

Минобрнауки России
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого»
(ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого»)

**«ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ И
МОБИЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ»**

Введение

Многие дети и подростки предпочитают проводить свободное время за компьютером. Они часто увлекаются в реалистичную игру, что им там становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни.

Подростка, прежде всего, привлекает наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого, возможность самостоятельно принимать любые решения, вне зависимости от результата, к которому они могут привести.

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

компьютеров тоже. Отмечается, что дети, проводящие очень много времени за компьютером, перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, у них наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность, снижается эффективность работы некоторых видов памяти.

При диагностике предрасположенности к компьютерной и мобильной зависимости важно выявить уровень понимания этой темы подростком, понять, на каком логическом уровне находятся информация и убеждение (мнение) подростка на этот счет. Диагностика осуществляется в процессе беседы с подростком.

**психической зависимости от
компьютерных и мобильных**

технологий:

**- информирование о вреде
чрезмерного увлечения**

современными

технологиями;

- техники, обучающие

социальному

взаимодействию:

- техники тренингов умений, уверенности в себе и самопознания;**
- техники, формирующие новые ценности;**
- техники, формирующие мировоззрение;**
- экзистенциальная психотерапия.**

мобильного телефона.

Задачи:

1. Создать условия для отработки участниками занятий коммуникативных навыков, новых форм общения и поведения.
2. Сформировать навыки и установки, необходимые для противостояния психической зависимости.
3. Поддерживать развитие позитивной самооценки.

Программа содержит 3 блока:

1.диагностический;

2.развивающий (тренинговая часть);

3.консультативный.

обучающимися среднего и старшего подросткового возраста. Все техники и упражнения подобраны с учетом их возрастных особенностей. Программа рассчитана на 10 часов групповых занятий, по одному занятию в неделю. Кроме того, в подготовительный период должна проводиться диагностическая работа с детьми и консультационная - с родителями. Программа может быть использована как в полном объеме, так и частично, в зависимости от стоящих задач.

Реализация программы:

Блок 1.

Диагностический

Цель: Выявление подростков, у которых наблюдается компьютерная и мобильная зависимость, выяснение возможных причин.

Формы и методы:

1. Анкетирование;
2. графическая беседа «Круг общения»;
3. Тест самооценки личности;
4. Тест определения акцентуаций характера подростков.

начальной мотивации на работу и активное участие в ней.

2.Создание условий, способствующих осознанию подростками своих жизненных убеждений.

3. Создание условий, способствующих развитию новых убеждений.

4.Закрепление достигнутых результатов, мотивирование подростков на их использование за пределами группы, в повседневной жизни.

Формы и методы:

1.Упражнения – разминки (игры);

2.Выяснение ожиданий участников группы от посещения занятий, знакомство с целями и задачами программы;

3.Введение ритуалов приветствия-прощания;

4.Техники общения, обсуждение чувств, переживаний и мыслей участников группы;

5.Обучающие упражнения;

6.Рефлексия.

Сроки реализации: С 1-го по 10-е занятие.

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

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ: элементы драма и арт-терапии, методы групповой дискуссии, ролевая и деловая игра.

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

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

ИГРА «ПОХОЖИЕ И РАЗНЫЕ».

Предварительная подготовка: доска делится на две части.

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

Время: примерно 10 минут.

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

Так как это соревнование, то нужно быть очень внимательным, если вы хотите выиграть.

Итак, всем понятны правила игры?

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

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

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

Игра «Перебежки». Развитие коммуникативных способностей. Участники тренинга разбиваются на пары. В круг становятся стулья соответственно количеству пар играющих.

Один участник игры сидит на стуле, а другой стоит у него за спиной, опустив руки вниз.

Так образуется два круга: внутренний и внешний.

Сидящие в кругу делают друг другу определённые мимические знаки, например подмигивают, что означает : «Давай меняться местами!». Задача каждого стоящего во внешнем кругу вовремя понять намерения партнёра и положить ему руки на плечи.

Удерживать партнёра с силой нельзя. Затем игроки меняются местами. Эта игра вносит определённый азарт. Тренеру необходимо следить, чтобы правила игры соблюдались игроками, и не менялись во время игры.

Игра «Менялки». Игра проводится в кругу. Все участники сидят на стульях, в то время

как один водящий встает и вынести стул за круг. Таки образом получается, что стульев на один меньше, чем участвующих в игре. Далее водящий встает в центр круга и говорит; «Меняются местами те, у кого ...» - и называет любой признак (светлые волосы, шарф на шее, чёрные ботинки и т.д.). Все участники, имеющие этот признак, встают и быстро меняются местами, а водящий старается занять пустой стул. Тот, кто оказался в кругу, будет водить дальше.

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

Блок 3.

Консультативный

Цель: 1. Оказание индивидуальной психолого-педагогической помощи родителям в разрешении трудностей, связанных с воспитанием зависимого от компьютера и мобильного телефона подростка.

2. Разрешение представлений родителей по вопросам зависимости.

Формы и методы:

Любые формы и методы индивидуального консультирования. Групповые и индивидуальные консультации. Знакомство и распространение среди родителей памятки о компьютерной и мобильной зависимости.

Сроки реализации: в течение всего времени реализации программы.

ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Взаимодействие с родителями занимает важное место в структуре профилактики зависимости от компьютера, поскольку предпосылки ее формирования нередко закладываются в семье. Далее уже сформировавшийся стереотип зависимого поведения там же и подкрепляется. Поэтому эффективность психопрофилактической работы может быть достигнута только в том случае, если союзниками психолога или социального педагога станут родители.

Первые шаги к такому сотрудничеству можно заложить в рамках групповой консультации, когда есть возможность встретиться с родителями многих подростков.

Основными задачами подобных групповых консультаций могут стать знакомство родителей с понятием «компьютерная и мобильная зависимость», ее основными признаками и способами профилактики в семье.

В структуре групповых консультаций с родителями можно выделить несколько смысловых фрагментов.

Выступление можно начать с краткого вступительного слова ведущего. Основная задача на первом этапе - информировать родителей о возрастных особенностях детей, об основных особенностях (формах, видах, признаках) зависимого поведения. Поскольку уровень психологической культуры родителей может быть различным, желательно раскрыть основное содержание простым, доступным языком, привлекая разнообразные примеры из опыта практической работы, иллюстрирующие актуальность обсуждаемого вопроса.

На следующем этапе целесообразно проинформировать родителей о результатах диагностики в целом по группе детей. Для облегчения восприятия информации желательно представить результаты фронтальной диагностики наглядно - в виде графика, диаграммы и т. д.

Задача этого этапа - обратить внимание родителей на поведение их ребенка.

Некоторые родители могут начать задавать вопросы о своем ребенке прямо на встрече. Поэтому родителям, желающим получить ответы на свои вопросы, предоставляется возможность записаться на индивидуальную консультацию. В том случае, если планируется профилактическая работа с детьми, родителей кратко знакомят с ее особенностями. Можно также описать родителям основные проявления зависимо́го от компьютера поведения - это поможет некоторым из них самостоятельно сориентироваться относительно наличия или отсутствия данной зависимости у их собственного ребенка. Если позволяет время, целесообразно включить в этот этап экспертную оценку самими родителями поведения их детей. Например, родители могут отметить на заранее подготовленном бланке «Признаки зависимо́го от компьютера поведения» те проявления, которые демонстрирует их ребенок, что самим родителям возможность проанализировать поведение подростков, а психологу - ценный диагностический материал.

Наконец, последний шаг в выступлении психолога - это формулирование конкретных рекомендаций для родителей по профилактике зависимого поведения в семье и раздача соответствующих памяток.

Список литературы:

2. Баева И.А., Лактионова Е.Б. Определение показателей экспертизы психологической безопасности образовательной среды // Информационно-методический бюллетень «Экспертиза психологической безопасности образовательной среды. М: 2009, №2 С.11-13.
3. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. М. 1968
4. Богданчиков В., О. Болдырев, А. Сурайкин. Энциклопедия независимости. Москва. 2006 г.
5. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей. Ростов - на – Дону. Феникс. 2007
6. Бондаренко С.Н. Лечение и реабилитация больных с патологическим влечением к азартным играм. Сб. материалов международной конференции. Под ред. Менделевич В.Д. Казань. 2004
7. Менделевич В.Д. Казань. 2004
8. Брушлинский А.В. Психология мышления и проблемное обучение. Знание. М. 1983
9. Вострокнутов Н., Л. Пережогин. Опасная Грань. //Дети в информационном обществе. Стр. 38-45.
10. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. М. МПСИ. МОДЭК. Воронеж. 2002