



ҚР Ақпарат және қоғамдық
даму министрлігі



CISC
Civil Initiatives Support Center



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ,
БОРЬБЕ, ПРЕОДОЛЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ
ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ
У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ**

ReSTART

НУР-СУЛТАН - 2020 г

СОДЕРЖАНИЕ

I. Вводная часть	3
1. Как возникает зависимость от Интернета?	3
2. Игроманами не рождаются, игроманами становятся	8
3. Виды опасных для детей игр	10
II часть	15
Программа психолого-педагогической профилактики Интернет-зависимости среди детей и молодежи (предназначено для учителей, педагогов-психологов)	
1. Актуальность проблемы игровой/компьютерной зависимости	15
2. Тест для определения Интернет-зависимости	19
3. Тест Такера	20
4. Тест для определения Интернет-аддикции (зависимое поведение) у детей и молодежи	22
5. Интернет: польза и вред (вспомогательный материал для тематического классного часа)	25
6. Интернет и компьютер. Опасная грань (предназначено для чтения на родительском собрании)	28
7. Игры способствуют развитию мышления	31
8. Причины возникновения аддиктивного поведения у детей и молодежи (тематическая беседа для педагогов)	32
9. Периоды и методики реабилитации ребенка	36
III Часть	37
Советы родителям	
1. Воспитание – начало начал	37
2. Рекомендации для защиты детей от угроз, исходящих от Интернета	38
3. Правда и ложь в Интернете: как распознать?	39
4. Кто становится жертвой Интернет-травли?	41
5. Одиночество безмолвно	45
IV часть	46
Тренинги и упражнения	

Методические рекомендации подготовлены в рамках проекта «Реализация комплекса мероприятий по профилактике Интернет-зависимости среди молодежи и детей, а также защита цифровой репутации граждан».

Подготовила профессиональный психолог, президент Общественного фонда «Рухани қоғам әлемі», член Лиги психологов Казахстана Лимана КОЙШИЕВА.

Вводная часть

Как возникает зависимость от Интернета?

Будет ли ребенок расти зависимым от игр, во многом зависит от воспитания родителей. Чаще всего дети, не умеющие проигрывать, с ранних лет воспитываются в ярко выраженной оценочной атмосфере, их личность формируется под воздействием родительской установки «Ты всегда должен быть первым». И некоторые родители не жалеют сил, чтобы их ребенок был «самым лучшим». Говоря «будешь лучшим, куплю подарок, дам деньги», взрослые, сами того не замечая, поощряют в ребенке с малых лет зависимость от конкуренции, расчетливость. Игромания – это тоже один из показателей неправильного воспитания. Основной путь уберечь ребенка от игромании - отказаться от воспитания, основанного на расчете.

Предпосылок к зависимости от игромании, интернета множество. Например, такие как дефицит доброты и заботы, сложные отношения в семье, чрезмерная требовательность, граничащая с жестокостью, высокомерие, преобладание материальных ценностей, вещизм, приоритет финансовой стороны жизни, деление людей на «бедных» и «богатых», зависть и ненависть по отношению к ним.

Мне довелось поработать со многими зависимыми от игр детьми, которые не могут самостоятельно избавиться от этой «болезни». Лудоманы, то есть зависимые от азартных игр, говорят, что впервые увидели игры у себя дома. Многие наблюдали, с каким азартом играют родители или друзья. Поэтому недаром говорят, что один из истоков зависимости берет начало в домашнем воспитании. Ребенок словно повторяет, что видит и слышит в семье, и играющие с азартом родители не могут остаться незамеченными им.

Факторы, предрасполагающие к гэмблингу:

- неправильное воспитание в семье;
- участие в играх родителей, знакомых;
- стремление к игре с детства (домино, карты, монополия и т. д.);
- вещизм;
- переоценка значения материальных ценностей;
- фиксированное внимание на финансовых возможностях;

- зависть к более богатым родственникам и знакомым;
- убеждение в том, что все проблемы можно решить с помощью денег.

Выделяют основные стадии гемблинга:

- стадия выигрышей;
- стадия проигрышей;
- стадия разочарования.

Стадия выигрышей представлена следующими признаками: случайная игра, постоянные выигрыши, игровая зависимость, повышение ставок, мечты о выигрыше, крупный выигрыш.

А в периоды проигрыша человек играет в одиночестве, хвастается своими прошлыми выигрышами, полностью поглощен игрой. Даже проигрывая, мысль «я неизбежно выиграю» не дает ему остановиться. Со временем он все больше отдаляется от семьи и друзей, начинает им врать, забывает об обязанностях перед семьей, все свое рабочее и свободное время тратит на игры, замыкается в себе, переживает тяжелые эмоциональные ситуации. Для продолжения азартных игр лудоман теряет счет деньгам, добытым законным и незаконными путями. Погрязает в долгах, не замечая, как в стремлении остановиться, проходит жизнь. Эти отчаянные действия загоняют игромана в угол, и он теряет человеческий облик. Такое поведение характерно для стадии проигрыша.

Признаками стадии разочарования являются: потеря профессиональной и личной репутации, значительное увеличение времени, проводимого за игрой, удаление от семьи и друзей, угрызания совести, раскаяние, забвение, ненависть к другим, паника, безнадежность. Человека могут посещать суицидальные мысли, он может начать злоупотреблять алкоголем. Иногда для появления стойкой зависимости от игр достаточно поиграть всего несколько часов подряд. В конце концов, неумное желание играть становится болезнью, которая, как правило, видна только близким, сам же игроман ее не замечает.

Зависимость от азартного поведения определяется несколькими факторами:

- степень опасности поведения для самого человека и его окружения;
- глубина вовлеченности в игру и способность отказаться от нее;

- неспособность самостоятельно справиться с тягой к игре;
- неадекватная оценка своего пристрастия, стремление его скрыть, лживость и утаивание затрат и как следствие – социальная, психическая или соматическая дезадаптация. Все это приводит к проблемам на работе, в семье, со здоровьем, настроением.

Среди основных причин, подталкивающих к игровой зависимости, – трудности, имевшие место быть в период формирования личности, окружающая среда и полученное воспитание, депрессии, переживания, усталость. Спасение от чувства ненужности, эмоциональной пустоты, бесцельности жизни человек пытается найти в азартных играх, не осознавая вовремя, что азартное поведение не защищает, а только дает временную «замутненность разума».

Ранее мы говорили о немалом влиянии родителей на формирование у подростков предрасположенности к гемблингу. Кроме того, одни из факторов, приводящих к гемблингу, - низкая успеваемость в учебе, злоупотребление психоактивными веществами.

От простого игрока - до игромана

Лица с игровой зависимостью изначально преследуют иную цель. У патологического игрока происходит искажение иерархии мотивов – изначальный мотив развлечения, проведения досуга, реализации азарта заменяется мотивом навязчивой необходимости играть в азартную игру.

Эмоциональное поведение игроманов связано с тем, как развивалась игра. Игроки говорят, что испытывают сильное чувство вины после проигрыша, после выигрыша же ощущают себя всемогущими, всемогущими.

Проблемные и патологические игроки часто не в состоянии прекратить игру, хотя многие из них ошибочно полагают, что контролируют время, проводимое за игрой, и могут остановиться в любой момент. В большинстве своем зависимые игроки одиноки. Вместе с тем можно сказать, что одиночество является не причиной, а следствием гемблинга. Большинство игроманов имеют опыт, особенно в подростковом и юношеском возрасте, злоупотребления алкоголем или наркотиками.

У игроманов изменениям подвергаются способности и навыки: трудность в идентификации и описании собственных чувств; фокусирование не на внутренних переживаниях, а внешних событиях; трудность в проведении

различий между чувствами и телесными ощущениями; снижение способности к символизации, о чем свидетельствует бедность фантазии и других проявлений воображения.

Зависимость от игр стала одной из сложных проблем эпохи информационных технологий. И необходимо всесторонне подойти к решению данной проблемы, формировать навыки культуры работы с современной техникой, в частности, с компьютером. Целесообразно, если каждый начнет с себя. При этом следует делать акцент на том, что компьютер является лишь рабочим инструментом, помощником в выполнении учебных заданий, проектов, во взаимодействии с недоступными в определенный момент времени людьми, а не основным средством проведения досуга. Это позволит снизить самооценку общения с компьютером.

От молодого игрока – до игромана.

Мнения ученых о влиянии компьютера на развитие детей весьма противоречивы. Столь же противоречивы и результаты психологических исследований о влиянии компьютера на психическое развитие, становление личности детей и взрослых. В этих исследованиях приводится множество аргументов о пользе компьютера – его положительное влияние на умственное развитие детей, расширяющиеся возможности для обучения (в том числе и в процессе различных игр, например, стратегических), сокращение с помощью компьютерных технологий, и в первую очередь Интернета, разрыва в уровне образования городских и сельских детей, при этом неважно, где они живут: в Москве, Париже или маленьком городе.

Специальные образовательные программы для дошкольников, школьников и студентов сформированы и создаются по сей день. Замечено, что многие навыки, например, счет, чтение, чтение географических карт, дети осваивают быстрее с помощью компьютера, нежели традиционного обучения. Но это лишь одна сторона медали.

С другой стороны, виртуальный мир очень опасен для детей. Это и нарушения нормального общения с детьми и взрослыми, и нечувствительность к эмоциям других людей, и перенапряжение глаз, и ожирение. Минусы можно перечислять бесконечно. Назовем лишь один, возможно, самый главный и пугающий – уход ребенка в виртуальный мир, замена реальной жизни виртуальной, возникновение так называемой «компьютерной зависимости», когда ребенок или взрослый проводит перед компьютером очень много времени, не может оторваться от него, когда

время, проведенное без компьютера, кажется потерянным зря. О чем говорят эти противоречия? О том, что компьютер может быть и полезным, и вредным – в зависимости от того, в чьих руках он находится, какую роль в жизни человека играет. Нельзя не согласиться с тем, что при неосторожном использовании компьютера проблемы неизбежны.

Положительные аспекты влияния компьютера на развитие человека

К положительным аспектам влияния компьютера на развитие человека относятся:

- расширяющиеся возможности обучения;
- доступность большого количества информации в сети Интернет.

Ребенок, который обучается считать или писать при помощи детской обучающей игры, может проверить правильность или неправильность своего ответа тут же, не дожидаясь пока родители освободятся либо придут с работы. Опыт показывает, что дети дошкольного возраста с огромным удовольствием проходят повторно все стадии игры, которые им прежде не удавались, а теперь успешно преодолены. Такое обучение отличается от традиционного. 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 начинает его исследовать.

Процесс поиска в этом случае тоже является частью самообразования ребенка. Будучи завтра основным потребителем информации, он должен уметь в ней ориентироваться, находить ее и структурировать. Чтобы всего этого достичь, ему необходимо научиться пользоваться поисковыми системами, понять тонкости формулировки ключевых слов для поиска и т.д. В поисках ответа на интересующие вопросы ребенок находит доселе неизвестную ему информацию. На базе разрешенных вопросов возникают

новые. Ребенок, познающий мир подобным образом, будет получать доступ к информации без помощи родителей и учителей, учась самостоятельно мыслить и рассуждать.

Негативные аспекты влияния компьютера на развитие человека

К негативным аспектам влияния компьютера на развитие человека относятся:

- погружение человека в виртуальную реальность;
- формирование аддикции (зависимости);
- столкновение с негативным контентом в глобальной сети.

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 азартные, вторгаются в жизнь взрослых людей, может сложиться обратная ситуация: карты, рулетка, игровой автомат постепенно вытеснят жизненную реальность.

В детском возрасте игровая зависимость обычно начинается с компьютерных игр. В последнее время получили распространение выдуманные игры, не имеющие никакого отношения к реальной жизни. Мы уже имеем дело с феноменом, который называется «игрой», но не является ей в полном смысле этого слова. Древние игры, которые казахи передавали из поколения в поколение в качестве культурного наследия, имели огромное воспитательное значение. А современные игры, в особенности созданные для извлечения выгоды, имеют свойство вызывать зависимость к ним. Особенно это касается азартных игр, которые в условиях технологического процесса обрели наиболее злокачественную форму. В процессе этих игр теряется дух общения, творчества, обмена эмоциями. Наоборот, они приводят к замкнутости, порождают агрессивные и негативные эмоции. Человек в процессе азартной игры самоизолируется, и постепенно изменяется не только его отношение к игре, но и мировоззрение. Рушатся моральные принципы, происходит самоотторжение играющего человека от общества. Единственным компаньоном в жизни становится игровой автомат, стол с компьютером и безликие люди, обслуживающие игорные заведения. Рушится и сам азарт, сопровождающий игру.

Игроманами не рождаются, игроманами становятся

У людей, страдающих игровой зависимостью, периодически внезапно возникает непреодолимое влечение к игре. Это стремление овладевает

рассудком и подчиняет себе поведение. Исследования показывают, что после прекращения игры у игроков развиваются расстройства самочувствия, сходные с «синдромом отмены» у больных алкоголизмом и наркоманией.

Зависимостью от компьютерных игр обычно страдают подростки. Бывает, они неделями прогуливают школу, проводя все время в компьютерных клубах. Компьютерные игры настолько глубоко проникают в их мышление, что они начинают воспринимать игру как реальное событие, происходящее в повседневной жизни. Заболевание приводит к замедлению психологического развития. Впоследствии таким подросткам сложно общаться, работать. У них высокий риск развития алкоголизма, наркомании.

Современные дети и подростки в большей степени усваивают роли и правила поведения из сюжетов компьютерных игр и фильмов. Подросток, представляя себя главным героем игры, подчиняется ее правилам, строго исполняет все инструкции, о которых сказано в сюжете. Он имеет возможность исследовать в деталях новый, постоянно обновляющийся мир игры, сталкиваясь порой с неожиданными явлениями в рамках предварительно определенных законов этого мира. В основном его любимые персонажи или объекты «живут», изменяясь в бесконечных сочетаниях и вариациях, доставляя ему радость. Среди них есть «плохие» и «хорошие», «добрые» и «злые», «умные» и «глупые». Некоторые сюжеты игр позволяют ребенку испытать те эмоции, которые он ранее не испытывал. Именно поэтому детям так сложно вырваться из плена игр. Это восторг, удовольствие, увлеченность, досада, гнев, раздражение. Если в реальной жизни ребенок не может быть предводителем, то в игре это возможно. В игре дети сильные, смелые, успешные. Они чувствуют себя властелинами мира. Проиграв же, не расстраиваются, поскольку знают, что имеют возможность сыграть повторно и достичь победы.

А в реальной жизни все не так. Это заставляет подростков снова и снова возвращаться к играм. Особенно тех, кто сталкивался с трудностями в жизни, находится в тупике, имеет проблемы в учебе. Они пытаются достичь в игре того, что недоступно им в реальной жизни.

Состояние компьютерной зависимости дезадаптирует детей и подростков, выбивает из жизни, причем таким образом, что у них не остается других интересов, кроме игры. Ребенок уже не может без нее жить. Меняется характер. Появляется раздражительность, агрессивность, импульсивность, быстрая утомляемость, неспособность переключаться на другие развлечения, чувство мнимого превосходства над окружающими, нарушается сон, пропадает желание общения с кем-либо.

Общее развитие такого ребенка замедляется. Если подросток зависим от компьютерных игр, то, как правило, он не может контролировать время, проводимое за компьютером, лжет, скрывает вид занятий, который выполнял, переоценивает роль компьютера в своей жизни. Дети и подростки ощущают агрессию, тревогу и ненависть, когда кто-либо мешает их планам

«посидеть» за компьютером, часто погружены в виртуальную активность будучи вне доступа к компьютеру, например, размышляя о том, как пройти следующий уровень игры, страдают из-за несделанных важных дел реальной жизни.

Компьютерные игры, особенно ролевые, являются одним из способов так называемой «аддиктивной реализации», то есть ухода от реальности. «Выныривая» из виртуального мира в реальный, дети и подростки испытывают дискомфорт, ощущают себя маленькими, слабыми и незащищенными в агрессивной среде и желают как можно скорее вернуться туда, где они победители.

У меня был пациент. Родители привели его ко мне, когда он учился в 7 классе. Едва окинув взглядом, я поняла, что он ведет малоподвижный образ жизни и проводит все свое время за компьютером. Его вес достиг 90 килограммов. В ходе разговора с клиентом выяснилось, что он подвергался унижениям и притеснениям со стороны других детей. Не сумел найти друзей среди сверстников. В реальной жизни подросток чувствовал себя униженным, ничего не умеющим. В итоге пристрастился к компьютерным играм. Вначале неопытный игрок был солдатом. Девять месяцев неустанной игры позволили ему подняться до чина полковника. В его подчинении находились около 500 солдат. Невиданный в реальности огромный успех окончательно вскружил голову мальчику, да так что он не смог оторваться от игры. Откуда появилась зависимость? К сожалению, не найдя своего места в жизни, люди стремятся это сделать в виртуальном мире. Опасность в том, что они в конце концов блуждают между двумя этими мирами.

Компьютерные игры в настоящее время стали для многих детей важнее учебы или прогулки с друзьями.

Между тем никто не подвергает сомнению пользу современных технологий. Но чрезмерное увлечение ими может привести к плачевным последствиям. Поэтому необходимо следить за детьми, прививать им навыки разумного использования техникой. Нельзя забывать, что компьютерные игры отрывают ребенка от реальности и погружают в мир иллюзий и вымысла. В результате у некоторых подростков отмечается отсутствие жизненного опыта, инфантилизм в решении жизненных вопросов, трудности в социальной адаптации. Очевидно, что никакие родители не желают видеть своего ребенка, живущим в виртуальном мире и не контактирующим с реальными людьми. Следовательно, родителям нужно запрещать ребенку продолжительное время сидеть за компьютером.

Виды опасных для детей игр

Психологи выделяют следующую классификацию компьютерных игр по степени опасности:

Ролевые компьютерные игры.

Именно они дают больше всего возможностей для реализации потребности в принятии роли и ухода от реальности. Основная их особенность – наибольшее влияние на психику играющего, наибольшая глубина «вхождения» в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности. Безусловно, ребенку особенно нравится, играя роль, быть в самой гуще приключений, решать проблемы вселенского масштаба. На экране – ребенок, являющийся важной частью сюжета, главным героем. Отсюда стремление снова и снова «погружаться» в бездну игры.

В таких видах игр можно наблюдать эго-распад на «Я виртуальное» и «Я реальное», нарастание между которыми влечет усиление дезадаптации и нарушение в сфере психических состояний.

Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя. Иногда их называют «квесты». Этот тип игр характеризуется меньшей по сравнению с предыдущим силой вхождения в роль. **Играющий видит себя со стороны, управляя действиями героя.** Отождествление себя с компьютерным персонажем носит менее выраженный характер, вследствие чего мотивационная включенность и эмоциональные проявления также менее выражены по сравнению с играми с видом «из глаз».

Стратегические игры или «руководительские». Тип назван так потому, что в этих играх играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий может выступать в роли руководителя самой различной спецификации: командир отряда спецназа, главнокомандующий армиями, глава государства, даже «бог», который руководит историческим процессом. При этом человек не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает себе роль. Это единственный класс ролевых игр, где роль не задается конкретно, а воображается играющим.

Неролевые компьютерные игры. Основанием для выделения этого типа является то, что играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, вследствие чего психологические механизмы формирования зависимости и влияние игр на личность человека имеют свою специфику и в целом менее сильны. Однако и эти игры таят в себе опасность. Мотивация игровой деятельности основана на азарте «прохождения» и (или) набирания очков.

Выделяются несколько подтипов:

Аркадные игры. Этот тип совпадает с аналогичным в жанровой классификации. Такие игры еще называют «приставочными», т.к. в связи с невысокой требовательностью к ресурсам компьютера широко распространены на игровых приставках. Сюжет, как правило, слабый, линейный. Все, что нужно делать играющему, – быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством. Эти игры в большинстве случаев весьма безобидны в смысле влияния на личность играющего, т.к. психологическая зависимость от них чаще всего носит кратковременный характер.

Головоломки. К этому типу игр относятся компьютерные варианты различных настольных игр (шахматы, шашки, нарды и т.д.), а также разного рода головоломки, реализованные в виде компьютерных программ. Мотивация, основанная на азарте, сопряжена здесь с желанием обыграть компьютер, доказать свое превосходство над машиной.

Игры на быстроту реакции. Сюда относятся все игры, в которых играющему нужно проявлять ловкость и быстроту реакции. Мотивация, основанная на азарте, потребности «пройти» игру, набрать большее количество очков, может формировать вполне устойчивую психологическую зависимость человека от этого типа игр.

Традиционно азартные игры. Практически все неролевые компьютерные игры по своей природе являются азартными. Сюда входят компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов, одним словом – компьютерные варианты игрового репертуара казино. Психологические аспекты формирования зависимости от этих компьютерных игр и их реальных аналогов весьма сходны, и поэтому мы не будем акцентировать на этом внимание.

Итак, ролевые компьютерные игры в наибольшей мере позволяют человеку «войти» в виртуальность, отрешиться (минимум на время игры) от реальности. Вследствие этого ролевые компьютерные игры оказывают существенное влияние на личность человека: решая проблемы «спасения человечества» в виртуальном мире, человек приобретает проблемы в реальной жизни. Он не чувствует себя нужным и героем в настоящей жизни. Отсюда возникает проблема зависимости от игр.

Феномен психологической зависимости от компьютерных игр и воздействие на социально-психологическое развитие ребенка или подростка не могут

быть до конца осознаны без понимания виртуальной реальности. Виртуальная реальность, которая формирует виртуальный «мир» компьютерной игры, воспринимается играющим как реальный, настоящий мир. Феномен автоматической «доработки» сознанием несовершенного виртуального мира до уровня реальности – явление уникальное и невозможное ранее. Виртуальная реальность представляет собой средство изучения познавательных психических процессов. Удивительно, но психика человека способна воспринимать и усваивать не только «объективную реальность», но и любую реальность, любую сенсорную стимуляцию, подтверждение чего стало возможным лишь недавно, с появлением высокотехнологичных компьютеров и соответствующего программного обеспечения. Это сфера, которая требует дальнейших исследований.

Зависимости от азартных игр и алкоголизма

- общие предпосылки – дефицитарность социального и эмоционального интеллекта;
- недостаточность интеллектуальной обработки социальной информации, проявляющейся в агрессивности и других механизмах психологической защиты;
- отказ от эффективной социальной адаптации и выбор легкого пути (игра, алкоголь).

Условия формирования игровой зависимости:

- разнообразие игровых автоматов и игр с разным уровнем сложности;
- разнообразие игр на любой вкус по звуковому и образному содержанию;
- виртуальный приз подстегивает стремление к победе, а победа пробуждает зависимость к игре.

Последствия игровой зависимости:

- личностная деформация;
- нервные срывы;
- ожесточенность;
- психопатизация;
- повышенная возбудимость;

- склонность к асоциальным поступкам.

Еще более усилили подростковую компьютерную зависимость глобальные сети. Сеть тоже можно отнести к ролевым играм. Подростки пристрастились к играм с миллионами людьми посредством глобальной сети. Здесь «играющий» придумывает своего персонажа, т.е. самого себя, выдавая себя придуманного тысячам собеседников за себя реального. Здесь нет жестких правил и законов, есть лишь неписанные нормы поведения, несоблюдение которых не влечет к ответственности. «Играющий» действует уже не по законам, описанным программистами и дизайнерами, а по правилам, придуманным им самим. Осознание бесконечности сетевого пространства, безнаказанности и огромного количества участников процесса постоянно подталкивает ребенка, подростка и даже уже сформировавшегося человека создавать и описывать собственные правила поведения, принимать решения, которые в целом не имеют отношения к реальной жизни.

Таким образом, три вещи ведут к психологической зависимости: Интернет, сеть, виртуальные игры. Однако именно виртуальная реальность наиболее опасная сила, приводящая к зависимости. Компьютерного аддикта тянет в тот мир, который он создает или в котором участвует. В виртуальном мире он сам судья, сам повелитель, сам правитель собственного мира. При возникновении сложностей или проблем он всегда может выключить компьютер.

Сегодня компьютерная зависимость – наиболее часто прослеживаемое психическое расстройство детей и подростков. В 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. Участие в виртуальном мире позволяет детям и подросткам расслабиться и абстрагироваться от психологических проблем в реальном мире, но это происходит лишь на момент пребывания в виртуальном пространстве. Для игрового аддикта реальный мир неинтересен и полон опасностей, так как большинство аддиктов – это люди, плохо адаптирующиеся в социуме. Вследствие этого человек пытается жить в другом мире – виртуальном, где все возможно, все дозволено, где он сам

устанавливает правила игры. Логично предположить, что выход из виртуальной реальности является болезненным для аддикта: он вновь сталкивается с ненавистной для него реальностью, что портит настроение, снижает активность, приводит к плохому самочувствию.

ГЛАВА II

Программа психолого-педагогической профилактики игровой зависимости среди детей и молодежи учреждений образования. (предназначен для учителей, педагогов-психологов)

1. Актуальность проблемы игровой/компьютерной зависимости.

В современном мире становится все более актуальной проблема возникновения новых форм психической патологии, обусловленных масштабным развитием современных телекоммуникационных и информационных технологий. Компьютеры и информационные системы, прочно вошедшие в повседневную жизнь людей, негативно воздействуют на психическое состояние и трансформируют не только отдельные действия, но и действия человека в целом.

Сегодня расширяется рынок компьютерных технологий и игровых программ, растет число людей, увлекающихся компьютерными играми, среди которых подростки - подавляющее большинство. Международное сообщество признало опасность компьютерных игр и ввело в реабилитационную практику специальный медицинский термин данному виду зависимости – **лудомания (международный код F 63.0)**.

Этому виду зависимости могут быть подвержены люди любого возраста. Особенно важно уделить внимание коррекции поведенческих расстройств, оказанию психологической помощи подросткам и молодежи, страдающим от компьютерной и игровой зависимости. Необходимо сформировать устойчивость к воздействию технологий манипулирования сознанием, к агрессивности информационной среде не только у учащихся, но и у их родителей и педагогов.

Направления профилактики в соответствии с правилами, утвержденными ВОЗ, делятся на первичную и вторичную.

Под первичной профилактикой подразумевается комплекс мероприятий, направленных на предупреждение психических заболеваний у психически здорового человека. **Ко вторичной профилактике относятся**

мероприятия по более раннему выявлению уже начавшегося заболевания, его лечения с целью прервать патологический процесс на начальных стадиях, не допустить острых форм болезни, не допустить перехода в хроническое рецидивное состояние.

Исходя из этого, меры первичной профилактики должны быть высокого качества. Первичная профилактика, выполненная различными специалистами, дает наиболее полный и качественный результат.

Поскольку вторичная профилактика осуществляется при наличии ущерба, уже нанесенного болезнью, ее конечный результат может быть более качественным, чем при первичной профилактике.

Первичная профилактика компьютерной зависимости – это комплекс профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды, позволяющий предупредить угрозы формирования зависимости среди несовершеннолетних.

Целевая аудитория программы профилактики интернет-зависимости:

Данная программа рассчитана на подростков и молодежь в возрасте от 12 до 17 лет при активном содействии и участии педагогов-специалистов, родителей несовершеннолетних и реализуется непосредственно на базе учебного заведения.

Цели программы профилактики компьютерной зависимости:

Предупредить формирование зависимого (от игры и компьютера) поведения среди подростков и молодежи 12–17 лет путем пропаганды здорового образа жизни, формирования «антизависимых» установок, изменения ценностного отношения несовершеннолетних к данной проблеме и формирования личной ответственности за свое поведение. Повысить информационную компетентность в данном вопросе ближайшего социального окружения несовершеннолетних, а именно родителей и педагогов-специалистов.

Задачи программы профилактики компьютерной зависимости:

1. Предоставление информации несовершеннолетним и их ближайшему социальному окружению о негативных последствиях игровой зависимости;

2. Призывать учеников и учителей к пропаганде здорового образа жизни, формирования «антизависимых» установок среди несовершеннолетних;

3. Развитие психологических навыков, необходимых для формирования личной ответственности за свое поведение.

Принципы реализации программы:

1. Принцип достаточности и доступности информации (соответствие методов реализации индивидуальным и возрастным особенностям участников),

2. Принцип индивидуализации (лично-ориентированный подход);

3. Принцип разносторонности воздействия (фокусирование внимания несовершеннолетнего на повседневной учебе, ориентирование его свободного времени на психолого-педагогическую коррекцию, включение подростка в общественную деятельность, помощь в установлении здоровых взаимоотношений в семье).

4. Принцип деятельностного подхода (формирование успешной личности через творческое развитие, полезное времяпровождение, включение в различные виды деятельности).

5. Принцип комплексности, системности и последовательности.

Структура программы:

В зависимости от основных точек профилактического воздействия, можно выделить следующие направления работы: работа с несовершеннолетними, работа с педагогами-специалистами, работа с родителями.

1. Работа с несовершеннолетними включает: диагностику по выявлению наличия признаков компьютерной и игровой зависимости (здесь даны опросники на интернет зависимость);

- Тематический классный час на тему: «Компьютер: «за» и «против» (для подростков 12–14 лет);

- «Живое общение» цикл тренинговых занятий (для подростков 14–17 лет);

– конкурсы для реализации творческого потенциала учащихся (проведение для подростков 12–17 лет конкурсов на лучший коллаж, рисунок, плакат и т.д.).

2. Работа с родителями включает в себя следующее:

– тематические выступления на родительских собраниях;

– индивидуальное (семейное) консультирование по вопросам и проблемам, связанным с игровой зависимостью.

3. Работа с педагогами-специалистами включает в себя тематическое выступление на методическом совете.

Формы и методы работы

В ходе реализации программы используются методы когнитивно-поведенческой, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, ролевых игр, групповых дискуссий. Программа представляет собой цикл встреч (5-6) с группами подростков (в формате учебного класса) с периодичностью от 1 раза в неделю до 1 раза в месяц. Длительность одного занятия – 1 академический час. Встречи с родителями и педагогами-специалистами проводятся в сроки и объемах, согласованных предварительно с администрацией того или иного учреждения.

Стадии процесса семейного консультирования:

1 этап - знакомство. Знакомство и установление контакта для достижения необходимого уровня доверия и взаимопонимания;

2 этап - определение проблем семьи со слов родителей или лиц, их замещающих;

3 этап - психолого-педагогическая диагностика особенностей ребенка;

4 этап - определение модели воспитания, используемой родителями, и диагностика свойств их личности;

5 этап – выявление совместно с психологом проблем, существующих в семье;

6 этап - определение способов решения выявленных проблем;

7 этап - подведение итогов, конкретизация и закрепление понимания проблем на основе выводов психолога.

4 типа семей, провоцирующих развитие зависимости у подростков:

Травмирующая семья

В такого рода семье ребенок отождествляется либо с агрессором, либо с жертвой, что сопровождается чувством стыда и беспомощности. От этого состояния ребенок впоследствии будет пытаться избавиться с помощью какого-либо объекта зависимости (алкоголь, наркотики или компьютер).

Навязчивая семья

В такой семье ребенок растет высокочувствительным, поскольку на его плечи ложится неподъемный груз, к нему предъявляются завышенные требования. Ребенок, боясь не оправдать ожидания родителей, пребывает в сильном эмоциональном напряжении.

Лживая

В такой семье не держат обещаний, много лгут, и ребенок утрачивает чувство реальности и собственной личности, испытывает стыд, отчуждение и деперсонализацию.

Непоследовательная семья

Когда слова и поступки родителей разнятся либо меняются на ходу, ребенок испытывает сильный эмоциональный дискомфорт.

Тест на интернет-зависимость (Кулаков, 2004 г.)

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, проведенного 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 (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом Коньгиной И.А.)
Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.**

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?
 - а) никогда;
 - б) иногда;
 - в) чаще всего;
 - г) почти всегда.
2. За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта (возбуждения)?
 - а) никогда;
 - б) иногда;
 - в) чаще всего;
 - г) почти всегда.
3. Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершённые уровни?
 - а) никогда;
 - б) иногда;

- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ «НИКОГДА» – 0 «ИНОГДА» – 1 «ЧАЩЕ ВСЕГО» – 2 «ПОЧТИ ВСЕГДА» – 3.

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. 8–21 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 гемблинга (формирования зависимости).

Тест на интернет-аддикцию (зависимое поведение) для подростков (в модификации Коньгиной И.А.) (Никитина, Егоров, 2005 год).

Дополнительные сведения

1. Пол: М Ж
2. Возраст: 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 _____
3. Образование: ученик _____ класса.
4. Увлечение, хобби: есть нет
5. Чем, помимо учёбы вы любите заниматься.
6. Есть ли у вас младшие/старшие братья /сёстры. _____
7. Материальное положение: ниже среднего, среднее, выше среднего.
8. Жилищные условия:
 - а) отдельная комната;
 - б) свой собственный уголок в комнате;
 - в) со мной вместе проживают;
 - г) общежитие;
 - д) съёмная квартира.
9. Есть ли у членов семьи вредные привычки:
 - а) алкоголь;
 - б) табакокурение;
 - в) наркотики;
 - г) азартные игры;
 - д) другое _____
10. В свободное время вы вместе с членами вашей семьи:
 - а) играете в компьютерные игры;
 - б) посещаете Интернет.
11. С какого возраста вы играете (компьютерные игры, Интернет – нужное подчеркнуть):
До 7 лет, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 ...
12. Сколько раз вы играете (компьютерные игры, 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, (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 более 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) социальные сети (какие);
в) ICQ (чаты);
г) USENET(конференции);
д) сетевые игры (нужное подчеркнуть:
бродилки, аркады, квесты, гонки, стрелялки, РПГ, стимуляторы);
другое) _____
18. Когда вы играете (компьютерные игры, Интернет – 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. Если вы находитесь в компьютерном клубе, интернет-кафе, то это для того чтобы:

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

22. Как относятся близкие (родители, друзья) 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;
- е) другое _____.

24. Как часто вы откладываете встречи с друзьями и личные дела из-за компьютерных игр, Интернета?

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

25. Являются ли компьютерные игры, Интернет причиной проблем с учёбой?

- 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 более трёх).

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

з) другое _____

27. В реальной жизни вам свойственны (выбрать не более четырёх):

- а) тревожность;
- б) депрессия;
- в) одиночество;
- г) недовольство окружающими;
- д) недовольство собой;
- е) невозможность расслабиться. Обработка результатов Осуществляется путём подсчёта 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, ж, з 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 - 19 д - 24 д 25 д - Результаты:

- От 5 до 10 баллов – испытуемый не показывает признаков аддикции (зависимое поведение);
- От 10 до 15 баллов – испытуемый входит в группу риска по аддикции (зависимому поведению);
- 15 баллов и выше – испытуемый имеет игровую аддикцию (зависимое поведение).

Интернет: польза и вред

Вспомогательный материал для тематического классного часа (для школьников 12-14 лет)

**Предназначен для совместного чтения и обсуждения с детьми
«ПЛЕННИК» КОМПЬЮТЕРА**

- Сынок, дорогой, выйди на улицу, такой прекрасный день, - сказала мама.

- Завтра вместе поедem на рыбалку. Помнишь, я тебе обещал, пришло время выполнить данное обещание, - сказал отец.

Но у Асета не было времени слушать родителей. Все его внимание было на компьютере, стоящем перед ним. Он находится совсем в другом мире. Войска другой планеты атакуют Землю. Летающие тарелки проносятся с визгом в небе. Асет борется и преследует врагов. В один момент в руки Асета попадает совершенно новое оружие...

- Дорогой, ты что приклеился к этому компьютеру? Вставай. Прошло три дня, как ты не выходил на улицу. Выключай эту «коробку» и иди со мной, пойдem на базар, поможешь мне.

- Туф, бабушка, я дошел до интересного момента, инопланетяне атакуют Землю. Они уже вошли в город. Подождите не мешайте мне...

- Негодник, смотри у меня, сейчас я выключу свет и посмотрим, как же враги будут атаковать, - сказала со злостью бабушка.

«Что я буду делать, если бабушка действительно отключит свет? Я же не успею завершить игру. Помоги мне, ты же очень умный», - сказал Асет и с мольбой посмотрел на компьютер. Асету показалось, что компьютер понимает его. Тут картинка на экране начала приближаться к нему. Вдруг из-за угла выскочил инопланетянин. Он рожками вырвал из рук Асета оружие и выплеснул на него яд. Асету показалось, что он, сломав стены, сбежал.

Что было дальше, Асет помнит плохо. Знает, что кого-то спасал, других убивал, убегал. Придя в сознание, он осознает, что находится у древней крепости. Он чувствует себя очень уставшим и решает прилечь на лугу неподалеку от каменной крепости.

«Интересно, тут нет никакого запаха», - подумал Асет. Он знал, что от цветов должен исходить благоухающий аромат.

- Почему лежишь? Нельзя лежать. Этого нет в правилах, - сказал металлический компьютерный голос.

- Я хочу лежать на зеленой траве и наслаждаться. Но у твоего луга нет никакого запаха. Искусственный. Цветов нет, даже муравьев нет, совсем не интересно. Взглянуть не на что.

- В этом нет необходимости, - сказал тот же металлический голос. - Вставай, создавай свою армию! Атакуй! Дерись!

- Не хочу воевать. Знаешь, как прекрасно летом играть на берегу озера, обливая друг друга водой.

- А что тут прекрасного, не понимаю?! Вода же ломает все, - говорит тот же самый голос, прервав слова ребенка.

- Взгляни на огонь, который горит в ночи, это восхитительно! Как красиво, - сказал Асет и тяжело вздохнул.

- А где ты видишь огонь? - спросил компьютер.

- Я просто фантазирую, - объяснил Асет. – Хочу на рыбалку.

- Ты должен сразиться с врагом...- сказал с дрожью голос.

Потом спросил у ребенка:

- А расскажи, как рыбачат?
- Я уже сто лет, как не рыбачил. Я все это время играл с тобой.
- Это невозможно. Тебя не было на этом свете сто лет назад. И моему выпуску нет ста лет.

Ребенок вместо того, чтобы ответить повел плечами.

Голос замолчал. Перед глазами Асета проходили различные картины: сокровища в гробу, подземное королевство, космические станции... Асет закрыл глаза, он хотел всё забыть. Он хотел почувствовать запах матери. Внезапно голова закружилась, мир начал рушиться. Асет, открыв глаза, увидел перед собой испуганных родителей, а возле них стояла незнакомая женщина в белом халате.

- Спасибо, что помогли моему ребенку, доктор, - сказала мама Асета врачу, по голосу было понятно, что она испугана.
- Не за что. Не волнуйтесь, он пришел в себя. Пока пусть никуда не выходит, остается дома, - сказал доктор. Асет испугался.
- Нееет, я не хочу оставаться дома. Отец обещал, что мы порыбачим. Завтра пойдем на рыбалку, - сказал спешно Асет.
- Ты ведь до сих пор слабый. Посмотри на себя, ты весь бледный, - сказал доктор.
- Мужчины должны сдерживать данные обещания, - сказал отец, подмигивая сыну.

Зависимость от компьютера: вопросы для обсуждения:

- Почему ребенок не хотел оторвать взгляд от компьютера?
- Почему мир компьютера начал надоедать ребенку?
- Поговорите на тему: «Компьютер не может заменить человека»
- Что не может дать компьютер человеку? Поговори на эту тему.
- Если тебя будет ждать срочная работа, сможешь ли ты прервать интересную игру?
- Что нужно сделать для того, чтобы, играя, не впасть в зависимость?

Интернет и компьютер. Опасная грань (предназначено для чтения на родительском собрании)

Существует множество факторов, приводящих к кризису личности у ребенка школьного возраста, в особенности сравнение себя с другими, страх быть отверженным. Подросток, пытаясь сбежать от тревожащих его мыслей, прибегает к помощи компьютера, ищет спокойствия в виртуальной реальности.

Так подросток с зависимостью от сети становится «трудным подростком». Постоянное пребывание за компьютером начинает вызывать беспокойство у родителей. Сам же подросток, как правило, убежден, что никакой зависимости у него нет. Различного рода оправдания для продолжения игр, привязанность к компьютеру, беспокойство и тревожность вне игр, потеря интереса к семье и школьной жизни, снижение успеваемости – все эти признаки зависимости подросток не хочет признавать.

Социально-психологические изменения в значимых для ребенка сферах жизнедеятельности и основные расстройства возрастного психического развития

Семья:

- плохие семейные взаимоотношения;
- материнская депрессия;
- излишняя тревожность родителей;
- неопределенность родительских требований;
- постоянные внутрисемейные конфликты с вовлечением в них ребенка;
- противоположность ценностей родителей и детей.

Школа:

- низкий уровень успеваемости и конфликты с учителями;
- частая смена школ в связи с конфликтными ситуациями;
- неприятие одноклассников;
- экстернатное обучение.

Межличностные отношения:

- отвержение сверстниками;
- привлекательность и давление компьютерных игр и онлайн-общения;
- вовлеченность в виртуальное сообщество с принятием его ценностей, языка, отличительных знаков. У таких подростков имеются отдельные характерные признаки психических расстройств:
- появление задержанного развития;
- личностный инфантилизм;
- расстройства привязанности;
- синдром дефицита внимания и гиперактивности;
- аддиктивное поведение;

- расстройства научения, определяющие своеобразие интеллектуального развития (дислексические проблемы при хороших компьютерных навыках).

Признаки зависимости с характерными особенностями психического состояния:

- тесное общение с друзьями по сети;
- сверхценное отношение к компьютерным играм;
- перепады настроения у подростка. Возникновение восхищения, радости, досады в игровом пространстве и утрата чувств удовольствия, любознательности вне игровой ситуации;
- потеря интереса к познавательной активности, не связанной с компьютерными играми;
- расстройства сна и боль в мышцах;

Признаки Интернет-зависимости:

- чрезмерное, ничем не мотивированное злоупотребление временем работы в сети, не связанное с профессиональной, научной или иной созидательной деятельностью;
- использование Интернета как преобладающего средства общения;
- создание и использование виртуальных образов, удаленных от реальной жизни;
- влечение к Интернет-играм и создание вредоносных программ (без какой-либо цели);
- формирование субъективного мнения о невозможности работы без сети Интернет.

Все эти знаки свидетельствуют о том, что человек привязан к Интернету. Это может привести к неизлечимым заболеваниям. Если родители заметили у своего ребенка какие-либо из вышеперечисленных симптомов, им следует немедленно обратиться к специалисту.

Конечно, современный мир зависит от компьютера. Подавляющее большинство современных детей и подростков не представляют свою жизнь без компьютерных технологий. Компьютер - инструмент успеха, знаний, цели для детей. Ребенку нужно освоить компьютер и пользоваться им на уроках, в учебе. Но если ребенок большинство времени за компьютером посвящает играм, «пустым» разговорам, шуткам, нужно прибегать к запретам. Поскольку виртуальная реальность очень быстро «поглощает» молодой организм. И вырваться из «капкана» зависимости очень сложно. Поэтому каждый родитель должен серьезно отнестись к этому вопросу и принять меры предосторожности.

Основные признаки компьютерной зависимости и рекомендации для родителей

1. Увлеченность на стадии освоения компьютера:

- долгое сидение за компьютером;

- игры с энтузиазмом;
- эмоциональное возбуждение во время и после игры.

Что необходимо предпринять родителям:

- настаивать на соблюдении временного режима (количество времени, которое ребенок может проводить за компьютером без ущерба для здоровья);
- предложить ребенку что-то более интересное;
- переключить его на другой вид деятельности (помощь по дому, выполнение важного поручения и т.д.);
- ненавязчиво запретить компьютерные игры, в которые играет ребенок.

2. Состояние возможной компьютерной зависимости

Признаки:

- сильная погруженность в игру, нахождение за компьютером более 3-х часов;
- снижение интереса к учебе, падение успеваемости;
- негативная реакция на любые препятствия, мешающие игре;
- сужение сфер разговора, разговоры только о компьютере;
- потеря аппетита, плохой сон, жалобы на головные боли, проблемы с желудком.

Что необходимо предпринять родителям:

- пытаться отвлечь внимание ребенка, контролировать посещение кружков, секций, участие в общественной жизни класса или школы;
- установить временный режим нахождения за компьютером и строго следить за соблюдением правил;
- не позволять ребенку выходить в Интернет бесконтрольно;
- больше общаться с ребенком, вовлекая его в процесс самостоятельного решения реальных проблем;
- если Вы уверены в том, что Ваш ребенок зависим от Интернета, обратитесь за профессиональной помощью.

3. Выраженная зависимость

Признаки:

- ребенок слишком часто пользуется Интернетом и не может контролировать себя;
- явная эмоциональная неустойчивость (при запрете выражает сильное недовольство или уходит в себя);
- частые уходы из дома с целью поиграть в компьютерные игры у друзей или в компьютерном клубе;
- абсолютная потеря интереса к разговору, полная замена друзей компьютером.

Что нужно предпринять родителям в этом случае:

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

Игры способствуют развитию мышления

Значение игр в жизни ребенка велико. Из истории нам доподлинно известно, что у казахского народа есть множество игр, развивающих мышление ребенка, расширяющих его представления об окружающей среде, имеющих глубокое воспитательное значение. Игры развивают творческие способности подростка, совершенствуют его личностные качества, прокладывают путь к формированию характера, помогают находить общий язык с другими людьми, подчиняться общим для всех принципам и правилам. При этом на подростков оказывают особое влияние игры с детьми в возрасте 5-10 лет.

В поведении детей, росших без игр, есть особенности. Например, если родители не играют со своим ребенком, более того, излишне строги с ним, не проявляют открытость, постоянно ругают, кричат на него, то такой ребенок вырастет неуверенным в себе, робким, слабохарактерным. Подросток, предоставленный сам себе, бывает замкнутым, необщительным, агрессивным. Подобное поведение в подростковом возрасте, если не принять вовремя меры, может перерасти в ненависть, злобу и мстительность.

Да, игры необходимы детям как воздух. Но современные игры не похожи на прежние. Сегодняшние дети не играют в асыки, не резвятся весело на улице, они привязаны к компьютеру, рассекают в виртуальном пространстве и сидят дома. В последнее время ученые предлагают относить зависимость от сети к болезни. Во многих странах мира синдром зависимости стали исследовать в качестве болезни. Как психолог скажу, что зависимость от Интернета, компьютера – это тоже болезнь. Поскольку у зависимых людей наблюдаются такие психологические отклонения, как беспокойность, агрессия, депрессия. Дети ведут себя словно наркозависимые. Вот почему так важны внимательность и наблюдательность родителей.

Конечно, вовсе запретить ребенку играть в компьютерные игры нельзя. Запрет не решит проблему. Самое главное – подойти к вопросу разумно. Подбирать игры грамотно, ориентируясь на возрастные особенности ребенка. Некоторые взрослые, думая о собственном покое, не ограничивают время пребывания ребенка за компьютером. Это самая большая ошибка. Зависимость не возникнет, если использовать компьютер в разумных временных и функциональных пределах. Для этого нужно ежедневно держать на контроле эффективность времяпровождения ребенком. Так, если ребенок определенное время сидит за компьютером, то после должен перенести внимание на занятие другими делами. В особенности придают бодрости и сил, поднимают настроение детям подвижные игры. Игры во дворе, прогулки на свежем воздухе куда более полезны для подростков, нежели разговоры со сверстниками в сети.

Вопрос – не в строгости родителей. Главное - способны ли родители посмотреть на себя критически, верно воспринять сказанную в их адрес критику и сделать для себя выводы. Вопрос – в этом. Это называется психологическая обратная связь. Родители воспитывают ребенка, но не стоит забывать и о том, что ребенок своим поведением, поступками также воспитывает родителей.

Тематическая беседа для педагогов

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Интернет все больше завоевывает человеческий разум. Современные люди, от мала до велика, проводят значительную часть своего времени за компьютером или с телефоном в руках.

Аддиктивное поведение (от англ. addiction – пагубная привычка, порочная склонность) – одна из форм отклоняющегося, девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности. Аддиктивное поведение - это отказ человека от реальной жизни и переход в другой мир, который ему нравится и который он может контролировать, как ему заблагорассудится. Такой уход осуществляется путем искусственного изменения своего психического состояния при помощи различных средств: химических (алкоголь, табакокурение, наркотики) и нехимических (компьютерная, Интернет, телефонная, игровая) зависимостей. Аддиктивное поведение является переходной стадией и характеризуется изменениями в поведении ребенка, необходимо вовремя заметить это и успеть помочь ребенку. Иногда психические расстройства у подростка настолько тяжелые, что могут носить криминальный характер.

Психологи, учителя и социальные педагоги должны работать вместе над решением важных вопросов, таких как предотвращение аддиктивного поведения и обеспечение психологической безопасности.

Ребенок может быть зависим от различных форм поведения. Как правило, классные руководители знают детей, которые слишком много времени проводят в Интернете, интересуется компьютерными играми. По мнению специалистов здравоохранения, в том числе наркологов и психиатров, нехимическая зависимость очень распространена среди подростков и не менее опасна, чем химическая зависимость.

Иногда причиной нехимической зависимости являются нарушения во внутрисемейных отношениях. Поэтому при поиске причины аддиктивного поведения следует учитывать все факторы и привлекать к этой работе родителей ребенка.

Педагогам-психологам образовательных учреждений необходимо иметь соответствующий инструментарий для определения наличия аддикции у несовершеннолетних. Он должен включать анкеты и тесты для определения уровня зависимости у ребенка.

Факторы, приводящие к аддиктивному поведению:

- любопытство;
- следование правилам взаимоотношений в группе сверстников (быть как все);
- не вовлекаться в разговор (уход от реального общения к виртуальному);
- уход от неприятных эмоций;
- сопротивление требованиям окружающих (назло учителю, родителям и т.д.).

Вместо того, чтобы попытаться решить личные проблемы, подросток начинает искать утешения в другом мире и предпринимать действия, вызывающие привыкание. Другими словами, меняется личность подростка.

Наличие одной аддикции, как правило, ведет к возникновению другой. Например, Интернет-аддикция у несовершеннолетнего не считается официальным диагнозом, но часто является симптомом других серьезных проблем в жизни ребенка (трудности в общении, депрессии и т.д.). Поэтому, чтобы избежать такой ситуации, нужно сначала разобраться с последствиями аддиктивного поведения.

Психолог Эрик Штайн считает, что одна из задач подростка – научиться отличать фантазию от реальности, совершаемое в воображении от совершаемого в реальной жизни.

Зависимая аддиктивная личность имеет общие характерные черты в реальной жизни:

- отсутствие самоконтроля;
- неумение сказать «нет»;
- боязнь быть отвергнутым;
- болезненное восприятие критики;
- физическое истощение (головные боли, бессонница, расстройства желудочно-кишечного тракта, ухудшение зрения, боли в суставах);
- психическое истощение (дефицит внимания, снижение функции памяти, тревожные и депрессивные расстройства);
- материальное и духовное обнищание.

Кроме того, наблюдаются косвенные симптомы аддиктивного поведения: ухудшение успеваемости, преобладание аддиктивного поведения среди несовершеннолетних, искажение социальных и позитивных ценностей среди учащихся и ухудшение образовательной и социальной среды.

Эффективность и последовательность мер по профилактике психосоциальных расстройств, вызванных аддиктивным поведением подростков, поможет учителям, психологам, специалистам в области психического здоровья правильно оценить начальные профилактические меры.

Многие вопросы следует включить в комплекс мер по предупреждению развития аддиктивного поведения. Например, следует подробно изучить причины и последствия психосоциальных расстройств, а профилактические

меры следует рассматривать как ключевой фактор, определяющий поведение ребенка. С целью не допустить зависимости у несовершеннолетних, нужно не только изучать поведение отдельного ребенка и его отношения с окружающими, но и вносить изменения в социальную систему образовательных учреждений. Особое внимание следует уделить формированию ребенка как всесторонне развитого, сознательного гражданина, личности. Чем богаче духовный мир подростка, тем меньше вероятность развития любой зависимости.

Медиаобразование должно быть включено в школьную программу

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 способствует целенаправленному использованию современных технологий, критическому анализу содержания информации, ответственному ее использованию, положительно влияет на профессиональную подготовку учителей и учащихся. Развитие этой сферы признано эффективным средством предотвращения киберпреступлений и повышения безопасности использования Интернета, об этом говорится и в рекомендации Комитета министров государств-членов Совета Европы.

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 медиауслугах и электронных СМИ – требование международного права.

Актуальные проблемы современного мира - обеспечение информационной безопасности. Ведь сегодня в информационном пространстве роль Интернета велика, увеличились объемы информации, пропагандирующей жестокость, распространение ложных сведений. Поэтому важно принять меры, которые уберегут будущее поколение от формирования негативного мировоззрения через Интернет.

Соблюдение информационной безопасности - это задача не только государства, но и каждой школы, каждой семьи. Я, так же как и другие мои коллеги, рекомендую проводить уроки медиабезопасности в рамках школьной программы в образовательных учреждениях на постоянной основе.

Задачи уроков медиабезопасности:

1. ознакомление учащихся и студентов с информацией, наносящей вред здоровью и развитию несовершеннолетних детей, запрещенной к распространению на территории страны;
2. информирование учащихся о способах незаконного распространения такой информации в информационно-телекоммуникационных сетях, в частности, в сетях Интернет и мобильной (сотовой) связи;
3. ознакомление молодежи с международными принципами, регулирующими вопросы обеспечения информационной безопасности;
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;
5. профилактика формирования у учащихся Интернет-зависимости и игровой зависимости;
6. предупреждение совершения учащимися правонарушений с использованием информационно-телекоммуникационных технологий.

Ожидаемые результаты:

- критически относиться к сообщениям и иной информации, распространяемой в сетях Интернет, мобильной связи, посредством иных электронных средств массовой коммуникации;
- отличать достоверные сведения от ложных, защитить себя от вредной информации;
- избегать навязывания информации, способной причинить вред здоровью, нравственному и психическому развитию;
- распознавать признаки злоупотребления неопытностью и доверчивостью детей, 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;
- ребенок может самостоятельно защитить себя от нежелательной информации и контактов в сетях.

Периоды и методики реабилитации ребенка

Реабилитация и лечение детей, зависимых от Интернета – это комплексная работа, состоящая из 3 периодов.

Первый период - *консультативно-диагностический* (или период первой аддиктологической помощи). Психолог общается с ребенком и его семьей и проводит различные тесты, с помощью которых выявляет признаки и уровень зависимости. Зависимость от азартных игр признается патологией, и ставится диагноз компьютерной зависимости. Здесь (очень важный период!) необходимо полностью реализовать работы, направленные на составление своего рода семейного договора, на строгий контроль за временем, проводимым ребенком за компьютером, а также на самоконтроль. Продолжительность прохождения вышеуказанного периода определяется индивидуально. Обычно, чтобы достичь поставленных целей, необходимо 2-4 дополнительные встречи со специалистами, работающими в рамках реабилитационных программ и прошедших соответствующую подготовку, - аддиктологами, психологами.

Второй период – *исправительная коррекция*. В этот период для восстановления психологического здоровья проводятся социально-психологическая коррекция, семейная терапия, полимодальная индивидуальная психотерапия. Важно, чтобы подросток соблюдал новый распорядок дня, самоконтроль и все обязательства, отраженные в договоре.

Третий период – *противорецидивная и восстановительная терапия*. Тут необходимо сформировать у ребенка стойкое мировоззрение о светлом будущем, дать четкий ориентир в реальную жизнь, повысить его психологическую устойчивость, чтобы он не возвращался к зависимости. Психолог ориентирует ребенка на то, чтобы он правильно планировал свое время, давал себе отчет в ежедневных делах, проводил каждый день осознанно, понимал ценность жизни. Можно, например, попросить ребенка нарисовать карту желаний, отражающую его представление о своем будущем, поделиться на бумаге своими мечтами о светлых моментах жизни и другие упражнения, тренинги. После того, как закончатся групповые уроки, участники реабилитационной программы делятся позитивными результатами, участвуют в дополнительных тренингах, практиках семейной консультации. Кроме того, определяется уровень саморазвития у подростка, позитивно закрепляется его мотивированность и альтернативная активность, в случае необходимости с помощью технологий экспресс-психотерапии решаются возникшие проблемы.

Если подросток проявляет энтузиазм в этот период, рассматривается серия личных консультаций, где не говорится о компьютерной зависимости, а обсуждаются возникшие проблемы с окружающими (друзьями, одноклассниками, учителями). Этот факт свидетельствует о повышении доверия к психологу, способности ребенка решать проблемы, используя внешние ресурсы. То есть подросток уже не избегает жизненных проблем, не переключается на виртуальные мечты (бесструктурный копинг), а понемногу начинает использовать активные методы (структурный копинг) в решении

проблемных ситуаций. Специалист-психолог непременно должен обозначить это в качестве позитивной коррекции.

III ГЛАВА СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Воспитание – начало начал

Для профилактики зависимости от компьютера в первую очередь необходимо уделить внимание вопросу совершенствования семейного и школьного воспитания. При изучении различных аспектов использования медиа детьми и подростками было выявлено, что возникновению у них зависимости способствовали действия родителей и родных. Мы, психологи, почти каждый день сталкиваемся с этой проблемой. Современную жизнь трудно представить себе без медиа, в этой сфере человечество накопило достаточно опыта. Вместе с тем медиа – услуга, которая трудно поддается контролю, в частности, остается неотслеживаемой родителями. Часто родители не знают, какие фильмы и программы смотрят их дети в школе.

Если вы хотите защитить своего ребенка от компьютерной зависимости, запомните эти советы:

1. показывайте ребенку личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре. В противном случае в душу ребенка закрадываются сомнения;
2. ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – 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 ребенку другие возможности времяпровождения. Составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. По возможности выберите места, которые можно посетить вместе с ребенком (походы в кино, на рыбалку, на природу, игра 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 живого общения;

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

Самое главное правило – всегда будьте готовы протянуть руку помощи ребенку, старайтесь не оставлять его без присмотра!

РЕКОМЕНДАЦИИ для защиты детей от угроз, исходящих от Интернета:

1. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в освоении Интернета;
2. Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит или пугает их, то нужно делиться этим, не скрывая;
3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, программах мгновенного обмена сообщениями ICQ, Microsoft Messenger и т.д., онлайн-играх 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 делиться личными данными, такими как домашний адрес, номер телефона, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.
5. Объясните своему ребенку, что в Интернете, как и в реальной жизни, действуют те же законы морали;
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 всё, что они могут прочесть или увидеть в Интернете, – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены;
9. Не забывайте контролировать детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения. Это поможет отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок, и что он там делает.

Правда и ложь в Интернете: как распознать?

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 всё то, что он видит в Интернете.

Как это объяснить ребенку?

- Начните, когда ваш ребенок еще достаточно мал. Ведь сегодня даже дошкольники уже успешно используют сеть Интернет, а значит нужно как можно раньше научить их отделять правду от лжи;
- Приучите ребенка рассказывать об увиденном в Интернете. Ежедневно спрашивайте, какой сайт он посещал, что видел;
- Убедитесь, что ваш ребенок может самостоятельно проверить прочитанную в Интернете информацию по другим источникам. Здесь на помощь ребенку могут прийти материалы, опубликованные на официальных сайтах газет и журналов, Интернет-страницах государственных органов. Подросток должен взять в привычку рассказывать родителям информацию, полученную из Интернета. Если ребенок хочет узнать ваше мнение, не игнорируйте вопрос, внимательно выслушайте, проявите терпение и как можно подробнее ответьте на вопрос;
- В качестве источника достоверной информации приучите ребенка использовать книги из электронной библиотеки. Поощряйте, хвалите ребенка, если он самостоятельно находит источники достоверной информации, перепроверяет ее. В качестве мотивации подарите ребенку энциклопедию, записанную на диск. Например, есть всевозможные полезные труды отечественных и зарубежных авторов, расширяющие сознание и мировоззрение. Составьте список таких книг, купите их и подарите ребенку.
- Покажите ребенку, как работает функция поиска в Интернете;
- Объясните ребенку, что такое расизм, фашизм, межнациональная и религиозная вражда, насколько эти явления опасны и деструктивны, и какое наказание предусмотрено законом за распространение подобной информации. 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. Поэтому ребенок должен знать, какие сайты можно посещать, а какие - под запретом.

Семейное соглашение о работе в Интернете

Если ваши дети хотят посещать Интернет, вам следует выработать вместе с ними соглашение по использованию Интернета. Учтите, что в нем вы должны 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;
- реакция ваших детей при обнаружении подозрительных действий в Интернете;
- как защитить персональные данные;
- как обеспечить собственную безопасность;
- как вести себя вежливо;

- как пользоваться чатами, группами новостей и службами мгновенных сообщений.

Не забудьте, что формально составленное соглашение не будет выполняться. Каждый член семьи должен неукоснительно выполнять взятые на себя обязательства. Регулярно, по мере необходимости, вносите изменения и дополнения в данное соглашение. Это позволит реализовывать его на деле. В использовании служб мгновенных сообщений тоже есть вопросы, требующие к себе внимания. Иногда дети по наивности отвечают на такие сообщения, ставя под угрозу свою безопасность.

При использовании службы мгновенных сообщений напомните вашему ребенку некоторые несложные правила безопасности:

- никогда не оставлять в социальных сетях, мессенджерах или в статусах в WhatsApp личную информацию: номер школы, класс, домашний адрес и другое. Такие сведения нельзя предоставлять случайным знакомым в чатах, друзьям из Интернета;
- никогда не разговаривать с незнакомыми людьми в чатах;
- внимательно проверять запросы на включение в список друзей. В Интернете человек может оказаться не тем, за кого он себя выдает;
- не использовать систему мгновенных сообщений для распространения слухов или сплетен.

Родителям не стоит тайно следить за сообщениями, отправляемыми ребенком. В этом вопросе следует прийти к общему соглашению и разговаривать открыто. Ребенок должен в любой ситуации чувствовать поддержку родителей, только так можно держать его под контролем.

Может ли ваш ребенок стать Интернет-зависимым?

Не забывайте, что Интернет – это замечательное средство общения, особенно для стеснительных, испытывающих сложности в общении детей. Ведь ни возраст, ни внешность, ни физические данные здесь не имеют ни малейшего значения. Но поиски в Интернете того, чего нет в реальной жизни, могут привести ребенка к Интернет-зависимости. Осознать данную проблему весьма сложно, и родители начинают бить тревогу только, когда она становится очень серьезной. Да и, кроме того, факт наличия такой болезни как Интернет-зависимость не всегда признается. Что же делать? Болезнь легче предупредить, чем лечить. Установите правила использования домашнего компьютера и постарайтесь найти разумный баланс между нахождением в Интернете и физической нагрузкой вашего ребенка. Кроме того, добейтесь того, чтобы компьютер стоял не в детской комнате, а в комнате взрослых. Тогда можно будет контролировать, сколько времени ребенок проводит за компьютером. И обязательно обратите внимание на себя, не слишком ли много времени вы проводите в Интернете? Заведите традицию разговаривать с ребенком, обмениваться с ним мнениями по тем или иным темам.

Кто становится жертвой Интернет-травли?

Подвергнуться унижению и стать жертвой хулиганов может любой ребенок. В школе дети могут быть очень жестоки, зачастую не осознавая всей серьезности своих поступков. К сожалению, практически в каждом классе есть ученики, являющиеся предметом насмешек одноклассников. Если раньше дело ограничивалось личными оскорблениями и выяснениями отношений на месте, то в современном мире все стало гораздо сложнее.

Ошибочно полагать, что киберхулиганы преследуют своих жертв исключительно в сети, за компьютером. Сегодня чаще всего преследование ведется именно с помощью мобильного телефона, так как это устройство более компактно и портативно, его легко прятать и использовать. Участились случаи, когда снимается видео с издевательствами над жертвой киберхулигана, которое затем выкладывается в сеть и широко распространяется. Зачастую родители не замечают, что у их ребенка есть проблемы. Даже при самых доверительных отношениях в семье есть вероятность, что жертва травли не захочет делиться своими обидами даже с самыми близкими людьми. Ребенок хочет казаться сильным и самостоятельным, поэтому скрывает правду, боясь испортить «репутацию» в глазах родителей и друзей. Чем старше ребенок, тем выше вероятность того, что он замкнется в себе, а не обратится за помощью к родным.

Итак, как распознать жертву Интернет-травли?

1. Беспокойное поведение. Даже самый замкнутый школьник будет переживать из-за происходящего и обязательно выдаст себя своим поведением. 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 должна насторожить родителя. Если ребенок регулярно получает сообщения, которые расстраивают его, обязательно посмотрите его входящие сообщения и SMS. Несмотря на то, что данный поступок противоречит правилам этики, у вас появится шанс узнать, что происходит с ребенком.

Советы по сохранению безопасности для детей разного возраста

Как показывают исследования, среди пользователей Интернета есть и дошкольники. В этом возрасте дети будут знакомиться с правилами безопасного использования Интернета вместе со взрослыми. Дошкольники особенно любят развивающие игры.

Что могут делать дети в возрасте **5–6 лет**? Для детей такого возраста характерен положительный взгляд на мир, они любознательны и стремятся к постижению мира. Они гордятся своим умением читать и считать, а также любят делиться своими идеями. Несмотря на то, что дети в этом возрасте обладают навыками игры в Интернете, работе с мышью, все же они нуждаются в помощи родителей. Опираясь на возрастные особенности развития, взрослые должны объяснить им, какие сайты нужно посещать, как безопасно пользоваться Всемирной сетью.

Обратимся к основным правилам:

- в таком возрасте желательно работать в Интернете только в присутствии родителей;
- обязательно объясните вашему ребенку, что общение в Интернете – это не реальная жизнь, а своего рода игра. При этом постарайтесь направить его усилия на познание мира;
- добавьте проверенные детские сайты в раздел «Избранное». Создайте там папку для сайтов, которые посещают ваши дети;
- используйте специальные детские поисковые системы, типа MSN Kids Search;
- используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.
- научите вашего ребенка никогда не выдавать в Интернете информацию о себе и своей семье;
- приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом.

Безопасность детей в возрасте от 7 до 8 лет

Для детей этого возраста абсолютно естественно желание выяснить, что они могут себе позволить делать без разрешения родителей. В результате, находясь в Интернете, ребенок будет пытаться посетить те или иные сайты, разрешение на посещение которых он не получил бы от родителей. Поэтому в данном возрасте родители должны эффективно использовать системы контроля. Маленькому ребенку все равно, наблюдаете ли вы за ним или нет. Зато вы будете по-прежнему знать, какие сайты посещает ваш ребенок, и какую он получил информацию.

Дети в данном возрасте чувствительны и доверчивы. Они любят играть в сетевые игры и с удовольствием путешествуют по Интернету, не задумываясь об опасности. А так же они создают личную электронную почту и по наивности могут заходить на сайты, не рекомендованные родителями. В 7-8 лет не рекомендуется иметь свою собственную электронную почту, нужно использовать общую семейную, чтобы родители могли контролировать переписку.

Что нужно сделать для обеспечения безопасности детей 7-8 лет?

- создайте список домашних правил посещения Интернета при участии детей и требуйте его выполнения;
- требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером;
- объясните ребенку, что вам приходится контролировать его, потому что вам важна его безопасность;
- приучите детей, посещать только те сайты, которые вы разрешили, т.е. создайте им так называемый «белый» список, который можно контролировать с помощью средств Родительского контроля;
- компьютер с подключением к Интернету должен находиться в общей комнате под присмотром родителей;
- откройте общий электронный ящик для всей семьи, пока не разрешайте детям открывать личную почту;
- приучите детей советоваться с вами перед опубликованием какой-либо информации средствами электронной почты или любых других социальных сетей;
- научите детей не загружать музыку или неизвестные файлы без вашего согласия;
- блокируйте определенные фразы или сообщения от определенных людей с помощью функции фильтрации электронной почты;
- не разрешайте детям использовать службы мгновенного обмена сообщениями;
- в «белый» список сайтов, разрешенных для посещения, добавляйте только полностью обоснованные, тщательно отсортированные сайты и время от времени корректируйте их;
- не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернете, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни, постарайтесь получить как можно больше информации о них;
- не делайте «табу» из вопросов половой жизни, так как в Интернете дети могут легко наткнуться на сайты «для взрослых»;
- предупреждайте вашего ребенка о необходимости обязательного информирования о любых угрозах, связанных с интернетом. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности;

9–12 лет

В данном возрасте дети, как правило, уже хорошо знакомы с Интернетом. Совершенно нормально, если они хотят претворить в жизнь то, что они видели, слышали и читали. В этом возрасте к вышеперечисленным правилам следует добавить следующие:

- не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернете;
- настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернету;
- позволяйте детям заходить только на сайты из «белого» списка, который создавался вместе с ним;

- Неоднократно предупреждайте ребенка, чтобы он не загружал личную информацию в электронные письма, социальные сети или чаты;
- приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или ненужные программы;
- создайте вашему ребенку ограниченную учетную запись для работы на компьютере;
- настаивайте на том, чтобы дети предоставляли вам доступ к своей электронной почте. Вы должны убедиться, что они не общаются с незнакомцами. Не забывайте часто проверять почту;
- объясните детям, что нельзя использовать сеть для запугивания кого-то или распространения сплетен;

13–17 лет

В данном возрасте родителям уже весьма сложно контролировать своих детей, так как об Интернете они уже знают значительно больше своих родителей, тем не менее, нельзя сидеть сложа руки. Важно усилить их безопасность, отслеживая, действия в Интернете. Здесь важно строго соблюдать правила Интернет-безопасности – соглашение между родителями и детьми.

Кроме того, необходимо регулярно просматривать отчет о том, сколько времени провел ребенок в Интернете, блокировать доступ к некоторым опасным сайтам и установить пароль. Пароль должен быть надежным, и его следует хранить в секрете.

В этом возрасте подростки активно используют социальные сети, чаты. Они любят обмениваться сообщениями друг с другом, скачивать разнообразную музыку и фильмы. Мальчики в этом возрасте любят грубый юмор, азартные игры, даже просматривают картинки «для взрослых». Девочки предпочитают общаться в чатах, при этом они гораздо более чувствительны, поэтому часто становятся жертвами сексуальных домогательств в Интернете.

На что следует обратить особое внимание в этом возрасте?

- В семье должно строго соблюдаться правило доступа к Интернету. Укажите список запрещенных сайтов («черный список»);
- часы работы в Интернете могут быть легко настроены при помощи средств Родительского контроля Kaspersky Internet Security 7.0.
- беседа с подростками об их друзьях в Интернете должна быть построена таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни. Спрашивайте о людях, с которыми дети часто общаются, убедитесь, что эти люди им хорошо знакомы;
- необходимо знать, какими чатами пользуются ваши дети. Поощряйте использование модерлируемых чатов и настаивайте, чтобы дети не общались с незнакомцами в приватном режиме;
- объясните, что на встречу с друзьями из Интернета вы пойдете вместе с ним, потому что беспокоитесь о его безопасности;

- в этом возрасте ребенок должен знать, как защититься от спама. Научите подростков не читать и не отвечать в Интернете на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры;
- объясните детям, что ни в коем случае нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз;
- поговорите со своим подростком об азартных играх в Интернете и побудите его избегать вредной информации. Ребенок в этом возрасте должен различать хорошее и плохое.

Виртуальная среда обладает своими законами и правилами. 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, подросток должен уметь осознавать опасность Интернета и уметь защитить себя. Задача родителя - научить этому ребенка. Ребенок, привыкший грамотно пользоваться Интернетом, сможет избежать многих опасностей.

Одиночество безмолвно

Чувство одиночества, ощущение ненужности также приводит к зависимости. Знаете ли вы, что ребенок тоже может страдать от одиночества? Первое чувство одиночества может возникать в период детства.

В какие моменты ребенок может почувствовать себя одиноким? Иногда мы ограничиваем ребенка и многое запрещаем. Не имея возможности рассказать родителям, ребенок остается один на один со своими мечтами-целями. После того, как многие его желания не исполняются взрослыми, он чувствует, что остался один. Одиночество ребенка начинается с этого момента. Чем больше родитель или учитель ограничивает ребенка своими искусственными требованиями, тем сильнее чувство внутреннего одиночества. С возрастом это чувство может иметь другой характер и переходить в агрессивное поведение. Даже если ребенок достигает больших успехов в жизни, учебе, в сознании может сохраняться чувство одиночества. Поэтому нужно своевременно принимать конкретные меры, чтобы чувство одиночества не привело завтра к «дружбе» с компьютером.

Для решения данной проблемы взрослым совместно с психологом необходимо помочь ребенку. Во-первых, изменить мнение ребенка об одиночестве. Объясните, что ограничение его желаний-предложений, невыполнение некоторых обещаний не означает, что он одинок. Объясните, что и он должен с пониманием относиться к желаниям и запретам родителей. Спросить ребенка, где он чувствует себя наиболее одиноким – среди людей или наедине с собой. Действуйте согласно его ответу.

Во-вторых, помогите ребенку изменить отношение к самому себе. Объясните, что он ничуть не хуже других детей. Укажите на его

способности, достижения, перечислите хорошие качества. В результате ребенок станет более открытым, веселым.

В-третьих, убедитесь, что ребенок проводит больше времени с людьми, которые ему нравятся и которых он уважает. Пусть поделится своими мыслями и целями с другими сверстниками. Это будет стимулом для ребенка и укрепит его уверенность в себе.

IV. ГЛАВА ТРЕНИНГИ И УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Тревожное настроение».

Предложите ребенку нарисовать картину своего прошлого, настоящего и будущего. Подписав портреты, попросите их назвать три картинку. Ребенку следует назвать каждый портрет и объяснить, почему он его нарисовал.

История ребенка многое о нем раскрывает.

Упражнение «Я цветок»

Представьте себя в виде цветка.

Вопросы:

1. Какие цветы?
2. Где вы выращиваете и когда распускаются цветы?
3. Кто тобой восхищается?
4. Кто попадет к вам в руки или кто схватит вас?
5. Что нужно для роста такого цветка, как ваш?

Ребенку следует описать и описать все чувства, которые он испытал во время упражнения.

Игра «Почему ты хвалишь себя?»

-Каждый из участников вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух. Дети отвечают по кругу. Карточек должно быть не меньше количеств детей. Примеры незаконченных предложений:

-Мне нравится, что я...(умный, ношу модные джинсы, быстро бегаю и.);

-Вчера я сделал хорошее дело...(убрал в комнате, сделал задание, помыл посуду и др.);

-У меня есть такое хорошее качество, как ...(доброжелательность, дружелюбие, умею постоять за себя, доброта и др.);

Меня можно похвалить, например...(я не плачу, помогаю родным и др.);

-Я люблю заниматься...(вязанием, чтением, гулять, играть в компьютер);

-Я люблю себя за то, что я ...(добрый, вежливый, умный и др.);

«Самогипноз»

Инструкция: нужно нарисовать от руки страшное существо, сидящее за компьютером, и перечеркнуть весь рисунок ярким красным цветом. Повесить его на самое видное место как предостерегающий рисунок. Рядом повесьте еще один лист бумаги, на котором нарисован нормальный человек, можно

даже повесить свою любимую фотографию. Затем внимательно посмотрите на оба рисунка и определите, какой из них должен быть примером для подражания, а какой - нет. Хороший рисунок (свою фотографию) мысленно зарядите потоком мощной положительной энергии, при этом можно даже вслух говорить фразы.

«Я хочу быть таким», «Я смогу стать таким», и т.д. А на отрицательный пример выплесните всю негативную энергию, для того, чтобы в будущем он вас сам отталкивал и внушал недоверие и отвращение. Подсознательно вы сами будете себя контролировать, глядя на эти рисунки. (Продолжать данное упражнение тренер задает как домашнее задание.)

Арт –техника: «Четыре рисунка»

Цель: исследование осознанных и неосознанных аспектов самопрезентации (самопредъявления).

Инструкция: нарисуй себя, пожалуйста, в образах четырех персонажей – растения, животного, неживого предмета и человека. Я не буду проверять, как ты умеешь рисовать, просто хочу побольше о тебе узнать. После выполнения задания необходимо спросить ребенка о персонажах (кто это; где живет; можно просто попросить рассказать о персонаже).

Работа со скрытой агрессией

«Упражнение «Особая защита от опасных инфекций».

1. Мысли и чувства, которые не дают покоя, пишутся на листе хаотично, в течении 1 минуты (если требуется больше, то берется другой лист)
2. Поверх этих слов рисуются формы бактерий, вирусов, клякс, насекомых и т.д. (3-4 мин.)
3. Берется 2-ой лист, и на нем рисуется механизм или устройство защиты от инфекции зла с подробной инструкцией, как пользоваться.
4. Этим механизмом очистить 1-ый лист (по инструкции)
5. Лист с инфекцией сжигается
6. Лист с механизмом сохранить

Упражнение «Ведро для мусора»

Представьте себе ведра для мусора. Что символизирует для вас тот мусорный ведро? Вы тоже не нуждались в своей жизни, вы можете бросить лишнее, чем мусор. Это может быть человек, предмет, место или чувство. Представьте себе, что тот, кто-то не нужный, уходит от вас и попадает в мусорную ведро.

Упражнение «Путешествие в сказочные чувства»

Психолог приглашает родителей в необычное путешествие в страну своей души.

Предлагает нарисовать карту этой сказочной страны. Нанести на карту условные обозначения. Что есть в стране души ? Предлагает наметить маршрут путешествия и мысленно пройти по этому маршруту, обозначить

его на карте. Какие уголки вашей души принадлежат вашему ребёнку? Где ему комфортно? А где не очень? Что можно сделать, чтоб вам и вашему ребёнку было комфортно? Что хочется изменить? Придумать сказку о своём путешествии.

«Что важнее» гештальт жаттығуы

Участникам тренинга дается следующая инструкция: задайте себе вопрос о том, что важнее для вас: реальный мир или виртуальный. Подумайте над ответом, потому что от этого ответа многое зависит. Если вам важен реальный мир, то почему тогда так много времени тратите на виртуальный? Напишите на бумаге все, что вас привлекает в виртуальном мире и чего вы, можете бояться в реальном мире. Прочитайте эти ответы и сделайте свои замечания, выскажите свое мнение по уже готовым ответам. Иногда дать ответ «согласен» или «не согласен» гораздо проще, чем дать развернутый ответ самостоятельно.

Упражнение «Тишина в лесу».

Участники закрыли глаза, опираясь на стул. Полная тишина. По команде тренера участники слушают каждый звук. Тренер сказал: «Все кончено!» Каждый открывает глаза и рассказывает, кто какой звук слышал.

Работа с чувствами. «две двери»

Это упражнение дает возможность проиграть два возможных сценария жизни после работы с педагогом – психологом.

В первом случае ребенок больше не возвращается к длительному нахождению в интернете. У него хорошие отношения с родственниками, стабильное состояние здоровья, каждый день он встречает с радостью и надеждой.

Второй вариант рассматривает, что произойдет, если зависимый не выдержит и поддастся искушению вновь попробовать длительно бывать в соц.сетях. Его жизнь опять превратится в ад, существование станет беспросветным и бессмысленным.

Возможно тогда необходима будет помощь клинического специалиста.

Игра «Спрятанные проблемы». Большинство тревожных детей скрывают тревожные переживания.

В крышке проделывается отверстие. Детям предлагается нарисовать, что или кто их тревожит и спрятать это в коробку. Если у ребенка не достаточно развиты изобразительные навыки, можно предложить ему рассказать о проблеме, «положить» рассказ на бумагу, «завернуть» и убрать в коробку («почтовый ящик»).

Игра «переходящий круг»

Способствует повышению коммуникативной активности.

Участники игры делятся на пары.

В центре устанавливаются стулья в зависимости от количества пар.

Один из пары сидит на стуле, другой стоит сзади опустив руки.

Таким образом, участники должны создавать два внутренних и внешних круга.

Те, кто сидит в круге, перемигиваются друг с другом и дают определенные мимические знаки.

Например, если подмигивать друг другу глазами, то: «поменяемся местами»

А цель стоящих - правильно понять мимику пар и положить свои руки на плечи (не удерживать силой).

Затем игроки меняют места.

Игра интересная, поэтому участники играют с интересом.

А тренер должен следить за соблюдением правил игры, и не менялись правила во время игры.

«Борьба за место игра»

Участники берут свои стулья и рассаживаются создавая круг. Кто-то из них становится ведущим и ставит один стул за круг. Затем сидящим дает указание: «поменять места...такие рекомендации, как: «одетые в рубашку белого цвета «или» люди с короткими волосами». Люди, о которых о которых говорит ведущий, перемещаются. А сам человек, озвучивший задание, пытается занять одно из пустых мест. Тот, кто остался в окружении, ведет игру дальше.

Игра «семейные ценности»

Два члена одной семьи - мать и сын должны быть дуэтом и заполнить таблицу «Правила семьи». Они должны перечислить, какие правила и неписанные законы сформированы в своем доме. Это - не групповая, а работа индивидуальная, должна быть краткой, и самое главное, члены семьи должны понимать друг друга и знать, что хотели бы сказать.

«Кто внедрил это правило?» напротив вопроса» Ф. И. О. Автора».

Следующий «к кому относятся эти правила?» в графе указывается имя всех членов семьи, которые должны соблюдать правила. «Насколько вы соблюдаете это правило?» участвующая в опросе группа должна перечислить, насколько они придерживаются правил, как они выполняют, кто не подчиняется правилам.

В итоге психолог спрашивает: понравился ли семейный дуэт? Какая была польза от задания? Кому из правил в семье было трудно написать, потому что? Было ли легче агитировать подростка - матери, а мать - подростка свое мнение?

Ролевая игра

Зависимый подросток (20 мин.)

Ведущий выбирает 5 участников. Даёт каждому роль: мама зависимого от компьютера ребёнка – домохозяйка; папа – добытчик семьи; друг, который зовёт гулять; сам ребёнок, поглощённый компьютером; бабушка, которая долго не видела внука и приехала погостить. Участники должны

обыграть сценку, а остальные наблюдают. Обсуждая сценку, участники занимаются поиском позитивного решения конфликтной ситуации, связанной с пристрастием ребёнка к компьютеру

-завершение работы

- обсуждение полученной информации и подведение итогов.

Получение обратной связи.

11 ШАГОВ УСПЕХА

Задание 1

Видели ли у себя «неестественное, негативное» поведение, возникшее в последнее время? Подумай и напиши!

Задание 2

Как ты понимаешь значение слово «жизнь»?

Задание 3

Каковы правда твоей жизни? Подумай и напиши!

Задание 4

У казахов есть прекрасное благословение «живи сто лет», записывай свой день рождения и возраст, вырисовывай промежуток до настоящего времени, отметь радостные моменты, в своей жизни.

4.1. Семь шагов ведущих к успеху:

1. Причины, побуждающие к жизни:

4.2. Для кого, для чего я должен добиться успеха в жизни?

4.3. Какие должны быть мои способности которые приведут к успеху?

5. Я уверен, что у тебя есть свои способности. Подумай и напиши!

6. Мечта - главная движущая сила, которая ведет человека к успеху.

Перечисли запиши все свои мечты.

7. Вображаемая мечта исполнится только после того, как вы превратите его в свою цель.

Задание 7.1

1. Напиши 10 целей рассчитанных на год.

2. Напиши цели настоящим временем.

3. При написании целей начинай от своего имени «Я, Куаныш».

4. Укажите сроки реализации своих целей.

5. из 10 целей выбирайте самую важную для себя.

6. Напиши, что я достиг своей выбранной цели.

7. Подумайте, какие шаги нужно предпринять для достижения этой цели.

8. Представьте себе, как будто вы уже достигли своей цели, почувствуйте себя всем своим существом.

9. По утрам просыпаясь вспоминайте свои цели.

10. Каждый день совершай дела, которые приближают тебя к твоей цели.

Задание 7

Напиши десять целей. Из них выбери важную для себя (может быть несколько).

Задание 8

Составьте план реализации важных для вас целей.

Задание 9

Сложные ситуации, возникшие в вашей жизни рассматривайте с обеих сторон.

Задание 10

Рассмотрев жизненные ценности уточни их и распиши.

10.1. Пусть будет как минимум 15 жизненных ценностей, которые приближают к исполнению твоей мечты.

10.2. Дайте характеристику этим ценностям. Например, я держу свое слово, выполняю обещания и т. д.

Задание 11

Дай себе обещание не упасть с вершины жизни, не отступить и не оглядываться.

Напиши своими руками, что обещаешь сам себе!

Не нарушай обещания!

11.1. Сделай правильный шаг, чем бессмысленно проводить свою жизнь. Стремись жить без сожаления. Итак, к какому выводу пришли? Какие у вас есть мысли о полученных заданиях? Напиши, что думаешь.

Предлагаемые психологические

Фильмы

«Полианна»

«Чудеса уборки»

«Чудо»

«Дом, который построил Свифт» (для подростков)

«Копернаум»

«Перед классом»

«Сознание» (для педагогов-психологов)

Использованные материалы:

1. Катков А. Л. «Методическое руководство «О психологических и медицинских аспектах негативного воздействия компьютерной зависимости несовершеннолетних».

2. Сборник «Методические рекомендации по профилактике игровой, компьютерной и интернет-зависимости», изданный при поддержке Свердловского областного министерства общего и профессионального образования РФ.