

**Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Смоленский областной институт развития образования»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ
ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ**

**Смоленск
2018 год**

УДК 004; 37.013.42
ББК 74.100.5
М 54

Автор-составитель:

Нетребенко Л.В., доцент кафедры психолого-педагогического проектирования
ГАУ ДПО СОИРО

М 54 Методические рекомендации по профилактике зависимости подростков от социальных сетей – Смоленск: ГАУ ДПО СОИРО, 2018. – 84 с.

Методические рекомендации могут использоваться для организации работы по профилактике зависимости от социальных сетей в общеобразовательных организациях педагогами-психологами, социальными педагогами, классными руководителями, заместителями директоров по воспитательной работе.

Методические рекомендации составлены на основе материалов из опыта работы педагогов-психологов Вяземского района Смоленской области.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры психолого-педагогического проектирования ГАУ ДПО СОИРО (протокол № 7 от 09.11.2018 г.).

УДК 004; 37.013.42
ББК 74.100.5

© ГАУ ДПО СОИРО, 2018

Содержание

Методические рекомендации по профилактике зависимости подростков от социальных сетей	4
Методические рекомендации для педагогов и родителей по профилактике игровой и компьютерной зависимости у младших школьников	10
Методические рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у школьников	44
ПРИЛОЖЕНИЕ	74

Методические рекомендации по профилактике зависимости подростков от социальных сетей

Черняева Ю.В.,
педагог-психолог МБОУ СШ № 2
г. Вязьмы Смоленской области

Пояснительная записка

Методические рекомендации разработаны с целью обеспечения реализации системы профилактических мероприятий, направленных на сохранение психического, психологического здоровья подростков.

Задачи:

- познакомить с системой работы, направленной на снижение уровня влияния социальных сетей на сохранение психического здоровья у подростков;
- рассмотреть положительные и отрицательные стороны использования социальных сетей;
- рассмотреть причины зависимости от социальных сетей;
- рассмотреть формы профилактической работы с семьей.

Актуальность темы данной работы обусловлена возрастающим разнообразием социальных сетей, которое привлекает современных подростков. В последнее время одной из основных форм проведения досуга среди школьников и их родителей стало времяпровождение в социальных сетях.

В наше время существуют такие социальные сети, как «ВКонтакте», «Одноклассники», «Мой круг», «Instagram», «Мой мир» и др., где большую часть времени проводят не только школьники, но и взрослые люди (родители и законные представители школьников).

Как это зачастую бывает, большая часть того, что создается человеком, в итоге используется не в тех целях, часто губительных для подрастающего поколения. Не исключением являются и социальные сети, так как большую часть времени, которое используется пользователями на страницах популярных социальных сетей, уходит преимущественно не на общение, а на просмотр всевозможных фотографий, новостных лент, сообществ и тому подобного.

Цель данных методических рекомендаций: оказание методической помощи педагогам-психологам, социальным педагогам, классным руководителям, заместителям директора по ВР по вопросам организации системы профилактики зависимости подростков от социальных сетей.

При реализации данной методической рекомендации предполагаются следующие результаты:

- овладение опытом организации работы по профилактике зависимости

подростков от социальных сетей;

- использование данного опыта для создания системы профилактической работы в школе;
- использование данного опыта для организации работы по здоровьесбережению в школе.

Содержание

Когда мы наблюдаем за своими детьми, часто удивляемся, насколько мы были не похожи на них в этом возрасте. А разница в том, что сейчас дети не мыслят своего существования без технологий, точнее без интернета и социальных сетей, которые несут соблазн постигнуть все и сразу, но при этом никто не задумывается, что все это несет массу причин зависимости от социальных сетей и интернета у подростков.

Можно выделить очень много причин зависимости от социальных сетей и интернета подростков, но мы рассмотрим самые главные:

- положительные комментарии придают прилив бодрости и удовольствия;
- все очень просто, доступно, удобно, быстро;
- легкие пути для удовлетворения своих потребностей;
- прекрасный способ самоутвердиться и выразить свои чувства, мысли и взгляды;
- недостаток общения в семье;
- доступность различных гаджетов;
- мода;
- быстрое развитие техники;
- много свободного времени,
- пустое времяпрепровождение,
- отсутствие интереса;
- желание самореализации.

Однако у социальных сетей есть свои плюсы и минусы (Приложение. Схема 1).

Достоинства и недостатки, угрозы социальных сетей

+	–
Общение	Общение в реальной жизни теряет свою актуальность. Проблемы с реальными друзьями и в семье
Новые знакомства	Мошенники и преступники могут воспользоваться интернет-знакомством
Отсутствие границ	Вседозволенность
Приятное время препровождение	Отсутствие здорового образа жизни. Возможность развития фобий
Скрытность (относительная конфиденциальность)	Понижение самооценки
Самообразование	Снижение успеваемости в школе Перегрузка информацией Доступ к информации, представляющей угрозу здоровью и развитию детей и подростков
Новые идеи	Информация не всегда может быть достоверной
Возможности	Риск

Полностью мы, конечно, не сможем оградить детей от пребывания в Интернете и в социальных сетях, но можно хоть немного сохранить их психическое здоровье. При этом, реализовав некоторые формы профилактики, которые снизят уровень пребывания детей в социальных сетях и снизят уровень влияния социальных сетей на психическое развитие детей.

Как же уберечь детей от зависимости, связанной с социальными сетями?

1. Обучить детей «правилам безопасности» в социальных сетях.
2. Основной принцип ослабления и лечения зависимости – замещение.
3. Выработка культуры общения с компьютером.
4. Использование различных контролирующих программ.
5. Знание гигиенических норм при работе с компьютером

Проанализировав все вышеперечисленное, мы пришли к выводу, что необходимо создание **благоприятных условий реального** мира, в котором ребенок будет комфортно существовать без социальных сетей (Приложение. Схема 2).

На основе данной модели выделены основные направления и формы профилактической работы (Приложение. Схема 3).

Направления профилактики: работа с семьей, работа с детьми.

Формы профилактики

Работа с семьей:

- встречи со специалистами;
- родительские собрания;
- организация семейного отдыха;
- занятия с привлечением родителей и детей;
- привлечение родителей к участию в школьных мероприятиях;

– просвещение посредством различных источников информации (печатные, СМИ, школьный сайт, разработка памяток и т.д.).

Работа с детьми:

– встречи со специалистами;
– включение в общественную работу;
– привлечение к спорту;
– развитие навыков общения;
– формирование позитивного отношения к миру;
– просвещение посредством различных источников информации (печатные, СМИ, школьный сайт и т.д.).

Сетевая зависимость – вредная привычка, которая требует много сил для того, чтобы перебороть себя и избавиться от нее.

Необходимы усилия всех участников образовательных отношений в обеспечении безопасного поведения детей и подростков.

Литература

1. Кудрявцев В.А. Интернет, или «экологически чистый» наркотик / В.А. Кудрявцев // Воспитание школьников. – 1999. – № 5. – С. 23–25.
2. Коптелова Н.И., Попов В.А. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательных учреждениях // Молодой ученый. – 2015. – № 24. – С. 970–973.
3. Котляров А.В. Другие наркотики. – М.: Психотерапия, 2006.
4. Яврый Г.Г. Интернет и человек. / Г.Г. Яврый, Ставрополь: Изд-во «Графа», 2000.
5. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость / К.С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–27.

**К методическим рекомендациям по профилактике
компьютерной зависимости у школьников**



Модель реального мира





Методические рекомендации для педагогов и родителей по профилактике игровой и компьютерной зависимости у младших школьников

Самоцветова С.Н.,
педагог-психолог МБОУ «СШ № 10
имени Героя Советского Союза
Д.Е. Кудинова» г. Вязьмы
Смоленской области

Жанжарова Т.А.,
педагог-психолог СОГБОУ «Вяземская
начальная школа – детский сад «Сказка»
для детей с ограниченными возмож-
ностями здоровья»

1. Аннотация

Компьютерные игры используются детьми разного возраста и по-разному влияют на здоровье в зависимости от времени, места, продолжительности игр. Недостаточное знание детей и их родителей о вреде и пользе компьютерных игр в настоящее время составляет большую проблему. Компьютерная зависимость несет опасность, напрямую связанную с личностными изменениями и соматическим состоянием пользователей.

В данных методических рекомендациях дана характеристика особенностей проявления и профилактики компьютерной и игровой зависимости у младших школьников, определены симптомы и последствия данных зависимостей, их воздействия на организм детей. В методических рекомендациях представлена модель работы с младшими школьниками по предупреждению компьютерной и игровой зависимости. Предлагаемые материалы содержат диагностику с целью информирования всех заинтересованных лиц о проблеме компьютерной зависимости у детей, способах раннего выявления и своевременного предупреждения развития зависимостей. Разработанный комплекс мероприятий для младших школьников и родителей служит для предупреждения проблем развития личности младшего школьника и помощи в решении проблем социализации (нарушения эмоционально-волевой сферы, страхи и тревоги, замкнутость и закрытость, уход от реальности, низкий уровень мотивации, трудности взаимоотношений с одноклассниками)

Методические рекомендации представляют интерес для учителей, психологов, социальных педагогов в образовательных учреждениях, а также родителей обучающихся.

В основу рекомендаций положен опыт работы педагогов-психологов:

Самоцветовой Светланы Николаевны, педагога-психолога первой квалификационной категории МБОУ СОШ №10 имени Героя Советского Союза Д.Е. Кудинова

Жанжаровой Татьяны Анатольевны, педагога-психолога высшей квалификационной категории СОГБОУ «Вяземская начальная школа – детский сад «Сказка» для детей с ограниченными возможностями здоровья».

2. Пояснительная записка

Компьютерная зависимость – одна из серьезнейших проблем современности. С веком компьютерных технологий, удачно закрепившихся практически в каждой обывательской квартире, все чаще слышны разговоры о зависимости человека от компьютера.

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

Виртуальный мир и множество социальных обществ 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.

Активный рост компьютерных технологий в настоящее время накладывает отпечаток на воспитание личности современного ребенка. Мощный поток новой информации, распространение компьютерных игр заполняют воспитательное пространство, в котором находятся дети. Чрезмерное увлечение работой за компьютером, может привести к так называемой компьютерной зависимости.

Компьютерную 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.

Для младших школьников более характерна игровая компьютерная зависимость: при отсутствии родительского контроля дети посвящают играм огромное количество драгоценных часов.

Развитие индустрии электронных и компьютерных игр ставит перед психологией множество вопросов о том, какое влияние они оказывают на человека

и, особенно на развитие ребенка, можно ли эту деятельность назвать игрой, в каком отношении она стоит к традиционной сюжетно-ролевой игре. Мы прекрасно знаем, что в детстве игры занимают большую часть времени – и это нормально: на основе различных игр ребенок учится строить модели будущей взрослой жизни. Но когда игры, особенно компьютерные, вторгаются в жизнь людей, может сложиться обратная ситуация: виртуальность вытесняет жизненную реальность. В процессе этих игр теряется дух общения, творчества, обмена эмоциями. Наоборот, они приводят к замкнутости, порождают агрессивные и негативные эмоции. Человек в процессе компьютерной игры самоизолируется, и постепенно изменяется не только его отношение к игре, но и мировоззрение. Со временем рушатся моральные принципы, происходит самоотторжение играющего человека от общества.

Очень часто у детей младшего возраста под воздействием компьютерных игр формируется аддиктивное поведение, характеризующееся стремлением изменить свое психическое состояние уйти от реальности. 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 школой, 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 игровой компьютерной зависимости актуальна. Организуемые профилактические работы должны быть ориентированы, как на саму личность младшего школьника, так и на три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность: семью, образовательное учреждение и досуговые общности, включая микросоциальное окружение ребенка. Посредством организации среды возможно защитить личность младшего школьника, предупредить формирование зависимостей, в том числе игровой компьютерной.

Таким образом, для целостного решения проблемы формирования здорового образа жизни учащихся, педагогам необходимо предпринимать своевременные меры по профилактике и предупреждению зависимости учащихся от компьютерных игр, начиная с младшего школьного возраста проводить актив-

ную работу по просвещению родителей учащихся, обеспечивая активное включение детей и их родителей в различные виды деятельности.

Цель методических рекомендаций: оказать помощь учителям, педагогам-психологам, организаторам воспитательной работы, родителям по выявлению компьютерной зависимости младших школьников, показать действующую модель психолого-педагогической работы, направленной на профилактику компьютерной и игровой зависимости, дать рекомендации педагогам и родителям по предотвращению вредного влияния компьютерных игр на детский организм, составить рекомендации младшим школьникам по сохранению здоровья при работе с компьютером.

Оценка эффективности психолого-педагогической работы по предупреждению компьютерной и игровой зависимости

Критериями эффективности выступают:

- системность – соблюдение условий организации данной психолого-педагогической работы
- результативность – снижение выявленных случаев компьютерной и игровой зависимости у детей
- социальная адаптивность – снижение числа группы риска по компьютерной и игровой зависимости, увеличение числа обучающихся, занятых в классных, общешкольных мероприятиях, различных видах внеурочной деятельности
- конструктивность – предотвращение конфликтных ситуаций, формирование позитивных взаимоотношений
- компетентность педагогов в сфере выявления и профилактики компьютерной и игровой зависимости у младших школьников.
- Обеспечение психологической защиты младших школьников

Показатели эффективности:

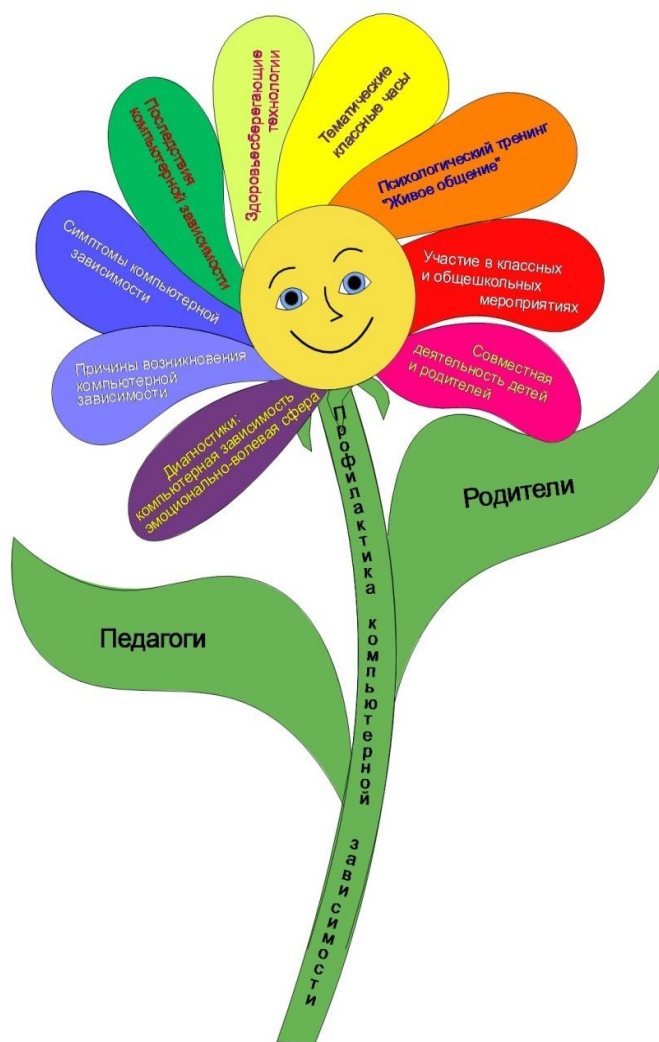
Количественные – доля педагогов, участвующих в реализации данных методических рекомендаций; доля педагогов, обученных методам профилактической деятельности по вопросам компьютерной и игровой зависимости у младших школьников; количество мероприятий, проведенных в классе, школе по диагностике и профилактике компьютерной и игровой зависимости; количество обучающихся, охваченных различными мероприятиями по профилактике компьютерной зависимости.

Качественные – повышение социальной адаптированности школьников; готовность детей к поиску вариантов решения проблемы компьютерной зависимости

Новизна работы заключается в организации раннего предупреждения иг-

ровой компьютерной зависимости, начиная с младшего школьного возраста, разработке и оформлении наглядного материала для родителей и педагогов по профилактике компьютерной и игровой зависимости.

3. Модель психолого-педагогической работы, направленной на профилактику компьютерной и игровой зависимости



3.1. Принципы организации психолого-педагогической работы:

- доступности и своевременности помощи и поддержки младшего школьника;
- гуманизма – веры в возможности ребенка, позитивного подхода;
- системности – рассмотрение ребенка как целостного, качественно своеобразного, динамично развивающегося субъекта;
- индивидуального подхода – изменение содержания, форм, способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей школьника

3.2. Основные направления психолого-педагогической работы:

1. Диагностическое

Задача: получение информации об индивидуально-психологических особенностях учащихся; выявление их интересов, возможностей, способностей, склонностей; определение причин трудностей в обучении, поведении, развитии для выявления детей группы риска по компьютерной зависимости.

Содержание:

- диагностика компьютерной и игровой зависимости (Приложение 1, опросники на интернет-зависимость (Кулаков, 2004 г.) и тест Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом Коньгиной И.А) целесообразно использовать для групповой экспресс-диагностики, а тест на интернет-аддикцию (зависимое поведение) для подростков (в модификации Коньгиной И.А.) (Никитина, Егоров, 2005 год) для детальной диагностики (в индивидуальном консультировании);

- диагностика эмоционально-волевой сферы (уровень тревожности, активности, актуальные страхи) и динамики её развития, влияние эмоционального состояния на процесс обучения;

- диагностика личностной сферы (самооценка, потребность в достижении, уровень коммуникации, ценностные ориентации).

2. Консультативное

Задача: оказание помощи учащимся, родителям, педагогам по вопросам профилактики компьютерной и игровой зависимости.

Формы реализации: групповое и индивидуальное консультирование.

3. Коррекционно-развивающее

Задача: обеспечение продуктивного психического развития и становления личности; ослабление, снижение или устранение отклонений в психическом и нравственном развитии младших школьников, предупреждение рисков компьютерной зависимости.

Содержание:

- коррекция межличностных отношений в классе;
- формирование социально-поведенческих навыков.

Формы реализации:

- тренинги с учащимися (Приложение 2);
- индивидуальные и групповые индивидуальные занятия;
- консультации ребенка и родителей по предупреждению компьютерной и игровой зависимости.

4. Просветительское направление

Задача: повышение компетенции всех субъектов образовательно-воспитательного процесса по вопросам профилактики компьютерной и игровой зависимости, формирование у них потребности в саморазвитии.

Содержание:

- распространение психологических знаний в сфере предупреждения компьютерной зависимости;
- формирование психологической культуры всех участников образовательного процесса.

Формы реализации: тематические педсоветы, тематические родительские собрания, практикумы, тематические мероприятия для учащихся (Приложение 3, 4, 5).

5. Профилактическое

Задача: предупреждение социальной дезадаптации учащихся, связанной с возникновением компьютерной зависимости у младших школьников.

Содержание: формирование ценности жизни и здоровья.

Методы и приемы работы:

- здоровьесберегающие технологии: зрительные гимнастики, динамические паузы, физкультминутки, игры (подвижные, ролевые);
- психотехнологии: аутотренинги, психокоррекционные беседы, тренинги личностного роста;
- организационные формы: педсоветы, круглые столы, ПМПк, практикумы, обсуждения в групповых дискуссиях;
- проведение классных и общешкольных мероприятий с участием детей, родителей, педагогов;
- тематические классные часы;
- конкурсы для развития творческого потенциала детей.

Для того чтобы правильно организовать мероприятие по профилактике компьютерной зависимости необходимо соблюдать такие **социально-педагогические условия:**

- воспитание должно реализовываться через творчество, игру, забаву;
- предусматривается непрерывность, систематичность, демократичность процесса воспитания школьников;
- создавать такие ситуации воспитания, когда необходимо ставить учащихся перед проблемой практического решения задач компьютерной зависимости;
- воспитание должно нести целенаправленный характер.

Психологи рекомендуют подходить индивидуально к каждому случаю. Вряд ли жесткими методами можно спасти ребенка от зависимости. Он просто будет ходить играть к своим друзьям, либо вместо школы пропадать в компьютерных клубах. Лучше заранее научить ребенка контролировать свое время или найти ему другое хобби. Зависимому человеку необходимо показать, что реальный мир намного интереснее виртуального. Ведь никакая компьютерная игра не может сравниться с красотой реальности.

3.3. Рекомендации для педагогических работников образовательного учреждения, родителей младших школьников.

3.3.1. 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 стороны, есть множество данных об опасностях, подстерегающих ребенка, приобщившегося к виртуальному миру. Это и нарушения нормального общения с детьми и взрослыми, и нечувствительность к эмоциям дру-

гих 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? Как представляется, 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 отрабатывает 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 именно 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.

Компьютерного аддикта 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.

3.3.2. Симптомы компьютерной и игровой зависимости

Конечно, совершенно 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 – срочно бьём тревогу.

Вот они, первые признаки:

1. Ребёнок не чувствует границ времени, дозволенного для пользования компьютером или планшетом.



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.

2. При поломке компьютерного устройства, оставшись без интернет-доступа ребёнок расстраивается и становится агрессивным.



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.

3. Ребёнок делает всё, сидя за компьютером или с планшетом.



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.

4. Прекращает живое общение.



Взамен 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 в онлайн в соцсеть.

5. Забывает про всё и ничего вдруг не успевает.



Это касается 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 планшету.

3.3.3. 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.

3.3.4. Последствия компьютерной зависимости

Виртуальный мир и множество социальных обществ буквально проглатывают человека, отгораживая от реальности и окружающего мира. Заменяя общение с друзьями и близкими людьми в живую, 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:

- воздействие электромагнитного излучения;
- 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.

3.3.5. Профилактика компьютерной зависимости

Профилактика компьютерной зависимости должна в первую очередь задевать такие сферы жизни ребенка как семейное воспитание и образование.

Рекомендации родителям по профилактике компьютерной и игровой зависимости

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 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 уверены, 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 должны помочь

родителям в данном вопросе.

1. 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 или алкоголе. Поэтому всегда находите время, выключайте свои телевизионные сериалы, садитесь вместе на уютный диванчик и, обнявшись, общайтесь, чтобы быть в курсе детской жизни, заодно рассказывая, как прошёл и ваш день, – ребёнку это тоже очень интересно, поверьте.



2. 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 больших энергозатрат, и можете быть уверены, что 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.



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

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

5. И самое главное: будьте живым примером и не нарушайте сами те правила, которые вы устанавливаете для своих детей!

В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

В младшем школьном 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 школьном возрасте важно начать профилактику компьютерной зависимости, потому что проблему легче предотвратить, чем решить. Выполнение указанных выше правил поможет снизить риск возникновения зависимости в несколько раз.

Притча «Отец и сын»

Как-то раз один человек вернулся поздно домой с работы, как всегда усталый и задёрганный, 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, страшно устаю, а ты себя так глупо ведешь.

Малыш 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 очень 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, приди 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.

3.3.6. 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 10–20 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; основной школы – 20 минут, старшей школы – 25–30 минут). Если есть проблемы со зрением, то садиться за монитор можно только в очках.

- Необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки.

- Психическая нагрузка и стресс при потере информации. 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

Учитывая эти факторы вредоносного влияния компьютера на организм человека (нагрузка на зрение, стесненная поза, излучение и воздействие на психику), родители могут помочь организовать ребенку дома наиболее безопасную среду при взаимодействии с компьютером.

3.3.7. Рекомендации родителям, с помощью которых посещение Интернета может стать менее опасным для ваших 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, Microsoft Messenger и т.д.), использовании онлайн-игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему 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 или 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 вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает. Информацию об одном из таких фильтров можно найти на сайте <http://www.icensor.ru/>

4. Заключение

Представленная модель психолого-педагогической работы по предупреждению компьютерной и игровой зависимости младших школьников убедила

нас в том, что необходимо предпринимать своевременные меры по профилактике компьютерной и игровой зависимости, эффективно использовать все направления работы для активного включения детей и их родителей в различные виды деятельности.

Мы должны понимать сложность и длительность процесса профилактики компьютерной и игровой зависимости у младших подростков. Он основывается на сочетании различных методов и средств воспитания. Для того, чтобы правильно организовать деятельность школьника за компьютером, необходимо свою работу строить поэтапно, и продумывать конечный результат своей работы.

Существуют педагогические риски, которые могут быть связаны с:

- недостаточной профессиональной готовностью педагогов;
- отсутствием сотрудничества с родителями;
- неправильным толкованием диагностических методик, что может повлиять на объективность принятия решения и оказания действенной помощи.

Пути минимизации рисков:

- распределение ответственности между субъектами образовательного процесса;
- отказ от ненадежных диагностических методов и неапробированных программ, некачественных мероприятий.

Вся организация по профилактике компьютерной и игровой зависимости требует тщательного отбора материала.

В результате проведения психолого-педагогической работы по профилактике компьютерной и игровой зависимости у детей и подростков постепенно происходит спад зависимости от компьютерных игр. 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. Методические рекомендации помогают педагогам и родителям не только в вопросах профилактики компьютерной и игровой зависимости младших подростков, но и служат для организации процесса воспитания, эффективно направленного на формирование личности, ответственной за свою жизнь и здоровье.

5. Приложения к методическим рекомендациям

Приложение 1

Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

очень редко – 1 балл

иногда – 2 балла

часто – 3 балла

очень часто – 4 балла

всегда – 5 баллов

1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем планировали?
2. Как часто вы забрасывали свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто вы предпочитаете развлечения в интернете реальному общению со своими сверстниками?
4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведённого в сети, страдает ваша учёба?
7. Как часто вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает ваша успеваемость или успешность в какой-либо деятельности из-за использования интернета?
9. Как часто вы сопротивляетесь разговору, или скрываете, если вас спрашивают о том, что вы делали в сети?
10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их мыслями об интернете?
11. Как часто вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
12. Как часто вы боитесь, что жизнь без интернета станет скучной, пустой и безынтересной?
13. Как часто вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает вас, когда вы находитесь в сети?
14. Как часто вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
15. Как часто вы чувствуете, что поглощены интернетом, когда не находитесь в Сети, или воображаете, что вы там?
16. Как часто вы говорите, что проведёте в сети «ещё пару минут....»?

17. Как часто вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?

18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?

19. Как часто вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в интернет?

Если набрано 50–79 баллов, стоит учитывать серьёзное влияние интернета на жизнь испытуемого.

Если набрано 80 баллов и больше, можно диагностировать интернет-зависимость с необходимостью помощи специалиста.

Тест Такера на выявление игровой зависимости

Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

никогда – 0 баллов;

иногда – 1 балл;

чаще всего – 2 балла;

почти всегда – 3 балла.

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры 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?

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

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

8. Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм 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.

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

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

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

Приложение 2

Упражнения для участников тренинга

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

Разминка: время 5 минут. Игра «ТОК». Дети, 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 проведем 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?

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

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

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

ИГРА «ЗАГАДКИ ПО КАРТИНКАМ»

Всем участникам выдаётся 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 СМЕЁТСЯ»

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.

Заключительная часть:

УПРАЖНЕНИЕ «СКАЖИ МНЕ ЧТО-НИБУДЬ ХОРОШЕЕ»

По кругу – приятная фраза или назвать соседа ласково по имени.

Тренинг для детей по теме «Профилактика компьютерной и игровой зависимости»

Цель: проинформировать детей о проблемах, связанных с повышенным интересом к телевизору, компьютеру, побудить детей к полноценному общению со своими сверстниками, родителями.

– Ребята, наша речь сегодня пойдет о проблеме компьютерной зависимости среди подростков и детей. Владение компьютера должны позитивно влиять на детей и на все области, в которых протекает его жизнь – это семья, образовательное учреждение и окружение подростка (друзья, одноклассники).

Международное сообщество, признало наличие «игровой угрозы» и 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 личности молодого человека.

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 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 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.

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

– Володенька, погуляй во дворе. Денек-то какой славный, солнечный, – предложила мама. – Завтра пойдем на рыбалку, я же 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, пойдем на рынок. Поможешь мне, – слышался 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 ору-

жие, и выпустила 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, 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 поедем.

– Но ты слишком слабый, – попыталась возразить доктор.

– Слово мужчины нарушать нельзя, – подмигнул папа сыну.

Компьютерная зависимость: вопросы для беседы

Почему мальчик не мог оторваться от компьютера?

Почему мальчику 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 «во внутрь компьютера» и не забыть о реальной жизни?

Приложение 4

Занятие для младших школьников по профилактике компьютерной зависимости

Задачи:

- 1) Ознакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр, донести представление о компьютерной, интернет-зависимости;
- 2) Формировать положительное отношение к живому общению.
- 3) Побуждать детей к самовыражению, саморазвитию,

Возраст целевой группы: 10–13 лет.

Продолжительность мероприятия: 1 час.

Необходимые материалы: ватман, карандаши, фломастеры.

Ход мероприятия

1. Вступительное слово:

По мнению экспертов Американской медицинской ассоциации, опасность стать зависимым грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более 2-х часов в день. Это же касается тех, кто ночи напролёт «сидит» в интернете.

Зависимость – это особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Однако, будучи найденной, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь. Вначале – удовольствие и наслаждение, но через некоторое время требуется всё больше сил, времени и оно поглощает всю жизнь человека.

Противоположностью зависимости является независимость – понятие, тождественное свободе. Свобода для человека – это свобода выбора между самовыражением и рабством зависимости. Свобода выбора присутствует только в случае самовыражения.

2. Игра для знакомства и ожиданий от занятия «Цветок»

Перед началом занятия рисую цветок без лепестков на ватманском листе.

Даем задание участникам придумать себе псевдоним (никнейм), которыми они пользуются при общении в интернет-пространстве или хотели бы использовать, и написать его на стикере. Каждый участник выходит к плакату с цветком, и называет свой никнейм, записывают ожидания от занятия и приклеивает стикер с ником на ватманский лист с цветком, т.е. стикер становится лепестком цветка.

3. Принятие правил для обеспечения эффективности работы группы предлагаем принять свод правил.

Правила работы группы:

1. Правило «купе» или конфиденциальности. Правило означает неразглашение информации касающейся членов группы за ее пределами. Оно необходимо для обеспечения безопасности (защищенности) участников тренинга.

2. Правило активности всех членов группы. Означает, что только активная работа всех и каждого члена группы может обеспечить эффективность занятий.

3. Правило «стоп» – это предоставление членам группы права отказаться от участия в каких-то отдельных упражнениях; отказаться отвечать на тот или иной вопрос. Оно, как и первое, вводится для обеспечения психологической защиты участников тренинга.

4. Правило «здесь и сейчас». Оно означает, что действие происходит в настоящем времени и, что все возникающие вопросы и проблемы должны решаться в группе в момент их возникновения или осознания.

5. Правило проявления эмпатии к членам группы. Оно означает авансирование позитивного отношения ко всем участникам, безоценочное принятие мнений, взглядов, поведения других; этику общения (не перебивать, не оскорблять, не воспитывать, говорить от себя и по существу); открытость.

6. Правило равенства. Правило предполагает равенство всех членов группы, не зависимо от положения в обществе, возраста, пола и т.д.; общение на ТЫ и по имени.

7. Выключить мобильные телефоны.

4. Актуальность

Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков.

– Поднимите руки, у кого есть дома компьютер?

– Докажите, что компьютер друг? (ответы учащихся)

– Испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером?

– Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от компьютера?

Сегодня мы коснемся очень важной проблемы: проблемы компьютерной

зависимости подростка.

5. **«Рисунки»** (Визуализация представлений младших подростков о компьютерной зависимости) 20 мин.

Все участники делятся на две группы. После этого первой группе предлагается нарисовать человека зависимого от компьютера, а второй – не зависимого. Затем идет обсуждение, какими свойствами они обладают, описание его обыкновенного дня, в чем между рисунками разница.

6. Дети и компьютер: вред и польза умной машины.

Компьютерные игры прочно вошли в нашу жизнь, заняв почетное место лидера среди множества способов организации отдыха. Виртуальная реальность манит своими безграничными возможностями, и каждый год создаются все новые и новые игры, от которых просто невозможно отказаться. Однако о вреде компьютерных игр трубят все вокруг – и особенно волнует вопрос игровой зависимости родителей, чьи дети проводят все свободное время у монитора.

Часто причинами увлечения компьютерными играми могут быть:

- Привлекает придуманный мир, более яркий, простой и выразительный
- Ошибки можно исправить, перезагрузив компьютер
- Можно не доводить до конца
- Все происходит по желанию («Я – властелин»)
- Ребёнок, лишён внимания
- Неумение справляться с трудностями самостоятельно
- Неуверенность в себе ребёнка, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих.

Чем опасны компьютерные игры и могут ли они быть полезными?

– Чем полезны компьютерные игры? (ответы детей)

Польза компьютерных игр:

- Развивают память и внимание, логическое мышление; быстроту реакции, визуальное восприятие объектов, зрительно-моторную координацию
- Учат классифицировать и обобщать, аналитически мыслить в нестандартной ситуации.
- Учат добиваться своей цели, совершенствовать интеллектуальные навыки

Очевидна польза компьютерных игр и для младших школьников – для них разработано множество обучающих игр, которые помогут углубить свои познания в той или иной области, научат действовать в различных ситуациях, поспособствуют формированию усидчивости, сосредоточенности, вниматель-

ности.

– В чем состоит вред компьютерных игр? (ответы детей)

Вред компьютерных игр

Постоянное сидение за компьютером может вызвать негативные последствия: ухудшится зрение, возникнут проблемы с лишним весом и опорно-двигательным аппаратом, затекание кистей рук. Особенно это важно для наших детей, потому что у них и так ослабленное здоровье. Самая главная опасность, которую представляют компьютерные игры – это возникновение игровой зависимости.

Симптомы игровой зависимости:

- Большую часть свободного времени (6–10 часов в день) ребенок проводит за компьютером.
- У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.
- Если на запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.
- Ребенок обманывает, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.
- Он становится более агрессивным.
- Ребенок, увлеченный игрой или общением в интернете, забывает про еду.
- Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер.

Особую группу риска компьютерной зависимости составляют школьники. Их неокрепшая психика за считанные дни поддается негативному влиянию игр, и перед родителями остро становится проблема того, как оторвать чадо от компьютера. К тому же, дети, в отличие от взрослых, не знают меры и хуже ощущают чувство времени – им кажется, что за компьютером они провели всего лишь несколько минут, в то время как прошло уже несколько часов.

Говоря о вреде компьютерных игр для детей, стоит отметить, что особую опасность в этом плане представляют различные **стрелялки, бродилки, леталки и гонки**.

Чем опасны компьютерные **игры-стрелялки**? Это самый опасный вид игр, поскольку игровая зависимость, вызванная ими, сопровождается агрессивностью, озлобленностью. Вредны также **бродилки, леталки и гонки**, которые хоть и не характеризуются агрессией, но требуют повышенного внимания, затягивают, от них сложно оторваться.

– Как вы считаете, вы – зависимые люди от интернета, от игры?

7. Тестирование. Зависимы ли вы от компьютерных игр

Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Боябот) (патент на изобретение (11) 72366 А (51) 7 G09B3/00, G09B3/08, G09B3/00, A61B10/00 15.02.2005. Бюп. №2)

1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?

(1)– никогда (2) – редко (3) – часто (4) – очень часто

2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?

(1)– никогда (2) – редко (3) – часто (4) – очень часто

3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?

(1)– никогда (2) – редко (3) – часто (4)– очень часто

4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?

(4)– никогда (3) – редко (2) – часто (1) – очень часто

5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?

(1)– никогда (2) – редко (3) – часто (4) – очень часто

6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?

(1)– никогда (2) – редко (3) – часто (4) – очень часто

7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?

(1)– никогда (2) – редко (3) – часто (4) – очень часто

8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?

(1)– никогда (2) – редко (3) – часто (4) – очень часто

9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?

(1)– никогда (2)– редко (3)– часто (4)– очень часто

10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?

(1)– никогда (2) – редко (3) – часто (4) – очень часто

11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в

связи с частой работой за компьютером (в сети)?

(1)– никогда (2) – редко (3) – часто (4) – очень часто

До 15 баллов – 0 % риска развития компьютерной зависимости;

16–22 балла – стадия увлеченности;

23–37баллов – риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем);

более 38 баллов – наличие компьютерной зависимости!

8. Мы предлагаем вам разработать правила

«Что делать, чтобы младший подросток не стал зависимым от компьютерных игр?»

Работа в группах. Разработать и защитить правила независимости от КИ.

9. Завершение работы

Обсуждение полученной информации.

Подведение итогов.

Получение обратной связи.

«Цветок» – еще один стикер – если ожидания оправдались или получили что-то новое.

10. Рекомендации 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 не важно 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 компьюте-

ром.

Спасибо всем за участие!

Приложение 5

Тематические выступления на родительском собрании «Подросток и компьютер. Опасная грань»

Многие конфликтные ситуации школьного возраста – идентификация себя с определёнными типами людей, страх отвержения, выбор личностного сценария – подростку удаётся решить при помощи компьютерной игры или интернет-активности. Опыт наблюдения и лечения подростков с ПК и интернет-зависимостями, который имеется у сотрудников государственного научного центра социальной и судебной психиатрии им. В.П. Сербского **Росздрава** Н. Вострокнутова и Л. Перегожина показал, что онлайн-коммуникация имеет деперсонифицирующий эффект, т.е. даёт возможность ребёнку присутствовать при диалоге других, не вмешиваясь в него, оставаться незамеченным. Такая коммуникация в режиме реального времени позволяет менять имена и роли, создавать разные виртуальные образы. У ребёнка возникает потребность в такого рода самореализации, что очень часто приводит к зависимости. В результате подросток с зависимостью от ПК-игр и онлайн общением с друзьями по сети становится проблемным ребёнком для семьи. Бесцельное времяпровождение вызывает озабоченность у родителей. Сам же подросток, как правило, убеждён, что никакой зависимости у него нет. Веские аргументы об увеличении времени на игру, о смене настроения вне игры вплоть до скуки и пустоты, постоянное желание бросить всё и вновь начать играть, почти полная утрата интересов к семейной и школьной жизни, снижение учебной успеваемости – всё это не имеет для него определяющего значения.

Спектр социально-психологических отклонений в значимых для ребёнка сферах жизнедеятельности и основные расстройства возрастного психического развития.

Семья:

- отклонения в семейных взаимоотношениях;
- материнская депрессия;
- излишняя тревожность родителей;
- неопределённость родительских требований;
- постоянные внутрисемейные конфликты с вовлечением в них ребёнка;
- противопоставление родительских и семейных ценностей ценностям ребенка.

Школа:

- учебная неуспешность и конфликты с учителями;
- частая смена школ в связи с конфликтными ситуациями;
- неприятие одноклассников.

6. Литература:

1. Беляева А.В., Коул М. Компьютерно-опосредованная совместная деятельность и проблема психического развития. / А.В. Беляева, М. Коул // Психологический журнал, 1991. Т. 12. – № 2. – С. 145–152.
2. Психология развития. Словарь. / Под ред. А.Л. Венгера. – СПб, 2005. – 176 с.
3. Рубцов В.В. Ученик за компьютером: что можно, что нельзя. / В.В. Рубцов // Основы социально-генетической психологии. – М.: Воронеж, 1996. – 23 с.
4. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. – Днепропетровск, 2006. – 196 с.
5. <http://nsportal.ru/timohina-marina-vladimirovna>
6. <http://ru.wikipedia.org/>
7. <http://www.oszone.net/6213/>
8. <http://www.saferinternet.ru/>
9. <http://icensor.ru/soft/>
10. <http://www.fid.su/>
11. <http://detionline.com/>
12. <http://www.rgdb.ru/innocuous-internet>
13. <http://www.ifap.ru/library/book099.pdf>

Методические рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у школьников

Штейн Т.В.,

педагог-психолог МБОУ Вязьма-
Брянская средняя общеобразовательная
школа имени Героя Российской Федера-
ции А.В. Пуцыкина Вяземского района
Смоленской области

Петрова И.А.,

МБОУ НШ-ДС «Надежда» г. Вязьма
Смоленской области

Аннотация

Методические рекомендации разработаны с целью обеспечения реализации образовательными организациями системы мероприятий, направленных на обучение учащихся правилам безопасного поведения в интернет-пространстве, профилактику интернет-зависимости и устранение риска вовлечения детей и подростков в противоправную деятельность. Информационная безопасность детей – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»).

Социально-психологическая профилактика компьютерной зависимости включает в себя следующие структурные блоки: первичная, вторичная и третичная профилактика. Первичная профилактика – это психолого-педагогические приемы формирования позитивного поведения, в ситуации, когда проблемы еще не возникли [7, с. 16]. Первичная профилактика нацелена на здоровых людей из «группы риска», до вступления в полосу кризиса. Методы первичной профилактики обычно включают в себя обучение людей новым навыкам, которые помогают противостоять возможным негативным воздействиям и сохранять психическое здоровье. Вторичная профилактика подразумевает меры, предназначенные для того, чтобы задержать развитие зависимости. Вторичная профилактика может включать специальную организацию свободного времени, тренинги. Третичная профилактика – организация психологической поддержки и самоподдержки тех, кто сознательно намерен выйти из порочного круга своих проблем (психологическое сопровождение) [8, с. 17].

Любая профилактика осуществляется по трем основным направлениям и представляет, во-первых, широкую воспитательную работу среди подростков, во-вторых, работу с педагогическим окружением подростка, в-третьих, работу с

семьей подростка.

Таким образом, данные рекомендации разработаны для педагогов, родителей и обучающихся. В их основе лежит наиболее полный многолетний опыт ведущих психологов мира, собранный в систему профилактической работы. Педагог-психолог Штейн Татьяна Валерьевна, первая квалификационная категория, тел. 8-903-890-74-05; педагог-психолог Петрова Ирина Александровна, высшая квалификационная категория, тел. 8-905-162-66-36.

Пояснительная записка

Бурное развитие компьютерных технологий в последние годы накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного подростка. Мощный поток новой информации, применение информационных технологий, по мнению многих исследователей, несет в себе скрытую негативную составляющую – способность вызывать у пользователей зависимость.

В настоящее время активно рассматриваются современные проблемы психологии зависимости, связанные с попытками выделения так называемых поведенческих форм зависимостей (аддикций). Аддикция – это несовершенный способ приспособления к слишком сложным для индивида условиям деятельности и общения [1, с. 11]. Анализ ведется на материале активно обсуждаемой в настоящее время и в то же время проблематичной зависимости от компьютера. Фактически ставится вопрос о многообразии способов «ухода» из реальной жизни путем изменения состояния сознания. Поэтому проблема аддиктивной настроенности всеобща и касается всех нас.

В словаре для начинающего психолога под редакцией И.В. Дубровиной дается следующее определение термину «аддиктивное поведение» – поведение, включающее такие вредные привычки, как алкоголизм, наркомания, зависимость от азартных и компьютерных игр [2, с. 7], т.е. аддиктивное поведение по своей сути является ущербно-адаптивным в усложняющихся условиях современной жизни. Элементы аддиктивного поведения, по мнению Ц.П. Короленко, «свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего психического состояния» [3]. Проблема аддикций начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности.

К основным причинам, вызывающим зависимость подростков от компьютера можно отнести: стремление к идентификации, интимность и принадлежность, сепарация от родителей и семьи, избавление от фрустрации. Киберпространство является привлекательным для подростков: как средство ухода от реальности за счет возможности анонимных социальных интеракций; приобрете-

ния чувства безопасности и осознание своей анонимности при осуществлении интеракций; возможность для реализации каких-то представлений, фантазий с обратной связью; неограниченный доступ к информации – информационный вампиризм [4, с. 19].

По мнению М. Орзак, общими чертами компьютерной зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой. Среди психологических симптомов зависимости от взаимодействия с компьютером психологи выделяют: хорошее самочувствие или эйфория за компьютером, невозможность остановиться, увеличение количества времени, проводимого за компьютером, пренебрежение семьей и друзьями, ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером, ложь членам семьи о своей деятельности и проблемы с учебой. К физическим симптомам относят следующие: синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц), сухость в глазах, головные боли по типу мигрени, боли в спине, нерегулярное питание, пропуск приемов пищи, пренебрежение личной гигиеной, расстройства сна, изменение режима сна [5, с. 832].

Планируя систему профилактической работы, необходимо учитывать следующие особенности ее построения: преемственность, непрерывность, систематичность, умение выбирать главную цель, соответствие задач поставленным целям.

Структура профилактической деятельности может быть представлена единством трех компонентов: 1) когнитивный компонент профилактической деятельности отражает информационное наполнение превентивной системы; 2) эмоциональный компонент обеспечивает формирование стойкого негативного отношения к заявленной проблеме. Согласовываясь с когнитивным компонентом, возможно формирование антипатии к данному явлению, построенное не на иррациональных убеждениях и догадках, а подкрепленное достоверными данными; 3) поведенческий компонент интегрирует знания и навыки в определенный поведенческий акт, являющийся в той или иной степени реализованной целью деятельности профилактической системы [6, с. 7].

Социально-психологическая профилактика компьютерной зависимости включает в себя следующие структурные блоки: первичная, вторичная и третичная профилактика. Первичная профилактика – это психолого-педагогические приемы формирования позитивного поведения, в ситуации, когда проблемы еще не возникли [7, с. 16]. Она нацелена на здоровых людей из «группы риска», до вступления в полосу кризиса. Методы первичной профилактики обычно включают в себя обучение людей новым навыкам, которые помогают противостоять возможным негативным воздействиям и сохранять

психическое здоровье, направлена на создание положительных изменений в окружающей среде как взрослого, так и молодого человека.

Она осуществляется по трем основным направлениям и представляет, во-первых, широкую воспитательную работу среди подростков, во-вторых, работу с педагогическим окружением подростка, в-третьих, работу с семьей подростка. Исходя из этого, Л.Н. Юрьева в своей работе, посвященной проблеме компьютерной зависимости, выделила следующие технологии первичной профилактики интернет-зависимости: информационные, образовательные, занятости, коррекции семейных отношений [8, с. 147].

Целью информационных мероприятий является заполнение информационного вакуума, что включает в себя необходимые регулярные публикации по профилактике компьютерной зависимости, телефон доверия, работа со специалистами, профессиональными психологами, создание «психологической службы» в сети. Информационный этап представляет собой также повышение компетенции подростков в таких сферах, как культура межличностных отношений, технология общения, способы преодоления стрессовых ситуаций, конфликтология и проблемы аддиктивного поведения с рассмотрением основных аддиктивных механизмов, видов аддиктивной реализации, динамики развития аддиктивного процесса и последствий.

В структуре образовательных технологий есть обучающие программы по проблеме чрезмерного использования компьютера для родителей подростков общеобразовательных школ, колледжей и лицеев. Главная цель данных программ – научить родителей строить свои взаимоотношения с подростками, избегая аддиктивных стереотипов, с акцентом на эмоциональной поддержке. Образовательное направление включает в себя программы обучения педагогов, психологов и социальных работников, работающих в учебных заведениях, обучение работников компьютерных клубов, установления норм и правил (суточная нагрузка, возрастные нормы) работы с компьютером [8, с. 148].

Нужно отметить значимость технологий занятости. Для подросткового возраста характерен поиск себя в мире. Клубная работа – спортивные секции, художественные кружки, дополнительное образование, факультативы; кружки уменьшают запас свободного времени и увеличивают количество заданий, которые требуют, не только времени, но и занимают внимание подростка. Временная трудовая занятость молодых людей организуется с целью приобщения молодежи к общественно полезному труду и получения трудовых навыков, адаптации к трудовой деятельности и подготовки к самостоятельному выходу на рынок труда, улучшения материального благосостояния.

Большое значение имеют семейные технологии. Формирование гармоничных взаимоотношений в семье, доверительные отношения между родителя-

ми и подростками, общие интересы всех членов семьи – неотъемлемая часть полноценного развития подростка. Подросток нуждается в умеренном контроле над его действиями и умеренной опеке с тенденцией к развитию самостоятельности и умения принимать ответственность за свою личную жизнь [8, с. 149].

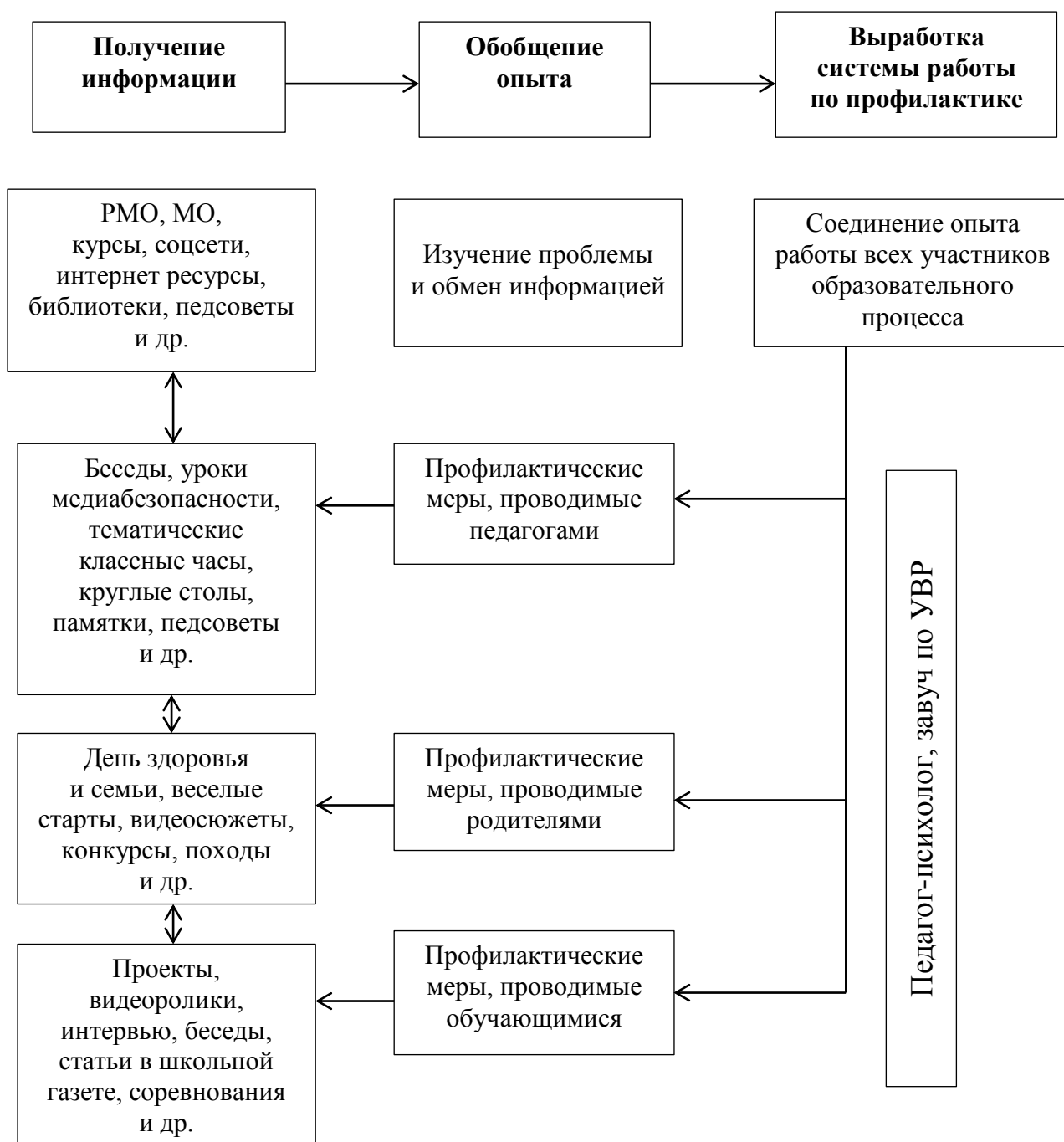
Вторичная профилактика включает в себя методы психолого-педагогической помощи людям, склонным к отклонениям в поведении, конфликтности, людям с повышенной тревожностью и т.д. [7, с. 16]. К этой группе относятся подростки, имеющие устойчивое пристрастие к компьютерным играм и другим видам аддиктивного поведения, но без сформированной аддикции. Это система действий, направленная на изменение уже сложившихся дезадаптивных форм поведения и позитивное развитие личностных ресурсов и стратегий. Вторичная профилактика подразумевает меры, предназначенные для того, чтобы задержать развитие зависимости. Вторичная профилактика может включать специальную организацию свободного времени, тренинги

Третичная профилактика – организация психологической поддержки и самоподдержки тех, кто сознательно намерен выйти из порочного круга своих проблем (психологическое сопровождение) [8, с. 17].

Таким образом, компьютерная зависимость представляет собой патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Психологическая зависимость от компьютера, возможно, не так опасна в своем влиянии на человека, как, например, алкоголизм или наркомания. Однако очевидно, что компьютерная аддикция негативно влияет на развитие личности подрастающего поколения, а также является одним из важнейших факторов трансформации образа жизни современных подростков. Таким образом, мы видим, что сегодня жизненно необходимы новые методы, призванные служить профилактике негативных социально-психологических последствий информатизации, содействовать формированию нравственно-волевых качеств личности подростка, взглядов, убеждений, нравственных представлений, привычек, правил и норм поведения в условиях информатизации общества.

Цели предлагаемых методических рекомендаций в том, чтобы оказать методическую помощь педагогам-практикам, организаторам воспитательной работы с детьми, родителям и обучающимся по вопросам профилактики компьютерной зависимости.

Модель психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса по профилактике компьютерной зависимости



Рекомендации родителям

Часто бывает так, что за кажущейся компьютерной зависимостью могут скрываться совсем другие проблемы. Это неуспешность ребенка в реальной жизни, неумение общаться, так называемая социальная неадаптированность. Такой ребенок комфортно чувствует себя именно в виртуальной реальности. И тогда в первую очередь нужно обращать внимание именно на психологические проблемы ребенка.

Из всего сказанного следует вывод о том, сложный и длительный процесс профилактики компьютерной зависимости основывается на сочетании различных методов и средствах воспитания. Процесс включает в себя поэтапность работы учителя, родителей с детьми. Для того, чтобы правильно организовать деятельность школьника за компьютером необходимо свою работу строить поэтапно, и продумать какой конечный результат своей работы вы хотели бы достичь. В организации профилактики компьютерной зависимости необходимо сочетать различные формы и методы воспитательных мероприятий. Вся организация компьютерной зависимости требует тщательный отбор материала.

Методические рекомендации необходимо учитывать при профилактике компьютерной зависимости, для того чтобы не только правильно организовать процесс воспитания, но и чтобы оно было эффективно направлено детей и способствовало формированию личности.

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть за компьютером не более часа в день, то и сам он не должен играть по три-четыре часа.

2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.

3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, и фа в шахматы и т.д.).

4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).

5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

Приведем несколько рекомендаций, с помощью которых посещение интернета может стать менее опасным для ваших 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, Microsoft Messenger и т.д.), использовании онлайн-игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему 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 или 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 вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает. Информацию об одном из таких фильтров можно найти на сайте <http://www.icensor.ru/>

Как научить детей отличать правду от лжи в интернете?

Следует объяснить детям, что нужно критически относиться к полученным из Интернета материалам, ведь опубликовать информацию в Интернете может абсолютно любой человек. Объясните ребенку, что сегодня практически каждый человек может создать свой сайт, и при этом никто не будет контролировать, насколько правдива размещенная там информация. Научите ребенка проверять все то, что он видит в интернете.

1. Не забывайте спрашивать ребенка об увиденном в интернете. Например, начните с расспросов, для чего служит тот или иной сайт.

2. Убедитесь, что ваш ребенок может самостоятельно проверить прочитанную в Интернете информацию по другим источникам (по другим сайтам, га-

зетам или журналам).

3. Приучите вашего ребенка советоваться с вами. Не отмахивайтесь от его детских проблем.

4. Поощряйте ваших детей использовать различные источники, такие как библиотеки, или подарите им энциклопедию на диске, например, Энциклопедию Кирилла и Мефодия или Microsoft Encarta. Это поможет научить вашего ребенка использовать сторонние источники информации.

5. Научите ребенка пользоваться поиском в интернете. Покажите, как использовать различные поисковые машины для осуществления поиска.

6. Объясните вашим детям, что такое расизм, фашизм, межнациональная и религиозная вражда. Несмотря на то, что некоторые подобные материалы можно заблокировать с помощью специальных программных фильтров, не стоит надеяться на то, что вам удастся отфильтровать все подобные сайты.

7. Выработайте вместе с детьми соглашение по использованию интернета. Учтите, что в нем вы должны однозначно описать права и обязанности каждого члена вашей семьи. Не забудьте четко сформулировать ответы на следующие вопросы:

- какие сайты могут посещать ваши дети и что они могут там делать;
- сколько времени дети могут проводить в интернете;
- что делать, если ваших детей что-то беспокоит при посещении интернета;
- как защитить личные данные;
- как следить за безопасностью;
- как вести себя вежливо;
- как пользоваться чатами, группами новостей и службами мгновенных сообщений. Регулярно, по мере необходимости, вносите изменения в данное соглашение.

Не забывайте, что вы должны проверять выполнение соглашения вашими детьми.

8. Научите вашего ребенка использовать службу мгновенных сообщений. При использовании службы мгновенных сообщений напомните вашему ребенку некоторые несложные правила безопасности:

- Никогда не заполняйте графы, относящиеся к личным данным, ведь просмотреть их может каждый.
 - Никогда не разговаривайте в интернете с незнакомыми людьми.
 - Регулярно проверяйте список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем они общаются.
 - Внимательно проверяйте запросы на включение в список новых друзей.
- Помните, что в интернете человек может оказаться не тем, за кого он себя вы-

дает.

- Не следует использовать систему мгновенных сообщений для распространения слухов или сплетен.

Как же распознать жертву интернет-травли?

1) Депрессия и нежелание идти в школу – самые явные признаки того, что ребенок подвергается агрессии.

2) Неприязнь к интернету. Если ребенок любил проводить время в интернете и внезапно перестал это делать, следует выяснить причину. В очень редких случаях детям действительно надоедает проводить время в сети. Нежелание пользоваться Интернетом обычно связано с проблемами в виртуальном мире.

3) Нервозность при получении новых сообщений. Негативная реакция на звук пришедшего SMS или письма на электронную почту должно насторожить родителя.

4) Укажите список запрещенных сайтов («черный список», часы работы в интернете, руководство по общению в интернете (в том числе в чатах);

Часы работы в интернете могут быть легко настроены при помощи средств Родительского контроля Kaspersky Internet Security 7.0.

5) Беседа с подростками об их друзьях в интернете, о том, чем они заняты, должны быть построены таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни;

6) Необходимо знать, какими чатами пользуются ваши дети. Поощряйте использование модерлируемых чатов и настаивайте, чтобы дети не общались в приватном режиме.

7) Встречи с друзьями из интернета возможны только вместе с вами;

8) Помогите им защититься от спама;

9) Научите подростков не выдавать в интернете своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры;

10) Обсудите с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск. Напомните, что дети не могут играть в эти игры согласно существующим законам.

Виртуальная среда, так же как и реальный мир, обладает своими законами и правилами поведения. Поэтому прежде чем отпускать ребенка в самостоятельное путешествие по бескрайним просторам Интернета, следует научить его основам безопасного и грамотного пользования сетью. Невозможно закрыть все ресурсы, содержащие негативный контент, и полностью оградить ребенка от столкновения с вредоносным содержанием, но возможно предупредить его, научить справляться с угрозой, и в спорных ситуациях в первую очередь обращаться за помощью к взрослым.

Рекомендации педагогам

В интернете, как и в реальной жизни, учащихся подстерегают опасности: доступность нежелательного контента в социальных сетях, обман и вымогательство денег, платные СМС на короткие номера, пропаганда насилия и экстремизма, игромания и интернет-зависимость, склонение к суициду и т.д.

Задача педагогов в связи с имеющимися рисками состоит в том, чтобы указать на эти риски, предостеречь от необдуманных поступков, сформировать у учащихся навыки критического отношения к получаемой в интернете информации, воспитать культуру безопасного использования интернет. Также следует обратить внимание на гигиенические требования, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером:

- школьникам среднего и старшего возраста можно проводить перед монитором до двух часов в день, устраивая 10–15-минутные перерывы каждые полчаса;

- ребенок младшего возраста может находиться за компьютером не более 15 минут в день, в условиях классно-урочной деятельности – не более одного урока, а при наличии противопоказаний офтальмолога – только 10 минут, не более 3 раз в неделю;

- лучше работать за компьютером в первой половине дня;

- комната должна быть хорошо освещена; – при работе за компьютером следить за осанкой, мебель должна соответствовать росту;

- расстояние от глаз до монитора – 60 см;

- периодически делать зарядку для глаз.

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами общего образования в структуру основной образовательной программы основного общего образования включена программа воспитания и социализации учащихся, которая содержит такое направление, как формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. В рамках этой программы может осуществляться информационно-просветительская работа среди школьников, пропагандирующая важность владения навыками безопасной работы в сети Интернет. В образовательных организациях необходимо проводить занятия для учащихся по основам информационной безопасности («основы медиабезопасности»); знакомить родителей с современными программно-техническими средствами (сетевыми фильтрами, программами «родительский контроль»), ограничивающими доступ детей и подростков к ресурсам сети интернет, несовместимыми с задачами воспитания; проводить специальные мероприятия по вопросам информационной безопасности несовершеннолетних.

Медиаобразование выполняет важную функцию защиты от противоправного и манипулятивного воздействия средств массовой коммуникации, а также

способствует предупреждению криминальных посягательств на детей с использованием информационно-телекоммуникационных сетей. Медиаграмотность определяется в международном праве как грамотное использование детьми и их родителями инструментов, обеспечивающих доступ к информации, развитие критического анализа содержания информации и привития коммуникативных навыков, содействие профессиональной подготовке детей и педагогов в целях позитивного и ответственного использования ими информационных и коммуникационных технологий и услуг. Развитие и обеспечение информационной грамотности признаны эффективной мерой противодействия посягательствам на детей с использованием сети Интернет (Рекомендация Rec (2006) 12 Комитета министров государствам-членам Совета Европы по расширению возможностей детей в новой информационно-коммуникационной среде от 27.09.2006). Медиаобразование выполняет важную роль в защите детей от негативного воздействия средств массовой коммуникации, способствует осознанному участию детей и подростков в медиасреде и медиакультуре, что является одним из необходимых условий эффективного развития гражданского общества. Обеспечение государством информационной безопасности детей, защита их физического, умственного и нравственного развития во всех аудиовизуальных медиа-услугах и электронных СМИ – требование международного права (Рекомендации Европейского Парламента и Совета ЕС от 20.12.2006 о защите несовершеннолетних и человеческого достоинства в Интернете, Решение Европейского парламента и Совета № 276/1999/ЕС о принятии долгосрочной плана действий Сообщества по содействию безопасному использованию интернета посредством борьбы с незаконным и вредоносного содержимого в рамках глобальных сетей).

Согласно российскому законодательству информационная безопасность детей – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»). Такую защищенность ребенку должны обеспечить, прежде всего, семья и школа. Это задача не только семейного, но и школьного воспитания. Проведение уроков медиабезопасности рекомендовано к проведению в образовательных учреждениях на постоянной основе, начиная с первого класса, в рамках школьной программы (в том числе уроков ОБЖ). Цель проведения уроков медиабезопасности – обеспечение информационной безопасности несовершеннолетних обучающихся и воспитанников путем привития им навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно-телекоммуникационной среде.

Задачи уроков медиабезопасности:

1) ознакомление учащихся с видами информации, способной причинить вред здоровью и развитию несовершеннолетних, запрещенной или ограниченной для распространения на территории Российской Федерации, а также о негативных последствиях распространения такой информации;

2) информирование учащихся о способах незаконного распространения такой информации в информационно-телекоммуникационных сетях, в частности, в сетях Интернет и мобильной (сотовой) связи (в том числе путем рассылки SMS-сообщений незаконного содержания);

3) ознакомление учащихся с международными принципами и нормами, с нормативными правовыми актами Российской Федерации, регулирующими вопросы информационной безопасности несовершеннолетних;

4) обучение детей и подростков правилам ответственного и безопасного пользования услугами Интернета и мобильной (сотовой) связи, другими электронными средствами связи и коммуникации, в том числе способам защиты от противоправных и иных общественно опасных посягательств в информационно-телекоммуникационных сетях, в частности, от таких способов разрушительного воздействия на психику детей, как кибербуллинг (жестокое обращение с детьми в виртуальной среде) и буллицид (доведение до самоубийства путем психологического насилия);

5) профилактика формирования у учащихся интернет-зависимости и игровой зависимости (игромании, гэмблинга);

6) предупреждение совершения учащимися правонарушений с использованием информационно-телекоммуникационных технологий.

Ожидаемые результаты

В ходе уроков медиабезопасности дети должны научиться сделать более безопасным и полезным свое общение в интернете и иных информационно-телекоммуникационных сетях, а именно:

- критически относиться к сообщениям и иной информации, распространяемой в интернете, в мобильной (сотовой) связи, посредством иных электронных средств массовой коммуникации;

- отличать достоверные сведения от недостоверных, вредную для них информацию от безопасной;

- избегать навязывания им информации, способной причинить вред их здоровью, нравственному и психическому развитию, чести, достоинству и репутации;

- распознавать признаки злоупотребления их неопытностью и доверчивостью, попытки вовлечения их в противоправную и иную антиобщественную деятельность;

- распознавать манипулятивные техники, используемые при подаче рекламной и иной информации;
- критически относиться к информационной продукции, распространяемой в информационно-телекоммуникационных сетях;
- анализировать степень достоверности информации и подлинность ее источников;
- применять эффективные меры самозащиты от нежелательных для них информации и контактов в сетях.

Рекомендации обучающимся

Отношения с родителями

- 1) Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.
- 2) Постарайся объясняться с родителями человеческим языком – это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.
- 3) Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.
- 4) Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.
- 5) Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напomini вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.
- 6) Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.
- 7) Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.
- 8) Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.
- 9) Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителен.
- 10) Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!
- 11) Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.
- 12) Установи с родителями границы личной территории, но, не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.
- 13) Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.
- 14) Возвращение домой к определенному времени – это способ оградить тебя от неприятностей, то есть, мера безопасности. Если задерживаешься, обя-

зательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.

О наказаниях

Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот «пустяк» может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь.

Требуя, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают так или иначе.

Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на «двойку», поставленную «ни за что», не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к печальным последствиям.

Если родители решили разводиться, конечно, – это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать – самостоятельные люди, они должны все решить сами. Тем более люди со временем меняются, поэтому нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное – запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!

Общение с друзьями

1) Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества – это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.

2) Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.

3) Помни, каждый достоин уважения, так как он – человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

4) Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем достоинства.

5) Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты ведь тоже их не лишен.

6) Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.

7) Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.

8) Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным – это притягивает.

9) Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.

«В жизни многое зависит от того, как ты себя воспринимаешь!»

1) Постарайся более позитивно относиться к жизни.

2) Используй внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений. Если негативные мысли будут иметь место, постарайся тут же переключиться на приятное.

3) Относись к людям так, как они того заслуживают. Выискивай в каждом человеке не недостатки, а достоинства.

4) Относись к себе с уважением. Составь список своих достоинств. Убеди себя в том, что ты имеешь таковые.

5) Попытайся избавиться от того, что тебе самому не нравится в себе: Чаще смотри на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе. Если да, то не откладывай.

6) Начинай принимать решение самостоятельно: Помни, что не существует правильных и неправильных решений. Любые принятые тобой решения ты всегда можешь оправдать и обосновать.

7) Постарайся окружить себя тем, что оказывает на тебя положительное влияние. Приобретай любимые книги, **магнитофонные записи**. Имей и люби свои «слабости».

8) Начинай рисковать: принимай на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика.

9) Обрети веру: в человека, в обстоятельства и т.д. Помни, что вера в нечто более значительное, чем ты сам, может помочь тебе в решении трудных вопросов. Если ты не можешь повлиять на ход событий, «отойди в сторону» и просто подожди, Дорогой Друг! Только от тебя зависит, как сложится твоя жизнь. Поэтому, всегда помни слова прекрасной умной женщины Коко Шанель: «Все в наших руках, поэтому нельзя их опускать!»

«Если ты попал в трудную ситуацию».

Совет № 1. Если ты попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

Совет № 2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя.

Совет № 3. Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своем положении.

Совет № 4. Не оставайся со своей болью один на один. Ложь – это еще одна проблема для тебя.

Совет № 5. Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не может тебе помочь, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

Совет № 6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Это могут быть родственники или родители.

Совет № 7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

Совет № 8. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное – ничего не бойся. Страх – это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками! А ты не один! Если ты попросил помощи, тебе всегда помогут!

Где и какая помощь будет оказана тебе

Семья, школа, твой классный руководитель, психолог, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор тебе помогут добрым советом, постараются разобраться в ситуации, при необходимости привлечь внимание общественности, правоохранительных органов, окажут психологическую помощь.

1. Телефон доверия (твои имя и фамилия остаются неизвестными для консультанта):

- консультант выслушает без осуждения и поддержит;
- поможет тебе разобраться в своих чувствах и поступках;
- поможет тебе найти свой выход из ситуации.

2. Отделение-центр психотерапии для подростков, молодежи и их семей (фамилию, адрес и другие сведения не требуют):

- тебе окажут срочную психологическую помощь и поддержку, защитят от насилия, помогут разобраться в сложившейся ситуации;
- помогут родителям и детям лучше понять друг друга, найти способы общения.

3. Инспекции по делам несовершеннолетних:

- если необходимо, тебе обеспечат медицинское обследование и лечение;
- примут меры для немедленного прекращения насилия;
- если обидчик нарушил закон, об этом сообщат в милицию.

4. Полиция:

- если обидчик нарушил закон, привлечет его к ответственности;
- при необходимости обратится в суд для лишения родительских прав;
- может обратиться в суд по поводу изъятия ребенка из семьи;
- если ребенка нужно срочно забрать из семьи, поместит его в приют, больницу или интернат;
- родителям и опекунам сообщит об обращении только с согласия ребенка.

Как избавиться от стресса

1. Окружающий мир – это зеркало, в котором каждый человек видит своё отражение. Поэтому основные причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.

2. Стресс – часто следствие информационной перегруженности психики. Уменьшение количества и ответственности принимаемых решений, сокращение сфер жизнедеятельности, в которых мы проявляем активность, неизбежно приводит к снижению информационного стресса.

3. На дистанции жизни основным должно быть соревнование с самим собой, а не с окружающими. Смысл жизни человека и человечества – в альтруистическом самосовершенствовании.

4. Уменьшение уровня притязаний неизбежно снижает вероятность возникновения стресса. Полезно периодически вспоминать о том, что без многого из того, чего мы добиваемся, вполне можно жить. Жить нужно по способностям и по средствам. Однако чем ниже уровень притязаний, тем меньше у нас стимулов к саморазвитию.

5. Нужно научиться, без каких-либо условий, понимать, а лучше уважать и любить всех, начиная с себя.

6. Если вы не можете изменить трудную для вас ситуацию, то для предупреждения стресса необходимо изменить свое отношение к ней.

7. На Земле сейчас живут сотни миллионов людей, которые, попав в ваше нынешнее положение, посчитали бы себя на вершине счастья. Надо всегда помнить об этом.

8. Чем выше степень вашей ответственности за те проблемы и трудности, которые у вас возникают, тем чаще вы можете испытывать стресс, и наоборот. Всё будет так, как надо, даже если будет по-другому. Однако чем ниже степень вашей ответственности, тем меньше на вас могут положиться окружающие.

9. Необходимо уменьшать свою зависимость от внешних оценок. **Жить по совести – значит реже попадать в стресс.**

10. Свою жизнь нужно оценивать не по тому, чего у вас нет, а по тому, что у вас есть.

11. Сама по себе жизнь в целом ни хороша, ни плоха. Она объективна. Хорошей или плохой нашу жизнь во многом делает наше восприятие её. Жизнь такова, какова она есть. Если хочешь быть счастливым – будь им.

12. Приятно надеяться на лучшее. Однако всегда необходимо прогнозировать не только лучший, но и худший вариант развития событий. Желательно психологически и даже материально быть готовым к худшему. Чем больше ты готов, тем меньше стресс.

13. Трудно переоценить роль здорового чувства юмора в профилактике

стресса. Люди, обладающие чувством юмора, живут в среднем на 5 лет дольше, чем те, кто лишён этого чувства.

14. Нельзя слишком увязать в воспоминаниях о прошлом. Его уже нет, и в нём ничего не изменишь. Не погружайтесь слишком в мечты о будущем. Его ещё нет. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни здесь и сейчас.

15. Постоянно расширяйте пространственные границы того мира, в котором вы живёте и ощущаете себя. Живите не в квартире или на рабочем месте, а в Солнечной системе. В её масштабах все наши проблемы вызывают не стресс, а любопытство.

16. Расширяйте временные границы своего мировосприятия. Знайте историю своего рода, страны, человечества, развития жизни на Земле, развития Галактики. Абсолютно все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их как-то преодолели. Значит, преодолете и вы!!!

17. Мир вероятностен, и в нём всё может произойти. Расширяйте вероятностные границы мировосприятия. Чем шире они у человека, тем больше он видел, знает, допускает, тем реже он попадает в стресс, так как оказывается готов к любому варианту развития событий.

18. Расширяйте содержательные границы мировосприятия. Чем глубже человек понимает, что происходит с ним, с его семьёй, страной, человечеством, тем реже он испытывает серьёзный стресс.

19. Эволюция за 15 миллиардов лет «отшлифовала» мир до зеркального блеска. Мир совершенен и поэтому прекрасен. Учитесь видеть это совершенство и красоту, а также радоваться им.

20. Главные причины ваших неудач в вас. Но себе-то вы можете многое простить. В целом ведь вы хороший и делали всё, что могли!

21. «Есть упоение в бою...» Испытания, которые нам посылает судьба, могут вызвать стресс. Но они могут быть и мощным источником нашего саморазвития, обогащения жизненного опыта, радости от трудной победы. Нужно научиться использовать конструктивное начало в любой проблеме, с которой мы сталкиваемся. «Блажен, кто посетил сей мир в его минуты роковые...»

22. Укрепление физического здоровья – важнейшее условие профилактики любого стресса. В здоровом теле – здоровый дух.

Запасная рекомендация

Если эти 22 рекомендации не устранили ваш стресс и не облегчили вам жизнь, помните, что все ваши беды и печали носят временный характер. Все они пройдут!

Список рекомендуемой литературы:

1. Плесюк Л.П. Особенности организации профилактики аддикции среди детей и подростков / Л.П. Плесюк // Сацыяльна-педагагічная работа. – 2006. – № 6. – С. 25–29.
2. Дубровина И.В. Практическая психология образования: учеб. пособие / под ред. И. В. Дубровиной. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
3. Короленко Ц.П. Социодинамическая психиатрия / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – М.: Екатеринбург, 2000. – 460 с.
4. Ахрямкина Т.А. Особенности проявления и факторы формирования компьютерной зависимости различных возрастных групп. Методическое пособие для студентов психологического факультета и практикующих психологов / Т.А. Ахрямкина, И.Л. Матасова. – Самара, 2005. – С. 17–23.
5. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. Справочник практического психолога. / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 1008 с.
6. Друзин, В.Н. Проблема профилактики игровой компьютерной аддикции подростков / В.Н. Друзин // Инновации в образовании. – 2011. – № 5. – С. 5–82.
7. Колесникова Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции: учеб. пособие / Г.И. Колесникова. – М.: Феникс, 2005. – 185 с.
8. Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.
9. Гуманитарные исследования в интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. – М., 2000.
10. Журин А. А. Информационная безопасность как педагогическая проблема: (Проблемы подготовки подрастающего поколения к жизни в информационном пространстве) / А.А. Журин // Педагогика, 2001. № 4. С. 48–55.
11. Интернет-СМИ «Ваш личный Интернет» (<http://www.contentfiltering.ru/>).
12. Мунтян П. Вид компьютерной аддикции: зависимость от компьютерных игр.
13. Носов Н. А. Виртуальная психология. – М.: Аграф, 2000.
14. Безмалый В.Ф. Обеспечение безопасности детей при работе в интернете.
15. Основы безопасности в Интернете для молодежи (<http://laste.arvutikaitse.ee/rus/html/etusivu.htm>). Интерактивный курс по Интернет-безопасности.

16. Федоров А.В. Молодежь и медиа: проблемы и перспективы // Вестник Российского гуманитарного научного фонда. – М., 2001. № 1. – С. 127– 130.

www.ggau.by/downloads/wospit/azart/Metodicheskie_rekomendatsii_po_profilaktike_igrovoy_kompyuternoy_i_internet-zavisimosti.pdf

<http://spospk.ru/307-rekomendacii-ot-psihologa-podrostkam-otnosheniya-s-roditeliami.html>

<http://sch10.ru/sovety-podrostku-kak-obresti-uverennost-v-sebe/>

Дополнительная информация по проблеме компьютерной зависимости:

Сайт проектов Фонда Развития Интернет «Дети России онлайн»
<http://detionline.com/>;

Линия помощи «Дети России Онлайн» (для детей и взрослых, с 9 до 18 по московскому времени 8-800-25-00-125;

Общественная организация «Лига безопасного интернета»
<http://ligainternet.ru/encyclopedia-of-security/>;

Описание компьютерной зависимости на сайте Педагогического института республики Коми

[http://wiki.kgpi.ru/mediawiki/index.php/Компьютерная_зависимость](http://wiki.kgpi.ru/mediawiki/index.php/Компьютерная_зависимость;);

Врач-психиатр Кантуев О.И. Лечение компьютерной зависимости
<http://www.kantuev.ru/igrovaya/>;

Врач-психотерапевт, медицинский психолог Кулаков С.А. Тест на детскую интернет-зависимость для родителей.

Центром психолого-медико-социального сопровождения «Вера» разработаны нормы работы ребёнка за компьютером:

Возраст	Максимальное время непрерывной работы	Максимальное время работы в день	Максимальная кратность в неделю
7 лет	15 мин.	30 мин.	1-2 раза
8 лет	25 мин.	40 мин.	2-3 раза
9 лет	25 мин.	50 мин.	2-3 раза
10 лет	30 мин.	60 мин.	2-3 раза
11 лет	35 мин.	70 мин.	3-4 раза
12 лет	35 мин.	70 мин.	3-4 раза
13 лет	40 мин.	80 мин.	3-5 раз
14 лет	45 мин.	90 мин.	4-5 раз
15 лет	45 мин.	100 мин.	4-6 раз
16 лет	45 мин.	120 мин.	5-6 раз

Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

очень редко – 1 балл

иногда – 2 балла

часто – 3 балла

очень часто – 4 балла

всегда – 5 баллов

1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в Сети дольше, чем планировали?
2. Как часто вы забрасывали свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто вы предпочитаете развлечения в интернете реальному общению со своими сверстниками?
4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведённого в сети, страдает ваша учёба?
7. Как часто вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает ваша успеваемость или успешность в какой-либо деятельности из-за использования интернета?
9. Как часто вы сопротивляетесь разговору, или скрываете, если вас спрашивают о том, что вы делали в сети?
10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их мыслями об интернете?
11. Как часто вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
12. Как часто вы боитесь, что жизнь без интернета станет скучной, пустой и безынтересной?
13. Как часто вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает вас, когда вы находитесь в сети?
14. Как часто вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
15. Как часто вы чувствуете, что поглощены интернетом, когда не находитесь в Сети, или воображаете, что вы там?
16. Как часто вы говорите, что проведёте в сети «ещё пару минут...»?
17. Как часто вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?
18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?

19. Как часто вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в Сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в интернет?

Если набрано 50-79 баллов, стоит учитывать серьёзное влияние интернета на жизнь испытуемого.

Если набрано 80 баллов и больше, можно диагностировать интернет-зависимость с необходимостью помощи специалиста.

Тест Такера на выявление игровой зависимости

Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

никогда— 0 баллов;

иногда — 1 балл;

чаще всего — 2 балла;

почти всегда — 3 балла.

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры 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?

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

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

8. Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм 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.

0 баллов — нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

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

8–27 балл — человек играет на уровне, ведущим к негативным послед-

ствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян – чем выше результат,

интенсивнее игра, тем серьезнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического формирования зависимости.

Тест для определения телефонной зависимости

1. Вы раздражаетесь, когда не видите свой мобильник.
2. Вы нервничаете, когда батарейка мобильного почти разряжена.
3. Вы пытались отказаться от частого использования мобильного.
4. Вы не можете отключить мобильник даже на лекции или на встрече.
5. Вы хотите, чтобы у вашего мобильного был самый модный дизайн и украшения.
6. Вы не помните на память ни одного телефонного номера, полагаясь на телефонную книгу мобильного.
7. Вы делаете телефонные звонки, даже когда в этом нет действительной необходимости.
8. Вы часто проверяете мобильник – не пропустили ли вы звонок или SMS.
9. Вы используете мобильник даже тогда, когда у вас дома есть обычный телефон.
10. Вы немедленно отвечаете на сообщение во время встречи в классе.

Нужно поставить каждому ответу оценку от 1 до 5 баллов, где 1 – «совершенно мне не подходит», а 5 – «идеально меня описывает».

Больше 30 баллов – зависимость, 20-29 баллов – проявите осторожность, меньше 20 баллов – все в порядке.

Опрос учащихся:

1. Есть ли у Вас мобильный телефон?
2. Часто ли Вы пользуетесь сотовым телефоном для выхода в Интернет?
3. Часто ли Вы выходите в интернет?
4. Зарегистрированы ли Вы в социальных сетях? Часто ли Вы их посещаете?
5. Есть ли у Вас электронный почтовый ящик? Часто ли Вы проверяете почту?
6. Есть ли у Вас электронный кошелек, часто ли Вы им пользуетесь?
7. Что для Вас лучше прогулка на свежем воздухе или работа за компьютером?
8. Что Вы выберете поход в гости к другу или общение с ним через интернет или мобильный телефон?
9. Занимаетесь ли Вы в какой-либо спортивной секции или творческом

кружке?

Тест на детскую интернет-зависимость (родителям)

Ответы даются по пятибалльной шкале:

1 – очень редко,

2 – иногда,

3 – часто,

4 – очень часто,

5 – всегда

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?

2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?

4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?

6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?

7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?

9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?

10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?

11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?

12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?

13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?

14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было интернета?

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?

16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?

17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50–79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

Тест «Игровая наркомания»

При его помощи Вы сами достаточно легко и точно определите, имеется ли у человека зависимость от компьютерных игр.

Отвечайте внимательно. Если что-нибудь не понятно, тщательно обдумайте ответ. При этом обязательно старайтесь ответить либо «да», либо «нет». Помните, что от правильности Вашего ответа зависит результат тестирования!

За каждый ответ «да» прибавляется балл.

1. Человек испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить игру.

2. Для игры в компьютерные игры человек жертвует временем, ранее проводимым с семьёй, друзьями.

3. Человек находится в хорошем настроении, преимущественно играя в компьютерные игры.

4. Из-за компьютерной игры человек пренебрегает сном.

5. Игра за компьютером служит ведущим средством для снятия стресса.

6. После компьютерной игры у человека возникают головные боли.

7. В обычной жизни человек чувствует пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером.

8. При помощи игры за компьютером человек достигает жизненных целей, «решает проблемы».

9. После компьютерной игры у человека возникают нарушения аппетита, стула.

10. Человек приобретает проблемы в учёбе, на работе из-за компьютерной игры но продолжает в неё играть.

11. Из-за компьютерной игры человек пренебрегает питанием.
 12. Человек испытывает потребность проводить за игрой всё больше времени.
 13. Из-за компьютерной игры человек пренебрегает личной гигиеной.
 14. Во время компьютерной игры человек полностью отрешается от реальной действительности, переносясь целиком в мир игры.
 15. После компьютерной игры у человека возникает сухость слизистых глаз.
 16. Человек приобретает проблемы в семье, в отношениях с людьми из-за компьютерной игры, но продолжает в неё играть.
 17. Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфорта.
- Если Вы в сумме получили 3 и более баллов, то у Вас высокая вероятность зависимости от компьютерных игр.

Тест-опросник для установления зависимости от компьютера

Для установления компьютерной зависимости от компьютера предлагается серия вопросов-утверждений, опрашиваемые должны ответить, верно или нет утверждение.

1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение когда играете в компьютерные игры?
2. В последнее время требуется все больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния?
3. У вас случается чувство опустошенности, дурное настроение или раздражительность, когда вы не можете поиграть за компьютером?
4. У вас есть боли в запястьях?
5. Вы пропускали встречу с кем-либо из-за того, что были заняты компьютерными играми (несрочные дела)?
6. Вы проводите 3 ч и более в день в интернете?
7. Вы заходите на чаты, просматриваете сайты, не касающиеся вашей основной деятельности за компьютером? Играя, вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)?
8. Вам легче общаться с людьми через интернет, нежели лицом к лицу?
9. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы невероятное количество часов сидите в интернете или за компьютерными играми? Вы регулярно загружаете порнографические материалы из интернета?
10. Вы отмечаете ухудшение в учебе или уменьшение знаний по основной работе? У вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?

11. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером? Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это не так?

12. Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще, чем 1 раз в неделю)?

13. В последнее время вас беспокоит сухость глаз?

14. В последнее время у вас было сильное желание играть?

15. Для того чтобы больше побыть в интернете, вы прекращали мыться, чистить зубы или бриться?

16. С того времени, как вы используете интернет или играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон?

Даже при одном положительном ответе стоит призадуматься; 25% и более положительных ответов говорят о компьютерной зависимости.

Тест на компьютерную зависимость / для подростков/

Чувствуете ли Вы себя озабоченным интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)? 2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети? 3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование интернета? 4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом? 5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали? 6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета? 7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети? 8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

Даже при одном положительном ответе стоит призадуматься, 25% и более положительных ответов говорят о компьютерной зависимости.

Тест на компьютерную зависимость /для родителей/

Ваш ребенок:

Приходя домой, первым делом садится за компьютер? да нет

Забросил домашние дела, учебу, стал непослушным? да нет

Груб и раздражителен, если его отвлекают от компьютера? да нет

Ест и пьет, не отрываясь от компьютера? да нет

Не знает, чем себя занять, если компьютер недоступен или сломался? да нет

Не способен контролировать время, проводимое за компьютером? да нет

Тратит много денег на компьютерные игры или оплату работы в Интернет? да нет

Не общается или почти не общается с друзьями как раньше? да нет

Использует компьютер как отдушину и средство уйти от проблем? да нет

Ребенок погружен в виртуальность и вне компьютера (постоянно думает об игре, об общении в Интернет)? да нет

10 положительных ответов. Результат:

Похоже, ваш ребенок действительно болен компьютерной зависимостью. У него стирается интерес к реальной жизни, он становится раздражительным и непослушным. Необходимо срочно принимать меры. Для начала ограничьте время пребывания ребенка за компьютером. Проконсультируйтесь с педагогом или психологом. Ознакомьтесь с советами психологов как предотвратить и вылечить компьютерную зависимость. Навязчивое использование Интернет может быть симптомом других проблем, таких как депрессия, раздражение или низкая самооценка.

7–9 положительных ответов. Результат:

Ваш ребенок в опасной близости до возникновения зависимости от компьютера. Уже сейчас он предпочитает общение в Интернет реальному общению. Желательно уменьшить время его работы за компьютером. Ознакомьтесь с советами психологов как предотвратить возникновение компьютерной зависимости. Можно также контролировать время, проводимое ребенком в Интернет. Вы сможете установить разрешенные и запрещенные дни и часы пользования доступом в Интернет и другим программами.

5–6 положительных ответов. Результат:

Ваш ребенок в близости до возникновения зависимости от компьютера.. Желательно уменьшить время его работы за компьютером

Анкета для учащихся

Время работы за компьютером.

1. Сколько часов в день вы сидите за компьютером?

а) от 1 – до 2 часов; б) от 2 – до 4 часов; в) от 4 – до 10 часов

2. Сколько лет вы работаете на компьютере?

а) с 4 лет; б) с 10 лет; в) свой вариант ответа

Зависимость от компьютера.

1. Есть ли постоянное желание играть в игры?

а) да; б) нет; в) не знаю

2. С лёгкостью можете оторваться от игры?

а) да; б) нет; в) не знаю

3. Какое общение вы предпочитаете?

а) общение по электронной почте; б) с другом наяву; в) не важно как

4. Может ли заменить вам компьютер лыжную прогулку?

а) не может; б) да; в) не знаю

5. Вы кушаете, пьете чай, готовите уроки у компьютера?

а) да; б) нет; в) когда как

6. Проводили вы хоть одну ночь за компьютером?.

а) нет; б) да;

7. Придя, домой вы сразу садитесь за компьютер?

а) да; б) нет;

8. Вы забывали чистить зубы и кушать заигравшись за компьютером?

а) да; б) нет; в) не придаю значения

9. Пребывали вы в плохом, раздраженном настроении, не могли ничем заняться, если был сломан компьютер?

а) да; б) нет

10. Что вас больше всего интересует?

а) компьютер; б) чтение книг; в) разгадывание логических игр

Психологические симптомы

1. Пребывали вы в плохом, раздраженном настроении, не могли ничем заняться, если был сломан компьютер?

а) да; б) нет;

2. Конфликтовали вы, угрожали, шантажировали в ответ на запрет сидеть за компьютером?

а) нет; б) да

Здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером.

1. Сколько часов рекомендуется сидеть за компьютером?

а) 1 час; б) 2 часа; в) 10 часов

2. Устают ли глаза при работе с компьютером?

а) да; б) нет; в) не придаю значения

3. Вы делаете гимнастику для глаз?

а) да; б) нет; в) как получится

4. Вы знаете, какую угрозу представляет компьютер вашему здоровью?

а) да; б) нет; в) мне все равно

Влияние компьютера на развитие интеллекта.

1. В какие игры вы предпочитаете играть.

а) бродилки; б) стратегии; в) логические

2. С приобретением компьютера твой интеллект:

а) повысился; б) остался на том же уровне; в) не замечаю

ПРИЛОЖЕНИЕ

ТЕСТ НА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ [КУЛАКОВ С.А.]

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

очень редко – 1 балл;

иногда – 2 балла;

часто – 3 балла;

очень часто – 4 балла;

всегда – 5 баллов.

1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто вы предпочитаете развлечения в интернете близости со своим партнером?
4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведенного в сети, страдает ваше образование и/или работа?
7. Как часто вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования интернета?
9. Как часто вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если вас спрашивают о том, что вы делали в сети?
10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об интернете?
11. Как часто вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в Сеть?
12. Как часто вы боитесь, что жизнь без интернета станет скучной, пустой и безынтесной?
13. Как часто вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает вас, когда вы находитесь в сети?
14. Как часто вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
15. Как часто вы чувствуете, что поглощены интернетом, когда не находитесь в Сети, или воображаете, что вы там?
16. Как часто вы говорите, что проведете в сети «еще пару минут...»?
17. Как часто вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?

18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?

19. Как часто вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в интернет?

Если набрано 50–79 баллов, стоит учитывать серьезное влияние интернета на жизнь испытуемого.

Если набрано 80 баллов и больше, можно диагностировать Интернет-зависимость с необходимостью помощи специалиста.

ТЕСТ НА ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЮ [НИКИТИНА Т.А., ЕГОРОВ А.Ю., 2005]

Напишите любую фразу для определения по почерку личностных особенностей.

Нужное обвести или вписать:

1. *Пол:* м ж.

2. *Возраст:* 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22 .

3. *Образование:* среднее, среднее специальное, неполное высшее, высшее.

4. *Работа:* есть, нет.

5. *Семейное положение:* в браке, в браке не состою, разведен (а).

6. *Дети:* 0, 1, 2, 3 и более.

7. *Материальное положение:* ниже среднего, среднее, выше среднего.

8. *Жилищные условия:*

а) отдельная квартира;

б) совместное проживание с родителями;

в) общежитие;

г) снимаю квартиру.

9. *Зависимости членов семьи:*

а) алкоголь;

б) табакокурение;

в) наркотики;

г) азартные игры;

д) _____ другое .

10. *В свободное время вы:*

а) играете в компьютерные игры;

б) играете на игровых автоматах;

в) посещаете Интернет.

11. *С какого возраста вы играете (компьютерные игры, игровые автоматы, Интернет – нужно подчеркнуть):*

7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22...

12. *Сколько раз вы играете (компьютерные игры, игровые автоматы, интернет – нужное подчеркнуть):*

- а) 1 раз в неделю;
- б) 3—4 раза в неделю;
- в) каждый день;
- г) один раз в месяц;
- д) _____ другое .

13. *Сколько времени вы тратите на компьютерную игру, интернет, игровые автоматы (нужное подчеркнуть):*

- а) 1–2 часа;
- б) 3–4 часа;
- в) 5–6 часов;
- г) более 6 часов.

14. *Какие ролевые компьютерные игры вы предпочитаете (выбрать не больше двух)?*

- а) игры, в которых вы смотрите глазами своего героя;
- б) игры, в которых вы смотрите на своего героя со стороны;
- в) руководительские игры.

15. *Какие не ролевые компьютерные игры вы предпочитаете (выбрать не больше двух)?*

- а) аркады;
- б) головоломки;
- в) игры на быстроту реакции и сообразительность;
- г) традиционные азартные игры (рулетка, казино и т. д.).

16. *Возвращаетесь ли вы на другой день к игре, чтобы отыгаться?*

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

17. *В интернете вы предпочитаете (выбрать не больше двух):*

- а) виртуальную реальность;
- б) E-mail;
- в) ICQ (чаты);
- г) USENET (конференции);

д) Сетевые игры (нужное подчеркнуть: бродилки, аркады, квесты, гонки, стрелялки, РПГ, симуляторы);

- е) порносайты.

18. *Когда вы играете (компьютерные игры, игровые автоматы, ин-*

тернет – нужное подчеркнуть), то испытываете:

- а) эйфорию;
- б) радость;
- в) облегчение;
- г) азарт;
- д) расслабление.

19. *Как часто вы замечаете, что играете или находитесь в Интернете больше запланированного времени?*

- а) иногда;
- б) редко;
- в) часто;
- г) очень часто;
- д) всегда;
- е) это ко мне не относится.

20. *Вы предпочитаете играть:*

- а) один;
- б) с друзьями.

21. *Вы находитесь в интернете, игровом зале, в компьютерном клубе, интернет-кафе, для того чтобы:*

- а) пообщаться;
- б) поиграть;
- в) самоутвердиться;
- г) найти нужную информацию;
- д) расслабиться.

22. *Как относятся близкие (родители, друзья, жена/муж) к вашему увлечению?*

- а) играют вместе со мной;
- б) положительно;
- в) нейтрально;
- г) отрицательно;
- д) резко отрицательно.

23. *Что вы испытываете, когда долго не играете или не находитесь в Интернете?*

- а) беспокойство;
- б) раздражительность;
- в) чувство дискомфорта;
- г) чувство подавленности;
- д) ощущение пустоты.

24. *Как часто вы откладываете встречи с друзьями и личные дела*

из-за компьютерных игр, интернета, игровых автоматов?

- а) иногда;
- б) редко;
- в) часто;
- г) очень часто;
- д) всегда;
- е) это ко мне не относится.

25. *Являются ли компьютерные игры, игры на автоматах, интернет причиной проблем с учебой или работой?*

- а) иногда;
- б) редко;
- в) часто;
- г) очень часто;
- д) всегда;
- е) это ко мне не относится.

26. *Возникают ли у вас в последнее время какие-либо признаки ухудшения здоровья (выбрать не больше трех)?*

- а) беспокойный сон;
- б) бессонница;
- в) боль в кистях рук;
- г) сухость, жжение глаз;
- д) боли в спине;
- е) онемение пальцев рук.

27. *В реальной жизни вам свойственны (выбрать не больше четырех):*

- а) тревожность;
- б) депрессия;
- в) одиночество;
- г) недовольство окружающими;
- д) недовольство собой;
- е) невозможность расслабиться.

Обработка результатов осуществляется путем подсчета совпадений ответов испытуемого с помощью ключа:

Баллы	Вопросы									
0	12 г	–	16 а	–	19 е	20 б	–	24 е	25 е	–
1	12 а	13 а	16 б	18 б, в, г	19 а, б	20 а	–	24 а, б	25 а, б	26 а,б, в, г, д, е
2	12 б	13 б	16 в	18 а, г	19 в	–	23 а, б, в, г, д	24 в	25 в	
3	12 в	13 в	16 г	–	19 г	–	–	24 г	25 г	–
4	–	13 г	–	–	19л	–	–	24 д	25 д	–

Результаты:

- от 5 до 10 баллов – испытуемый не показывает признаков аддикции;
- от 10 до 15 баллов – испытуемый входит в группу риска по аддикции;
- от 15 баллов и выше – испытуемый имеет игровую аддикцию.

Для заметок

Автор-составитель
Нетребенко Лариса Викторовна

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ
ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ**

Подписано в печать 07.02.2018 г. Бумага офсетная.
Формат 60х84/16. Гарнитура «Times New Roman».
Печать лазерная. Усл. печ. л. 5,25
Тираж 50 экз.

ГАУ ДПО СОИРО
214000, г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, 20а