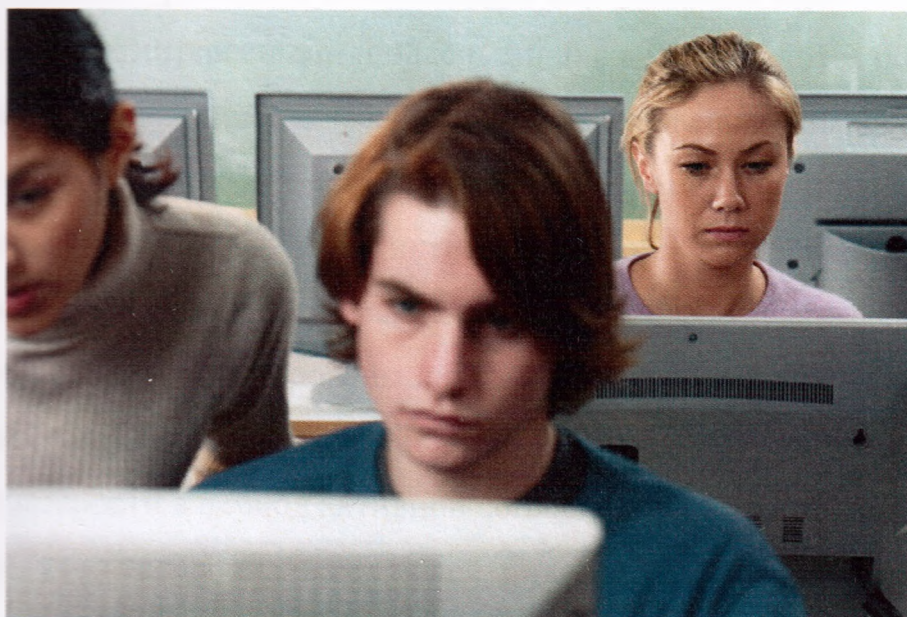


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КРАЕВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ**

**«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ»**

«Равновесие»

программа по профилактике компьютерной зависимости у детей 10-14 лет



Программа составлена:
Е.В.Вяткиной
О.В.Самуткиной

г.Чайковский 2010г.

Пояснительная записка

Компьютер прочно вошел в нашу жизнь. Технический прогресс остановить невозможно, и, хотим мы того или нет, компьютерная грамотность становится составляющей общей грамотности, свидетельством образованности, цивилизованности человека.

Если в середине-конце 90-х в числе наиболее частых занятий подростки называли слушание музыки и просмотр телепередач, то теперь около 70% современных школьников, отвечая на вопрос о своих интересах и увлечениях, упоминают компьютер практически наравне с занятиями спортом, прогулками и общением с друзьями. Современные обучающие программы подталкивают ребенка к пониманию процесса работы компьютера, исчезает страх перед новыми технологиями. Увлекаясь компьютером, ребенок может гораздо меньше интересоваться обыкновенными игрушками и постоянно стремиться к монитору, к виртуальным играм. С точки зрения психологии, наиболее интересными и опасными для детей являются ролевые игры (RPG – role playing games), так как именно ролевые игры способны больше всех остальных компьютерных игровых программ сформировать устойчивую психологическую зависимость (компьютерную аддиктивность). Большинство ролевых компьютерных игр рассчитано на подростковый период. Они организованы, сконструированы, нарисованы и спрограммированы людьми старшего поколения, без учета возрастных психологических особенностей. Подобные игры могут сильно повлиять на формирование личности в период активной социализации, социально- психологической адаптации, усвоения социальных ролей, ролевой идентификации личности. Подростки настолько вживаются в реалистичную компьютерную игру, что ему становится там интереснее, чем в реальной жизни. Еще более усиливают подростковую компьютерную зависимость глобальные сети, где подросток играет уже не с компьютером, а с миллионами живых людей.

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. Участие в виртуальном мире позволяет детям и подросткам расслабиться и абстрагиро-

ваться от психологических проблем в реальном мире, но это происходит лишь на момент пребывания в виртуальном пространстве. Выход из виртуальной реальности является болезненным для подростка – аддикта: он вновь сталкивается с ненавистной для него реальностью, что и вызывает снижение настроения и активности, ощущение плохого самочувствия.

Подростка в игре может привлекать следующее:

- - наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- - отсутствие ответственности;
- - реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- - возможность исправить любую ошибку, путем многократных попыток;
- - возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости к чему они могут привести.

Говоря о профилактике компьютерной зависимости у детей, следует обратить внимание на то, что воспитание ребенка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер – это лишь часть жизни, а не самое главное в ней. Единственный проверенный способ не дать ребёнку оказаться в зависимости от компьютера – это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и Интернет не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

Цель программы - снижение уровня вероятности возникновения компьютерной зависимости.

Задачи:

1. Выявить степень предрасположенности подростков к компьютерной зависимости.
2. Расширить социальные контакты подростков.
3. Отработать новые формы поведения.
4. Поддержать развитие позитивной самооценки подростков.

Программа состоит из 3 этапов:

1. подготовительный этап – предполагает диагностирование подростков и их роди-

телей для выявления степени предрасположенности к компьютерной зависимости, формирование группы;

2. основной этап – занятия в группе;

3. консультативный этап – информирование родителей о результатах занятий по программе, индивидуальные консультации.

Программа предназначена для подростков в возрасте от 10 до 14 лет и разработана с учетом возрастных особенностей. Количество подростков в группе – 10-12 человек. Программа рассчитана на 5 групповых занятий продолжительностью по 2 часа, по одному занятию в неделю, всего - 10 часов.

Для решения поставленных в программе задач используются игровые методы (подвижные и ролевые игры, упражнения), беседы, анкетирование, моделирование и анализ проблемных ситуаций, элементы проектной деятельности, техника «эмоционального отказа». Исходя из цели программы и поставленных задач, на занятиях не используется мультимедийный и видео материал.

Степень эффективности программы оценивается сравнением результатов анкетирования на подготовительном и заключительном этапах.

Предполагаемые результаты:

1. Подростки получают знания о признаках, причинах и механизмах компьютерной зависимости.
2. Подростки отработают приёмы коммуникативного взаимодействия в группе.
3. Подростки научатся находить альтернативу игровому аддикту и осознают ценность живого общения при понимании необходимости компьютерной грамотности.

Тематический план занятий

№	Тема	Количество часов	Формы и методы проведения
1	Мы и компьютер: за и против.	2	Беседа, игра, тестирование
2	Я и ты.	2	Беседа, игровая терапия
3	Вместе весело шагать	2	Беседа, сюжетно-ролевая игра
4	Компьютер – мой друг, но Друзья – дороже	2	Беседа, игра с использованием техники «эмоционального отказа»
5	Равновесие – формула успеха в жизни	2	Беседа, игровая терапия, проектная деятельность, тестирование