приблизилась. Из-за угла показался инопланетянин. Он рогами вышиб из рук мальчика оружие, и выпустил в него ядовитую струю. Володя словно провалился сквозь стену.

Дальнейшие события Володя помнил с трудом. Он бегал, стрелял, кого-то спасал. Очнулся мальчик возле старинной крепости. Володя страшно устал и лег на траву возле каменной стены.

«Странно, здесь нет запахов», – подумал Володя. Мальчик вспомнил, как сладко пахнут цветы.

– Нельзя лежать. В правилах игры этого нет, – раздался металлический голос компьютера.

– Но я хочу полежать на травке, – возразил Володя. – Хотя на твоей траве лежать неинтересно. Она искусственная. Нет жуков, муравьев, разных цветочков. Даже разглядывать нечего.

– Разглядывать траву не нужно, – возразил металлический голос. – Создай свою армию, дерись...

– Я больше не хочу драться. Если бы ты знал, как хорошо на речке летом, в воде плескаться.

– Не понимаю, – перебил мальчика компьютер, – от воды все портится.

– Здорово смотреть на костер. Пламя играет, сверкает, – вспомнил мальчик.

– Не понимаю, где пламя? – заволновался металлический голос.

– Я просто мечтаю, – объяснил Володя. – Мечтаю поехать на рыбалку.

– Ты должен драться..., – голос компьютера задрожал и попросил:

– Расскажи мне про рыбалку.

– Я уже сто лет не был на рыбалке. Все с тобой играл.

– Этого не может быть. Тебя не было сто лет назад, а мне всего два года, – возразил компьютер, но мальчик только рукой махнул в ответ.

Голос замолчал. Перед глазами Володи начали появляться картинки, одна интереснее другой: гробницы с сокровищами, подводные царства, космические станции. Мальчик закрыл глаза и стал вспоминать запах маминых духов.

Вдруг все закружилось, и Володя увидел над собой испуганные лица мамы, папы и незнакомой женщины в белом халате.

– Спасибо огромное, доктор, что привели его в чувство, – встревожено сказала мама.

– Не волнуйтесь, обморок прошел, – ответила доктор. – Пусть посидит дома.

Володя испуганно подскочил:

– Нет, я не хочу сидеть дома, папа обещал, что мы завтра на рыбалку поедem.

– Но ты еще слаб, – попыталась возразить доктор.

– Слово мужчины нарушать нельзя, – подмигнул папа сыну.

Вопросы для обсуждения:

Почему мальчик не мог оторваться от компьютера?

Почему ему стало скучно жить в компьютерном мире?

Расскажи о том, что человек не может сделать без компьютера.

Расскажи о том, что компьютер не может дать человеку.

Легко ли тебе прервать интересную игру на компьютере, если надо делать другие дела?

Что надо делать, чтобы, играя не уйти «вовнутрь компьютера» и не забыть о реальной жизни?

Приложение 3

❖ Рекомендации-пожелания подросткам по профилактике компьютерной зависимости:

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путём человек становится совершеннее.
2. Определите своё место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр - только в мышеловке.
3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас неважно в реальной жизни, - нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!
6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.
9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».
11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

Приложение 4

Признаки компьютерной и игровой зависимости



Выключать или забирать у ребёнка устройство приходится со скандалом и слезами. Особенно следует задуматься, если школьник втихаря от родителей провёл целую ночь за гаджетом, пусть даже всего одну, либо прогулял уроки по причине просиживания в интернете или за игрой.



себе занятие в
се возникающие
жны озаботить



включенном экране,
я с собой переносное
ля выполнения одной
я свои личные вещи.
азу несётся включить



рез социальные
вьями по двору



Это касается и выполнения домашних поручений, подготовки к урокам, личной гигиены (когда вдруг забыл умыться почистить зубы, позавтракать или пообедать). Делает всё только после неоднократных напоминаний и настоятельных требований, причём неохотно и в ускоренном темпе, сразу возвращаясь к компьютеру или гаджету.

Приложение 5

Последствия компьютерной зависимости



гиподинамия, ожирение
перенапряжение зрения;
нагрузка на суставы рук;
психическое перенапряжение
личностная деформация;
нервные срывы;
агрессивность;
повышенная возбудимость;
страхи;
склонность к асоциальным поступкам.

Приложение 6

Рекомендации родителям по профилактике компьютерной и игровой зависимости детей и подростков



его пределами не
или пользования
де секции, найдите
не оставит выбора,
ов, активных не на
переусердствуйте,



оказы,
рением



бтесь к
других
двичей),
рд тем,



ые Вы

Рекомендации детям, родителям, педагогам по сохранению здоровья при работе за компьютером:

- ✓ Расстояние от глаз до экрана должно составлять 50-70 см. Нельзя работать за компьютером в темноте.
- ✓ Ребёнок школьного возраста может проводить за компьютером непрерывно не более 20 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз (оптимальная продолжительность непрерывных занятий с компьютером для учащихся: начальной школы должна быть не более 15 минут; средней школы – 20 минут, старшей школы – 30 минут). Если есть проблемы со зрением, то садиться за монитор можно только в очках.
- ✓ Необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки.
- ✓ Компьютер требует сосредоточенности. Однако психическую нагрузку можно уменьшить (в работе следует делать перерывы, необходимо следить за содержательной стороной работы за компьютером).
- ✓ Зрительная гимнастика, физкультминутки, динамические паузы, выход на свежий воздух.

Приложение 8

Рекомендации родителям, с помощью которых посещение

Интернета может стать менее опасным для детей:

1. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте Ваших детей делиться с Вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернета.
2. Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с Вами своим беспокойством.
3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, MicrosoftMessenger и т.д.), использовании онлайн-игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.
4. Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца/матери и т.д.
5. Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернете нет разницы между неправильными и правильными поступками.
6. Научите Ваших детей уважать собеседников в Интернете. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернете и в реальной жизни.

7. Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернета. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.

8. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернете – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.

9. Не забывайте контролировать детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения. Это поможет отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ребенок, и что он там делает. Информацию об одном из таких фильтров можно найти на сайте <http://www.icensor.ru/>