

## **ЗАНЯТИЕ 10. ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

**Цель:** расширение и углубление знаний участников по проблемам компьютерной зависимости.

**Необходимые материалы:** стикеры и/или листки бумаги, ручки (в зависимости от количества участников), информационные материалы или мультимедиапрезентация для мини-лекции, маркеры, цветные карандаши, ручки, скотч, бумага формата А1 - семь листов, клубок ниток.

### ***Ход занятия***

#### ***Вступительная часть***

### **ИГРА «РУКИ»**

**Цель:** объединение участников в пары.

**Ход работы.** Участникам предлагается встать в круг, вытянуть правую руку и, закрыв глаза, найти свободную руку напротив. Таким образом, должны сформироваться пары. Если кому-то не хватило пары, он/она присоединяется к любой паре, образуя тройку.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ИНТЕРВЬЮ В ПАРАХ»**

**Цель:** знакомство и/или приветствие участников, создание благоприятной атмосферы.

**Ход работы.** Участники работают в парах, сформированных в результате игры «Руки». Если кто-то из участников остался без пары, то он проводит интервью с ведущим. Задание для всех общее: участникам каждой пары предлагается по очереди побывать в роли корреспондента и «взять интервью» друг у друга, в котором следует узнать имя собеседника/собеседницы, получить краткую информацию об его/ее семье, о занятиях и интересах, о том, в каких социальных сетях общается, на какие сайты заходит, о любимой компьютерной игре и о том, что еще захочет сообщить о себе собеседник. Информацию можно кратко записать на листе, можно запомнить. После того как получено первое интервью, участники меняются ролями. По завершении интервью каждая пара по очереди представляет друг друга всей группе.

#### ***Основная часть***

### **МИНИ-ЛЕКЦИЯ И/ИЛИ ПРЕЗЕНТАЦИЯ МАТЕРИАЛА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

**Компьютерная зависимость** - патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

Компьютерная зависимость включает следующие формы:

**зависимость от компьютерных игр** - форма зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми.

**зависимость от сети Интернет (Интернет-зависимость)**, которая проявляется в постоянном стремлении находиться в сети, проверять электронную почту, заводить виртуальные знакомства, постоянно общаться в чатах и социальных сетях; навязчивое желание подключиться к Интернету, неспособность завершить сеанс в Интернете.

**Признаками компьютерной зависимости являются:**

- чрезмерное проведение времени у компьютера и нежелание взаимодействовать с окружающими. Компьютер заменяет подростку, молодому человеку родителей, друзей и обычные развлечения;
- агрессивная реакция подростка, молодого человека на любые попытки выключить компьютер.

Основными критериями, определяющими появление компьютерной зависимости, можно считать следующие:

- беспричинное возбуждение или вялость, частые и резкие перепады настроения от безучастно-подавленного до эйфорически-приподнятого;
- болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы;
- нарастающая оппозиционность к родителям, старым друзьям;
- значительное эмоциональное отчуждение;
- ухудшение памяти, внимания;
- снижение успеваемости, систематические прогулы занятий;
- ограничение общения с ранее значимыми людьми: родственниками, друзьями, любимым человеком, значительное изменение круга общения;
- подозрительные контакты, телефонные звонки, встречи;
- уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;
- пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги подростка, молодого человека;
- появление таких черт характера, как изворотливость, лживость;
- неопрятность, неряшливость, не характерные ранее;
- приступы депрессии, страха, тревоги.

**Динамика развития компьютерной зависимости** включает четыре стадии: первоначально происходит процесс адаптации (стадия легкой увлечённости), затем наступает период резкого роста, быстрого формирования зависимости (стадия увлечённости). В результате величина зависимости достигает максимума, который зависит от индивидуальных особенностей личности и факторов среды (стадия зависимости). Далее сила зависимости на определенный промежуток времени остается устойчивой, а затем идет на спад и опять же фиксируется на определенном уровне и остается устойчивой в течение длительного времени (стадия привязанности).

Единственный способ избавить подростка, молодого человека от компьютерной зависимости - это предложить ему нечто иное и показать, что оно намного интереснее и полезнее. Он должен сам это осознать и сделать свой выбор, а другие люди лишь будут ему в этом помогать. Существует множество форм и методов организации досуга, занятости, объединений по интересам детей и молодежи, спортивных секций, творческих студий и т. д.

Появление всемирной сети Интернет создало возможность для интерактивного общения. Интерактивное общение чрезвычайно привлекательно для отчужденных и неуверенных в себе людей, которые при этом хотят общения, но не находят его в окружающем их обществе. Кроме того, благодаря Интернету значительно расширился горизонт возможностей удовлетворения информационных потребностей человека.

**Признаками Интернет-зависимости** являются: навязчивое желание проверить электронную почту, длительное просиживание в чатах, неконтролируемое желание поиска и чтения информации в сети.

**Основные 6 типов Интернет-зависимостей** таковы:

**навязчивый веб-серфинг** (информационная перегрузка) - бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации;

**пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам** - большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети;

**игровая зависимость** - навязчивое увлечение компьютерными играми;

**навязчивая финансовая Интернет-зависимость** проявляется в постоянном участии в азартных играх по сети, в совершении ненужных покупок в Интернет- магазинах или участии в интернет-аукционах;

**пристрастие к просмотру фильмов через Интернет.**

**Киберсексуальная зависимость** - навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

**Компьютерная зависимость может повлечь за собой много**

**негативных последствий**, в первую очередь, у молодого человека постепенно будет уменьшаться круг общения, что приведет к его изоляции в реальной жизни со всеми вытекающими последствиями. Также могут произойти необратимые изменения со здоровьем. Например, нарушения зрения, обмена веществ, проблемы опорно-двигательного аппарата, ожирение и т. д. Со временем точно нарушится и дестабилизируется психика. Подросток, молодой человек может совершать правонарушения (например, воровать), т. к. часто Интернет или компьютерные игры требуют определенной платы. Многие проблемы компьютерной зависимости из подросткового (молодежного) возраста могут перейти во взрослую жизнь. А это чревато огромными негативными последствиями.

Чтобы не возникала компьютерная зависимость, нужно точно регулировать время нахождения у компьютера. Радикальный способ - ограничить работу за компьютером при помощи различных компьютерных программ, которые на это и направлены.

Какими бы ни были причины компьютерной зависимости у молодого человека, помочь справиться с ней должно его ближайшее окружение. К этому делу нужно привлекать друзей, одноклассников и товарищей, чтобы в это время он понимал, что он не одинок, что, помимо виртуальной, у него есть еще и реальная, не менее интересная жизнь. А чтобы все получилось, нужно организовывать интересные встречи, выходы на природу, поездки и праздники. Но самым главным правилом борьбы с зависимостью является ее признание. Сам человек должен понять и признать, что у него есть зависимость и проблемы, и захотеть изменить свою жизнь.

### **ДЕБАТЫ «КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ»**

**Цель:** определить и обсудить преимущества и недостатки работы за компьютером.

**Ход работы.** Ведущий предлагает участникам разделиться на три малые группы. Одна группа подбирает аргументы в защиту работы на компьютере. Участники отвечают на вопрос: Какую пользу приносит работа за компьютером?

Вторая группа подбирает аргументы, которые свидетельствуют о негативных последствиях работы за компьютером. Отвечает на вопрос:

*В чем заключаются проблемы и недостатки работы за компьютером?*

Третья группа должна будет выслушать аргументы двух других групп и сделать выбор в пользу той или иной точки зрения.

### **УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ «ПЛАКАТ»**

**Цель:** сформировать у участников представление о проблеме компьютерной зависимости, отношение участников к данной проблеме. Ход

работы. Участники делятся на 4 малые группы по 5-7 человек. Каждая группа создает плакат, который привлеч бы внимание к существованию проблемы компьютерной зависимости в обществе. Важно обратить внимание участников на создание слогана, который бы отражал основную мысль плаката. Каждая группа представляет свой плакат и объясняет, почему она хотела привлечь внимание других к тому или иному аспекту проблемы компьютерной зависимости. В конце упражнения можно обсудить следующие вопросы:

- Почему важно говорить о проблеме компьютерной зависимости?
- Насколько компьютерная зависимость распространена в среде подростков и молодых людей?
- В чем вы видите опасность и негативные последствия компьютерной зависимости?

### **УПРАЖНЕНИЕ «ДАЙ СОВЕТ»**

**Цель:** определение путей и способов профилактики компьютерной зависимости.

**Ход работы.** Участники продолжают работать в группах. Каждая группа предлагает несколько советов, помогающих в профилактике компьютерной зависимости молодых людей: 1-я группа - советы для молодых людей; 2-я группа - советы для родителей; 3-я группа - советы для педагогов; 4-я группа - советы разработчикам компьютерных технологий (например, модераторам, системным администраторам Интернет-сайтов).

#### ***Заключительная часть***

**Цель:** подведение итогов занятия и рефлексия.

### **УПРАЖНЕНИЕ «КЛУБОК НИТОК»**

**Ход работы.** Ведущий держит в руках клубок ниток. Он предлагает каждому участнику, разматывая клубок, высказать мнение по поводу состоявшегося занятия, описать мысли, чувства, переживания, которые возникали в процессе работы, поблагодарить членов группы за совместную работу и передать клубок соседу.