МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
АРТЕМОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТОЧНОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ
ГАПОУ СО «АКТП»

Утверждаю:

И.о. директора ГАПОУ СО «АКТП»

_____Г.М. Ефремова

«___» _____2020г.

Программа первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости среди обучающихся ГАПОУ СО «АКТП»

Автор программы

Насонова А.О,

Зам. директора по СПР

2020 г.

Пояснительная записка

Программа «Профилактика интернет – зависимости обучающихся» разработана в связи с возросшей потребностью обеспечения информационной безопасности детей и подростков при обучении, организации внеучебной деятельности и свободном использовании современных информационно-коммуникационных технологий интернет, сотовая (мобильная) связь.

Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия, как для физического, так и для психического здоровья. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу. Более того, долгое нахождение в сидячем положении оказывает сильную нагрузку на позвоночник, что вызывает частые боли в пояснице и проблемы с осанкой. Еще одна болезнь современных пользователей - туннельный синдром. Это нарушение, проявляющееся болью в запястье и возникающее от неудобных условий работы с клавиатурой и мышью.

Психическая зависимость, как правило, наименее заметна для самого зависимого человека. Он может даже 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. Усугубляя свое положение, человек начинает все больше времени проводить за компьютером, общаясь в чатах или играя в игры. В редких случаях человек может смешать реальность и виртуальность. Он может начать действовать и думать по-новому, стать агрессивным, склонным к насилию.

Выделяют и четыре степени зависимости.

1. Условная норма, естественное развитие личности. Подростки проявляют естественный интерес к каналу информации. Они участвуют в известных социальных проектах, охотно делятся впечатлениями с родителями. В поведении нет очевидных изменений: успеваемость в колледже на уровне, сон не нарушен (минимум 6–8 часов подряд), есть аппетит.

2. На второй стадии студент может потерять счет времени, заигравшись за компьютером. Но явных признаков зависимости у него не наблюдается: есть нежелание отвлекаться от монитора, выключать компьютер, но поводом для скандала это не становится. Аппетит в норме, хотя учащаются случаи приема еды за компьютером. Успеваемость хорошая, учителя не жалуются на прогулы.

3. На третьей стадии у людей формируется конкретное предпочтение, выбор в пользу виртуального мира. Подростов неохотно ходит на учебу, теряет интерес к друзьям и родным в реальной жизни, стремится каждую свободную минуту провести за дисплеем. Могут наблюдаться нарушения сна, повышенный или недостаточный аппетит.

4. Сильная психологическая зависимость. Каждый разговор о компьютерах с родителями вызывает у подростка истерику. На улице он проводит не больше 2–3 часов в неделю. За компьютером — от трех часов в день. Успеваемость ухудшается. Аппетита может не быть (или наоборот). Общих интересов с членами семьи нет.

Интернет зависимость у подростков – довольно распространённая проблема в сегодняшнем мире. Родители и психологи бьют тревогу, наблюдая, как дети все больше и больше погружаются в виртуальный мир, пытаясь уйти от проблем реальности или в поиске развлечений. Безусловно, нельзя отрицать, что компьютер может принести массу пользы для подростка – это бесценный источник информации, учебного материала, увлекательных книг, фильмов, способ найти новых друзей по всему миру и т.д. В сети несложно найти редкие и ценные книги, которые мало у кого есть дома. Многие игры несут в себе довольно значимый развивающий потенциал – к примеру, логические игры и

головоломки превосходно развивают способность анализировать, находить связи и восстанавливать логические цепочки. Общение в социальных сетях позволяет улучшить коммуникативные навыки и выучить иностранные языки.

Увы, все эти замечательные возможности компьютера имеют обратную сторону в виде стойкой зависимости подростков от компьютера. Мы говорим о подростках, потому что они, в силу возрастных особенностей, наиболее подвержены развитию таких психологических расстройств, но не следует забывать, что зависимость от компьютера может развиться и у людей всех возрастов. Интернет-зависимость в подростковом возрасте, как правило, являет собой один из двух видов: зависимость от социальных сетей или игровую зависимость.

Игровая зависимость у подростков

Наиболее опасными психологи считают ролевые игры. Особенно те, в которых игрок видит игровой мир не со стороны, а как бы глазами своего героя. В таком случае уже после нескольких минут игры у игрока наступает момент полного отождествления себя с игровым героем.

Довольно опасными считаются игры, в которых требуется набрать большое количество очков – они также могут провоцировать развитие игровой зависимости у подростков.

Зависимость подростков от социальных сетей

Опасность социальных сетей в анонимности и возможности скрывать свою личность, примеряя различные роли по своему желанию. Подростки играют роль того, кем бы им хотелось быть, уходя от реальности и проживая в сети чужую, совершенно непохожую на реальность, жизнь. В некоторых случаях это приводит к раздвоению личности и потере чувства реальности.

Признаки интернет зависимости у подростков:

1. Потеря контроля над предметом зависимости, подросток перестает контролировать себя и время нахождения перед компьютером.
2. «Доза» (то есть время нахождения за компьютером) постепенно увеличивается.

3. Преобладание «тоннельного» мышления. Все мысли только об игре или социальной сети и том, как побыстрее добраться до компьютера.

4. Отрицание наличия проблемы, категорический отказ от помощи.

5. Недовольство реальной жизнью, ощущение пустоты в реальном мире.

6. Проблемы с учебой.

7. Игнорирование близких, друзей, лиц противоположного пола, интерес концентрируется только на предмете зависимости.

8. Расстройства сна, кардинальное изменение режима.

9. Агрессия в случае недоступности предмета зависимости, невозможности «употребить».

Именно поэтому так важна профилактика каких бы то ни было зависимостей у подростков. Если подросток отказывается идти к психологу за помощью (а именно так обычно и бывает), родители сами должны обратиться к специалистам за консультацией. Ведь семья – это одно целое. Зависимость кого-то из ее членов неизбежно отражается на всех остальных. И в то же время, начав изменять себя, вы можете помочь подростку вернуться к нормальной жизни.

Профилактика интернет-зависимости у подростков

Профилактика компьютерной зависимости у подростков в целом не отличается от профилактики других видов зависимого поведения. Наиболее важный фактор – эмоциональная обстановка в семье и духовная связь между ее членами. Вероятность развития зависимости меньше, если подросток не чувствует одиночества и непонимания со стороны близких.

Покажите подростку разнообразие жизни, развлечения, не связанные с компьютером. Проводите время с детьми, беседуйте, ходите на каток или в походы, постарайтесь наладить дружественные отношения. Найдите источник приятных эмоций, не связанный с компьютером.

Следовательно, необходимы профилактические меры, направленные на предотвращение рисков компьютерной зависимости.

Программа направлена на формирование, развитие информационной культуры подростков и ценностного отношения к своему здоровью, формирование умений рационально использовать инструменты и технические средства информационных технологий в системе образования и содержательного досуга.

Актуальность проблемы раннего предупреждения интернет зависимости среди несовершеннолетних основана на том, что первичная профилактика должна позитивно воздействовать, как на саму личность несовершеннолетнего, так и на три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность: семью, образовательное учреждение и досуговые общности, включая микросоциальное окружение подростка. Образовательная среда является неотъемлемой частью культуры современного общества, которая напрямую зависит от степени защищенности личности. Для этого должна быть организована эффективная система предупреждения формирования зависимостей, одной из важных составляющих которой является профилактика компьютерной зависимости. Зависимость в медицинском смысле определяется как навязчивая потребность в приеме привычного вещества, сопровождающаяся ростом толерантности и выраженными симптомами.

Интернет-зависимость характеризуется сильным желанием подростка быть в сети, что приводит к нежеланию проводить время с семьей и друзьями, спать, посещать школу и делать уроки. Подросток может перестать следить за своим внешним видом, начинает болезненно реагировать на просьбы отвлечься от компьютера, терять контроль за своим временем, лгать, причем уход от реальности может усиливаться день ото дня.

Родители должны уметь распознать признаки надвигающейся зависимости, прежде чем она станет реальной проблемой.

Цель программы:

формирование целостной системы профилактики интернет – зависимости у подростков.

Задачи программы:

- формирование здорового жизненного стиля;
- формирование стратегий поведения и личностного ресурса.
- формирование знаний в области безопасности подростков, использующих Интернет,
- изучение технологий и средств защиты информации;
- формирование навыков по профилактике и коррекции зависимого поведения школьников, связанного с компьютерными технологиями и Интернетом;
- организация просветительской работы с родителями.

Программа предполагает реализацию следующих принципов:

1. Принцип деятельностного подхода предполагает, включение каждого подростка в ходе занятия.

2. Принцип, доступности соответствие методов реализации индивидуальным и возрастным особенностях подростков в рамках нашей программы.

3. Принцип, комплексного воздействия который бы затрагивал работу с подростками, с родителями, с педагогами.

4. Личностно-ориентированный принцип поможет каждому подростку, получить свой личностный результат, в рамках этого подхода.

5. Принцип комплексности, системности и последовательности. Стратегия и механизм достижения поставленных целей для реализаций нашей программы должны быть комплексного воздействия, которое бы затрагивало работу с подростками, с родителями, с педагогами.

Программа разработана с учетом требований:

Закона «Об образовании»;

Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

«Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» СанПин 2.4.2.2821-10.

Программа профилактики компьютерной зависимости среди учащихся рассчитан на один год. С учащимися 1-2 курс, в количестве 10 человек.

Первый этап – диагностический,

Второй этап –формирующий,

Третий этап – этап оценивания результатов и рефлексии.

Программа реализуется через деятельность, направленную на создание условий для профилактики компьютерной зависимости, на организацию просветительской и информационной работы в этом направлении, на развитие системы воспитательной деятельности и дополнительного образования в ОУ.

Программа предусматривает мониторинг результатов работы на промежуточной и завершающей стадии реализации проекта. Кроме того, предусмотрено обеспечение необходимой коррекционной работы, связанной с трудностями и рисками реализации проекта.

Реализация данной программы позволит:

- эффективно организовать деятельность педагогического коллектива в рамках информационно-образовательной среды колледжа;
- создать условия для формирования у подростков ценностного отношения к своему здоровью;
- создать условия для построения личного безопасного информационного пространства подростка.

Оценка результатов работы в рамках проекта осуществляется в соответствии с программой мониторинга, основными инструментами которой

являются: социологические опросы, анкетирование, наблюдение, индивидуальные беседы.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение интернет зависимости у подростков.

2. Формировании мотивации к реальному общению со сверстниками.

3. Формирование мотивации к дополнительному образованию, творчеству.

4. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Работа с родителями:

Воспитание ребенка начинается в семье. При недостатке внимания со стороны родителей, ребенок начинает искать себе занятия самостоятельно, а в наше время, время компьютеризации, дети, а в особенности подростки, попадают в зависимость от компьютера, это в основном социальные сети, компьютерные игры, которые очень затягивают и не дают подростку полноценно развиваться как личность.

Цель: создание условий для более тесного общения детей с родителями.

Задачи:

1. Привлечение родителей для совместной организации досуговой деятельности подростков.

2. Выявление особенностей взаимоотношения между родителями и подростками.

3. Создание положительной мотивации у родителей в содействии образовательному учреждению, подростку.

4. Всестороннее психолого-педагогическое просвещение родителей, которое должно способствовать созданию комфортных условий в семье для развития личности ребенка.

Работа с родителями предусмотрена в следующих формах:

- Беседы, лекции для родителей.
- Психопрофилактическая работа
- Психокоррекционная работа.

- Консультирование семей:

- Опрос подростков и родителей.

Основные направления для работы с семьей - это мотивация членов семей для совместного проведения свободного времени.

Темы просветительских мероприятий для Родителей:

- Психологические особенности подросткового возраста, и проявления игроманий.

- Способы взаимодействия с подростком.

- Профилактика компьютерной зависимости у подростка.

- Что необходимо знать о зависимости (компьютерной и игровой)

Работа с педагогами, предполагает информирование о проблеме игромании в рамках нашего исследования.

Цели и задачи:

1. Расширить знания о проблеме компьютерной зависимости у подростков.

2. Направить на дополнительную работу с подростками в области способов организации проведения досуга.

Темы лекций при работе с педагогами:

- Проблема компьютерной зависимости.

- Особенности подросткового возраста.

- Проблема дефицита общения у подростков, имеющих компьютерную зависимость.

- Круглый стол обсуждение результатов профилактических мероприятий.

Работа с подростками предполагает более широкий спектр воздействия, тренинги, беседы, ролевые игры, классные часы.

Цель: формирование способности правильно организовывать свой досуг.

Задачи:

1. Профилактика компьютерной зависимости, осознание проблемы.

2. Профилактика игроманий, осознание проблемы.

В работе с подростками необходимо применить различные методы.

Наиболее приемлемыми являются:

- Метод переубеждения (подросткам предоставляются убедительные аргументы, подростки вовлекаются в критический анализ своих поступков).

- Метод переключения (подростков занять трудом, учебой, спортом, общественной деятельностью, творчеством и т.д.)

При работе с этими методами предусматриваются следующие формы работы с подростками:

- Групповая работа;

- Составление портрета игромана;

- Групповая работа;

- Составление портрета игромана;

- Круглый стол;

- Беседы, дискуссий;

- Просмотр видео материала;

Организация проведения досуга подростков:

Цель: помощь в адаптации подростков к современным условиям посредством проведения мероприятий, предполагается стимулирование подростков отказаться от чрезмерного времяпровождения у компьютера.

Задачи:

1. Развивать позитивное отношение подростков к себе, к окружающему миру, к сверстникам, развивать стремление познать мир.

2. Развить интерес к учебе, искусству, культуре, спорту и другому виду деятельности.

Организация досуга подростков должна проходить в следующих направлениях:

- Методическое сопровождение проводимых мероприятий;

- Изучение интересов и потребностей подростков, имеющих компьютерную зависимость;

- Разработка и проведение мероприятий направленных на уменьшение компьютерной зависимости;

- Помощь в организации важной деятельности для подростка;

Эффективность деятельности выносится на основе собранных отзывов, после проведения каждого мероприятия, а также результатами анкет до и после проведенных мероприятий.

Профилактическая деятельность работы предполагает решение нескольких задач: воспитательные, которые ложатся на плечи родителей и педагогов, и психологов, так как процесс обучения занимает у подростков большой промежуток времени, и профилактика игровой зависимости будет наиболее эффективна благодаря согласованости действий между субьектами образовательного процесса. Из выше сказанного можно выделить главное для профилактики - это комплексное воздействие: работа с педагогами, работа с подростками, работа с родителями организация досуга подростков. В ходе реализации программы используются различные формы и методы работы с подростками, для того, чтобы программа была наиболее эффективна, используются игровые и тренинговые моменты. Таким образом, необходимо создавать психолого-педагогические условия для профилактики игромании, которые будут строиться на принципе разделения правовой ответственности и информирования подростков о последствиях лудомании. Необходимо определить значимость их социализации и нравственно-психического развития для достижения их жизненных целей.

Создание таких условий должно стать основной задачей образовательных учреждений при работе с молодежью, а также должно носить системный подход и непрерывную работу.

План основных действий по реализации программы

Название мероприятия	Форма мероприятия	Цель мероприятия	Сроки	Участники	Ответственные	Планируемые результаты
	1. Диагностический этап					
Анкетирование Занятость во внеурочное время	индивидуальная, групповая	Диагностика интересов и видов деятельности учащихся во внеурочное время	Один раз в четверть	1-2 курсы	Куратор Социальный педагог	Занятость во неурочное время
Проведение опроса «Игры в моей жизни»	индивидуальная	Выявить степень увлеченности виртуальными играми	Один раз в четверть	1-2 курсы	Соц.педагог	Выявить учащихся склонных к компьютерной зависимости
Тест на определение степени зависимости от Интернета (Кимберли С. Янг). Тест для	групповая	Выявить степень зависимости от интернета	По запросу	1-2 курсы	Соц.педагог	Выявить учащихся склонных к компьютерной зависимости

определения степени компьютерной зависимости (Т. А. Шишковец)						
	2. Формирующий этап					
Вовлечение учащихся во внеурочную занятость	индивидуальная	Организация внеурочной занятости школьников в кружках, спортивных секциях	постоянно	1-2 курсы	Куратор	Занятость в кружках и секциях
«Подросток и компьютер. Опасная грань»	Родительское собрание	Привлечение родителей к борьбе с компьютерной зависимостью	По графику	Родители	Куратор	Информирование родителей
Кинолекторий «Посмотри на мир вокруг»	Групповая	Сформировать и развить потребность в активном образе жизни, в живом общении, умение видеть	По мере необходимости	1-2 курсы	Куратор	Снижение интернет зависимых учащихся

		окружающую действительность				
Настольной игры	Групповая	Популяризация настольной игры как альтернатива виртуальным и сетевым	По графику	1-2 курсы	Куратор	Снижение интернет зависимых учащихся
Тренинг «Живое общение»	групповая	Привитие навыков конструктивного общения	По запросу	Учащиеся «группы риска»	Социальный педагог	Снижение интернет зависимых учащихся
Проведение цикла спортивных мероприятий	групповая	Формирование и прививание активного образа жизни учащихся, проведение различных мероприятий по культуре питания, спорта. Выработка самодисциплины	В течение учебного года	1-2 курсы	Куратор	Снижение интернет зависимых учащихся
Фильм «Виртуальная агрессия»	Родительское собрание	информирование родителей о проблеме Интернет-зависимости	По графику	Родители	Куратор	Информировани и родителей

Разработка буклетов, рекомендаций, памяток для школьников и их родителей	Оформление стендов		В течение учебного года		Социальный педагог	Информирование родителей, учащихся
Интернет-зависимость: мифы и реальность!, Интернет: за и против	лекторий дискуссия	Информирование школьников о данной проблеме, выявление отношения к проблеме, степени достоверности имеющихся знаний.	По графику	1-2 курсы	Куратор	Формирование тактики поведения
Проблема компьютерной зависимости.	Заседание классных руководителей	Информирование классных руководителей о данной проблеме, выявление отношения к проблеме, степени достоверности имеющихся знаний	По графику	1-2 курсы	Социальный педагог	Формирование тактики поведения
	3. Этап оценивания результатов и рефлексии					
Проведение опроса «Игры в	индивидуальная	Выявить степень востребованност	Май	1-2 курсы	Куратор	анализа результатов

которые играют дети»		и настольных игр				эффективности
Проведение опросов, анкетирование, беседы	индивидуальная	Повторная диагностика интересов и видов деятельности учащихся во внеурочное время. Индивидуальные беседы с учащимися, которым трудно избавиться от компьютерной зависимости	май	1-2 курсы	Куратор социальный педагог	анализа результатов эффективности
Подведение итогов работы			Июнь		Насонова А.О.	Анализ результата

Приложение

Опросник К.Янг

Тест, разработанный профессором психологии Петербургского университета в Брэтфорде доктором Кимберли Янг.

Пройдите тест, отвечая на вопросы предельно честно. Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале.

Никогда или крайне редко - 1 балл.

Иногда - 2 балла.

Регулярно - 3 балла.

Часто - 4 балла.

Всегда - 5 баллов.

Часто ли вы:

1. Замечаете, что проводите в компьютерных играх больше времени, чем намеревались?

2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше находится в игре?

3. Предпочитаете пребывание в играх интимному общению с партнером?

4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в играх?

5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами за играми?

6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в играх?

7. Включаете компьютер раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?

8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения играми?

9. Занимаете оборонительную позицию и скрытничаете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в играх?

10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об игроке?

11. Обнаруживаете себя предвкушающим перед очередным сеансом игр?

12. Ощущаете, что жизнь без компьютерных игр скучна, пуста и безрадостна?

13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто- то пытается отвлечь вас от игры?

14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в игре допоздна?

15. Предвкушаете, какой игрой займетесь, находясь не за компьютером?

16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в игре?

17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое за игрой?

18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в игре?

19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете компьютерную игру?

20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне

игры и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в

игре?

Подсчитайте результаты.

20-49 баллов. Вы мудрый пользователь игр. Можете путешествовать в виртуальном мире сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

50-79 баллов. У вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми. Если вы не обратите на них внимания

сейчас - в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.

80-100 баллов. Использование компьютерных игр вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Вам требуется срочная помощь психотерапевта.

Приложение

Опросник «Симптомы компьютерной зависимости»

Назначение методики: данная анкета предназначена для идентификации компьютерной игровой зависимости. Рассчитана на школьников. Данная анкета позволяет определить имеется ли у человека игровая компьютерная зависимость, является ли данная проблема для человека актуальной, положение человека с компьютерной игровой зависимостью достаточно серьезно. Однако автор указывает, что диагноз, поставленный по результатам данной анкеты, требует уточнения у специалиста по проблемам зависимости.

Цель: обнаружить симптомы компьютерной зависимости.

1. Как часто ты играешь в компьютер?

а) каждый день

б) день через день

в) когда нечем заняться

2. По сколько часов играешь?

а) 2-3 часа, ну больше

б) час ну или 2 часа (когда заиграюсь)

в) не более часа

3. Сам ли ты выключаешь компьютер?

а) в большинстве случаев по требованию родителей, или если очень сильно

устану, а бывает, совсем не выключаю

б) когда как, иногда даже сам выключаю компьютер

в) конечно сам и по своей воле

4. Когда есть время, ты его тратишь на ...

а) конечно на компьютер на что же ещё

б) ну не знаю, всё зависит от случая (могу и за компьютером посидеть)

в) вряд ли сяду за компьютер

5. Прогуливал ли ты работу, учёбу, другое важное мероприятие ради того,

чтобы поиграть в компьютер?

а) да прогуливал, и что здесь такого

б) ну было пару раз, да и то не такое важное событие

в) нет

6. Часто ли ты думаешь об компьютере или играх на компьютере?

а) да постоянно

б) ну пару раз на дню вспоминаю

в) редко, почти не вспоминаю

7. Какую роль для тебя играет компьютер?

а) всё, или почти всё

б) ну значит много, но ещё есть много вещей, которые для меня много значат

в) да ни какой роли он для меня не играет

8. Приходя домой ты первым делом...

а) сажусь за компьютер

б) всегда по-разному, могу и сесть за компьютер

в) ну уж точно не сяду за компьютер

Приложение

Психологический тренинг для учащихся «Живое общение»

Встреча 1. «Давайте общаться»

Цель: привитие навыков конструктивного общения в группе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность.

Основные методы: элементы драмы и арттерапии, методы групповой дискуссии, ролевая и деловая игра.

Разминка: время 5 минут. Игра «ТОК». Подростки, сидя в кругу, обмениваются рукопожатием с рядом сидящим учащимся (по часовой стрелке).

Информационная составляющая для учащихся по теме о преимуществах «живого» общения.

Игра «Похожие и разные».

Предварительная подготовка: доска делится на две части.

Материалы: доска, мел, наклейки для победителей (по желанию ведущего).

Время: примерно 10 минут.

Инструкция: Ребята, сейчас мы проведѐм небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходства и различия. Для этого нам нужно поделиться на 2 команды. От каждой команды выбирается по одному добровольцу. Сейчас двум командам предстоит в течение одной минуты находить сходство и различия в добровольцах. Одна команда находит только сходства, другая – только различия. За каждый правильный ответ ведущий ставит на доске плюс. Затем мы увидим, чего же в двух людях больше: сходства или различий. Так как это соревнование, то нужно быть очень внимательным, если вы хотите выиграть.

Итак, всем понятны правила игры?

Комментарий для ведущего: при желании игру можно повторить с другими участниками.

Обсуждение: Что понравилось? Что не понравилось? Что запомнилось? Какие выводы мы можем сделать?

Выводы. Все люди разные. Но у них ест много похожего.

Заключительная часть:

Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее» По кругу – приятная фраза или назвать соседа ласково по имени.

Встреча 2. «Давайте наблюдать. Хорошо ли я знаю однокурсников» (развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков)

Разминка

Приветствие. Каждый из участников перемещается по комнате и здоровается с другими участниками примерно следующим образом: «Привет, Се-рѐжа, привет заяц».

Упражнение «Слушаем тишину». Участники садятся на стулья и закрывают глаза. По команде тренера они начинают прислушиваться ко всем звукам, которые будут слышны. По сигналу тренера «Стоп!» участники открывают глаза и рассказывают о том, что они слышали.

Игра «Перебежки». Развитие коммуникативных способностей. Участники тренинга разбиваются на пары. В круг становятся стулья соответственно количеству пар играющих. Один участник игры сидит на стуле, а другой стоит у него за спиной, опустив руки вниз. Так образуется два круга: внутренний и внешний.

Сидящие в кругу делают друг другу определѐнные мимические знаки, например подмигивают, что означает «Давай меняться местами!». Задача каждого стоящего во внешнем кругу вовремя понять намерения партнѐра и положить ему руки на плечи. Удерживать партнѐра с силой нельзя. Затем игроки меняются местами. Эта игра вносит определѐнный азарт. Тренеру необходимо следить, чтобы правила игры соблюдались игроками, и не менялись во время игры.

Игра «Менялки». Игра проводится в кругу. Все участники сидят на стульях, в то время как один водящий встает и выносит стул за круг. Таким образом получается, что стульев на один меньше, чем участвующих в игре. Далее водящий встает в центр круга и говорит; «Меняются местами те, у кого …» – и называет любой признак (светлые волосы, шарф на шее, чѐрные ботинки и т.д.). Все участники, имеющие этот признак, встают и быстро меняются местами, а водящий старается занять пустой стул. Тот, кто оказался в кругу, будет водить дальше.

В заключительной части тренинга проходит обсуждение всего занятия. Ведущий просит обсудить самые интересные моменты. Говорить может каждый участник.

Встреча 3 «Давайте говорить»

Разминка. Приветствие.

Игра «Загадки по картинкам». Всем участникам выдаѐтся по картинке с изображением отдельных предметов. Каждый участник по очереди описывает свою картинку так, чтобы другие отгадали, что на ней изображено. После описания картинки, если ответ не найден, разрешается задавать любые вопросы. **Упражнение «Правда – неправда».** Направлено на развитие речи, внимания и слуховой модальности.

Ведущий просит каждого участника по очереди рассказать о том, что он делал сегодня. В этот рассказ разрешается включать реальные события и вымышленные (совершенно нереальные, которые никак не могли произойти). После рассказа остальные участники отгадывают, что было правдой, а что неправдой.

Игра «Муха смеѐтся». Развитие творческого мышления.

Игра происходит в кругу. Ведущий бросает мяч любому участнику и называет существительное. Получивший мяч должен подобрать глагол, который не сочетается или почти не употребляется с данным существительным, а затем называет новое существительное и бросает мяч

другому игроку. Тот, кому бросили мяч, продолжает отвечать аналогичным образом.

В заключительной части тренинга проводится обсуждение всего занятия.

Позитивная виртуальность

Участникам тренинга предлагается составить правила позитивной виртуальности. Обсуждается каждый пункт правил.

12 правил позитивной виртуальности:

1. Используйте виртуальную реальность только тогда, когда нужно расширить ваш кругозор (выбор).

2. Определите своѐ место в реальном, а не в виртуальном мире. Виртуальная реальность – это всего лишь инструмент. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Помните, что бесплатный сыр только в мышеловке.

3. Не заполняйте виртуальной реальностью «дыры» в своей жизни. Используйте еѐ для усиления, а не для заплаток.

4. Воспринимайте и используйте компьютер только как инструмент, усиливающий ваши способности, облегчающий продвижение к целям реального мира. Никогда не допускайте, чтобы виртуальная реальность стала иллюзорной заменой реального мира. Относитесь к компьютеру как творец, а не как потребитель.

5. Развивайте свои реальные навыки и способности. Не ограничивайтесь пределами виртуальной реальности. Откажитесь от использования компьютера, если это не ведѐт к развитию способностей и достижению целей за пределами виртуальной реальности. Никогда не развивайте в виртуальной реальности то, что не имеет для вас значения в обычной жизни.

6. Всегда проводите чѐткую границу между виртуальной реальностью и действительностью. Не позволяйте им слиться в одно целое. Не одушевляйте компьютер. Проводите чѐткую границу между виртуальной реальностью и жизнью:

- между собой и компьютером;

- между тем, с кем вы взаимодействуете за компьютером и своими представлениями. Учитывайте, что восприятие других людей в гиперпространстве не всегда объективно. Другие люди – это другие люди, а не продолжение ваших убеждений или призраки в компьютере.

7. Используйте виртуальные отношения для обогащения реальных отношений, а не для их замещения. Стремитесь перевести виртуальные отношения в реальные, а не наоборот. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даèт только иллюзию, и не развивает никаких действительных навыков общения. Решите проблему с чувством одиночества. Определитесь с пониманием со стороны людей.

1. Ищите причины возникающей зависимости от компьютера не в виртуальной реальности, а в своей жизни.

2. Избегайте виртуальной реальности, в которой вас привлекают такие вещи, как:

– доступность достижения цели, отсутствие препятствий к еè удовлетворению;

– возможность контролировать взаимодействие за счèт анонимности и лживости;

– возможность получить комфортное состояние, не предпринимая действий в реальном мире, подмена реальных поступков виртуальными;

– желание уходить от того, что есть сейчас, в фантазии или воспоминания.

3. Учитесь находить в реальной жизни приятные моменты и удовлетворяющие вас взаимодействия. Не используйте виртуальную реальность для бегства от жизни, успокоения и «прикрытия».

4. Находите возможность играть в реальности обычной жизни. Ищите независимость в реальном мире, а не за компьютером. Помните, что иллюзия самостоятельности за компьютером на самом деле уводит от самостоятельности в жизни.

5. Всегда заранее планируйте время использования компьютера, и не превышайте его ни при каких условиях. Не используйте компьютер тогда, когда вы вынуждены это использование скрывать от людей. Сократите время за компьютером, если вы страдаете от него (несделанные дела в реальной жизни и физический дискомфорт – головные боли). **Техника независимого вхождения в виртуальную реальность**

Компьютер – помощник и ускоритель для выполнения любых задач, дающий небывалый простор для творчества на пути достижения истинной, реальной цели.

Техника «Я-высказывание»

«Я использую компьютер как один из способов развития. Мои способности развиваются при помощи компьютера и продолжают развиваться без компьютера. Компьютер помогает мне решить задачу, усиливает моё действие. Компьютер не заменяет моих собственных действий, он их совершенствует. Компьютер не устраняет препятствия к моей цели, он помогает их 51 преодолеть, дополняя мои усилия. Используя компьютер, я расширяю свой выбор. Мой компьютер упрощает мои действия, но не упрощает моих целей. Компьютер не заменяет радостей моей жизни, он помогает сделать эти радости разнообразнее.

Я пользуюсь результатами работы за компьютером в реальности».

Встреча 4 Групповое упражнение «Дерево успеха»

Цель: развитие сплочения и взаимопонимания.

Необходимые материалы: цветная бумага, ножницы, клей, цветные фломастеры и маркеры, ватман, скотч.

Ведущий предлагает участникам тренинга выбрать цветной лист, обвести карандашом свою ладошку, вырезать её. Нужно на ладони написать свое имя. Затем подростки и родители обмениваются ладошками. Далее каждый участник пишет свое пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. После этого ладошки снова возвращаются к своим прежним владельцам. Затем по команде ведущего каждый участник тренинга

прикрепляет свою ладошку к ватману, на котором изображѐн символический ствол «дерева успеха».

Совместное обсуждение. Что понравилось, что не понравилось? Что было самым неожиданно приятным? Что заставило задуматься? Какие ощущения вызвала эта совместная деятельность?

Завершение тренинга. Упражнение «прощание». Все садятся в круг и по очереди желают друг другу что-нибудь хорошее на прощание.

Приложение

Основные признаки компьютерной зависимости и рекомендации для родителей:

1. Увлеченность на стадии освоения

Признаки:

-Долгое сидение у компьютера.

- Высокая концентрация внимания

- Эмоциональное возбуждение во время и после игры.

Что необходимо предпринимать родителям:

- Настаивать на соблюдении временного режима (количество времени, которое ребёнок может проводить за компьютером без ущерба для здоровья).

- Предложить подростку что-то более интересное.

- Переключить его на другой вид деятельности (помощь по дому, выполнение важного поручения и т.д.).

- Ненавязчивая цензура компьютерных игр (сайтов в Интернете), в которые играет подросток.

2. Состояние возможной зависимости

Признаки:

- Сильная погружённость в игру (или Интернет), нахождение за компьютером более 3-х часов в день.

- Снижение интереса к учёбе, падение успеваемости.

- Негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре в компьютерные игры.

- Сужение круга общения (разговоры только о компьютере).

- Потеря аппетита, плохой сон, жалобы на головные боли, проблемы с желудком.

Что необходимо предпринимать родителям:

- Осуществлять ненавязчивый контроль за другой деятельностью подростка (посещение кружков, секций, участие в общественной жизни колледжа).

- Настаивать на соблюдении временного режима нахождения подростка за компьютером.

- Не позволять подростку выходить в Интернет бесконтрольно.

- Больше общаться с подростком, вовлекая его в процесс решения реальных проблем.

- Обращение к психологу, специалисту по нехимическим зависимостям.

3. Выраженная зависимость

Признаки:

- Подросток не контролирует себя.

-Явная эмоциональная неустойчивость (при нежелательном прекращении игры может бурно реагировать, или не реагировать никак, выглядеть так, словно погружѐн сам в себя).

- Уходы из дома с целью поиграть в компьютерные игры у друзей или в компьютерном клубе.

- Угасание интереса к общению, полная замена друзей компьютером.

Что необходимо предпринимать родителям:

- Подросток нуждается в квалифицированной помощи специалиста, т.к. в дальнейшем очень быстро может перейти на стадию клинической зависимости, при которой помощь оказывается врачом-психиатром в стационаре.

Памятка для родителей по использованию компьютера подростком

1. Подросток не должен играть в компьютерные игры перед сном.

2. Подросток не должен работать на компьютере более 1,5-2 часов.

3. Родители должны контролировать приобретение подростком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда здоровью и психике.

4. Если подросток не имеет компьютера дома и посещает компьютерный клуб, родители должны знать, в каком клубе он бывает и с кем там общается.

5. Если подросток использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ к нему без разрешения родителей.

6. Не усаживайте подростка за уроки сразу после общения с компьютером и не разрешайте смотреть телевизор: пусть хотя бы на четверть часа он выйдет на свежий воздух, а вы тем временем проветрите комнату.

7. Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменило живое общение подростка со сверстниками. Наоборот, пусть компьютер помогает этому - скажем, набрать и отпечатать пригласительные билеты на домашнее торжество, поздравительный адрес, генеалогическое дерево вашей семьи.

8. Работая с компьютером, через 30-40 минут делайте небольшие перерывы, во время которых полезно посмотреть на деревья

Работа подростка за компьютером должна носить исследовательский характер. Используйте информационные технологии как средство познания и изучения мира, адаптации подростка к меняющимся условиям бытия.

Литература

1. Абраменкова В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. – Москва-Воронеж. – 2000.

2. Азарова Р.И. Досуг современной молодежи//Внешкольник. – 2003.

3. Борытко Н.М. Досуг в пространстве воспитания//Внешкольник. – 2002.

4. Гундарева И.П. О последствиях восприятия телевизионной информации младшими школьниками//Воспитание школьников. – 2005. - № 9.

5. Крылова Н.Б. Школа без детей. – М., 2002.

6.Караковский ВА. Стать человеком. Общечеловеческие ценности- основа целостного учебно-воспитательного процесса. Москва 1993г.

7. Крутецкий В.А. Психология учебник для учащихся педагогического училища2 - е изд. Переработано и дополнено М.Просвещение 1986г.

8. Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб., 2005.

9. Корнеева Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом//Мир семьи. – 2004.

10. Кузнецов Г. Поход за силой//Компьютера. – 2000.

11. Курганский С. М. Организация досуговой деятельности младших школьников//Завуч начальной школы. – 2004.

12. Лихачев Б.Т. Педагогика Курс лекций учебное пособие для студентов педагогического учебного заведения и слушателей ИПК и ФПК - М.: Прометей, Юрайт, 1998г.

13. Леонтьева А Н. Россия молодая//Воспитание школьников. – 2003.

Моторин В.Н. Об использовании компьютера в педагогическом процессе//Дошкольное воспитание. – 2001.

14. Никитина Н.И., Глухова М.Р. Методика и технология работы социального педагога. – М., 2005.

15. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?//Директор школы. – 2003

16. Польшакова Е.Ф. Досуг надо организовывать//Физкультура в школе. – 2002.

17. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий//Естествознание в школе. – 2005

18. Розин В.М. Культурная деятельность подростка в контексте современной подростковой культуры//Школьные технологии. – 2000.

19. Собкин В., Евстигнеева Ю. Виртуальная атака//Первое сентября. – 2001

20. Соболева Б. Влияние телевизора и компьютера на душу ребенка//Женское здоровье. – 2000.

21 Сонькин В.Н. Чем занимаются наши дети//Здоровье детей. – 2003

22. Стукова О.В В компьютерной колыбели? В компьютерных сетях!//Аномалия. – 1996

23. Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранным насилием»//Педагогика. – 2004

24. Цымбаленко С.Б. Российские подростки в информационном мире//ЮНПРЕСС. – 1998. - № 325. Чудинова В.П. Социализация ребенка и медиа//Школьная библиотека. – 2004.

26. Якушина Е.В. Подростки в Интернете//Педагогика. – 2001.