***ПРОГРАММА ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ И ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ***

**составитель: педагог - психолог высшей категории П.В. Косенко**

Ростов-на-Дону 2015 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Введение                                                                  3**

**Календарный план                                              11**

**Содержание 1 блока                                            13**

**Содержание 2 блока                                            22**

**Содержание 3 блока                                            26**

**Содержание 4 блока                                            30**

**Индивидуальная коррекция                             31**

**Заключение                                                          37**

**Словарь терминов                                              38**

**Рекомендуемая литература                               41**

**Приложение                                                          43**

**ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность проблемы раннего предупреждения развития компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних основана на том, что навыки владения ПК должны позитивно воздействовать, как на саму личность несовершеннолетнего, так и на три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность: семью, образовательное учреждение и досуговые общности, включая микросоциальное окружение ребенка или подростка.

Образовательная среда является  неотъемлемой частью культуры современного общества, которая напрямую зависит от степени защищенности личности. Угрозы и опасности в сфере образования должны быть исключены или сведены к минимуму, в том числе необходимо обеспечить психологическую безопасность несовершеннолетних. Для этого должна быть организована эффективная система предупреждения формирования нехимических зависимостей, одной из важных составляющих которой является первичная профилактика игровой и компьютерной зависимости.

В современном мире все более возрастающее значение приобретают телекоммуникационные и информационные технологии. Многие сферы жизни общества уже немыслимы без участия подобных систем, а в некоторых отраслях экономики и управления они уже играют определяющую роль. Безусловно, молодое поколение должно стремиться к освоению новых технологий, и, прежде всего, компьютерных. Вместе с тем, мы не должны фиксироваться только на положительных результатах развития компьютерных и информационных технологий. В частности, за последние  года бурно развивалась индустрия компьютерных и он-лайн игр. В результате чего в нашем обществе уже ощущаются негативные последствия воздействия компьютерных игр на подрастающее поколение.

Немногочисленные психологические и социальные исследования, проведённые  в некоторых  странах мира, далеко не исчерпывают эту актуальную проблематику. Международное сообщество, признало наличие «игровой угрозы» 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.  Но особенно остро сегодня стоит вопрос об изучении закономерности и динамики формирования поведенческих расстройств у несовершеннолетних, страдающих от компьютерной и игровой зависимости, а также разработке  мер ее профилактики.

Актуальность решения этих проблем резко возрастает в связи с сознательной деятельностью ряда финансовых групп, не обремененных ответственностью за последствия наращивания производства деструктивных игр, пользующихся повышенным спросом у населения. В наши дни высокие технологии, приобретающие все большее значение для развития современной цивилизации, могут быть использованы не только в целях   развития личности. Повышение агрессивности информационной среды вызвало необходимость формирования системы мер по первичной профилактике,  обеспечивающих устойчивость к воздействию технологий манипулирования сознанием не только у учащихся, но и у их родителей и педагогов.  С раз-витием высоких технологий и расширением рынка игрового программного обеспечения растет число детей, увлекающихся компьютерными играми.

В соответствии с установкой ВОЗ выделяются  направления профилактики: первичная, вторичная.  Под **первичной профилактикой** подразумевается комплекс мероприятий, направленных на предупреждение психических заболеваний  у психически здорового человека. Под **вторичной профилактикой** следует понимать мероприятия по более раннему выявлению уже начавшегося заболевания, его лечения с тем, чтобы прервать патологический процесс на начальных стадиях, не допустить острых форм болезни, не допустить перехода в хроническое рецидивное состояние. Исходя из этого, первичная профилактика обеспечивает наиболее высокое качество деятельности.  Если первичная профилактика осуществляется различными специалистами, то достигается наиболее полный результат. Поскольку вторичная профилактика осуществляются при наличии ущерба, уже нанесённого болезнью, ее конечный результат может быть менее полным, чем при первичной профилактике.

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

Опрос  детей с подозрением на наличие начальной стадии  зависимости показал, что игра на компьютере носит у них характер увлечения. Проблема в том, что это увлечение подростков, будучи чрезмерным, может повлиять на развитие личности молодого человека.

Беседы с родственниками подростков показали следующее: в результате бесконтрольного времяпровождения у компьютера дети становятся излишне раздражительными, вспыльчивыми, эмоционально неустойчивыми. Всё это свидетельствует если не о нарушениях, то  об отклонениях в эмоциональной сфере личности подростка, выражающихся в изменении психического состояния детей: снижение активности, настроения, ухудшение самочувствия, дисфории вплоть до депрессии.

Тревожность у детей и подростков, часто играющих в компьютерные игры это не только причина, но и следствие длительного или регулярного нахождения в виртуальной сфере. Тревожность, как  личностная характеристика,  является своего рода катализатором формирования и усиления психологической зависимости ребёнка от компьютерных игр.

При этом отсутствие зависимости не означает отсутствия негативного влияния от злоупотребления компьютерными играми на личность ребёнка. Особенно это относится к играм, содержащим насилие, убийство, кровавые сцены, обязывающие виртуального героя к насилию ради выживания. Такие игры для большинства детей и подростков служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу, к себе самому, что в конечном итоге приводит к усилению дезадаптации и к другим негативным последствиям.

Исследование  проблемы попадания  детей и подростков в игровую зависимость, проведённое немецким психологом Вольфгангом Бергманом совместно с нейрофизиологом Геральдом Хютером показал следующее: более 90% страдающих компьютерной зависимостью подростков в Германии, являются тихими, замкнутыми детьми из благополучных семей, нередко особо одарённые. В отношениях с родителями у них часто возникают конфликты. Ребёнок не понимает, что в реальном мире к нему не будут относиться с такой же нежностью и заботой, к какой его приучила мать. В этом случае у подростка появляются первые признаки депрессии или агрессии, как защитной реакции на депрессивный настрой. А затем подросток ищет спасения в виртуальной реальности. Это отчасти психоаналитическая причинная цепочка.

После вступления в силу закона о прекращении действия на территории РФ игровых клубов, большинство несовершеннолетних спокойно продолжают играть дома, иногда даже с разрешения  родителей.

**Несомненно, что компьютерные игры имеют свои преимущества. Это** интересное развлечение и способ занять свое свободное время, возможность стать главным героем игрового пространства - что нереализуемо в реальном мире, - общение  с другими игроками (в многопользовательских играх). Более половины подростков говорят о том, что именно возможность «живого» общения больше всего привлекает и удерживает их в игре. Это и познавательность, когда подросток может «побродить» по Древнему Египту или «поучаствовать» в восстании Спартака.

**Но злоупотребление компьютерными играми и сетью Интернет несёт в себе и отрицательные последствия.** Подросток вырабатывает у себя привычку уходить от проблем в «виртуал», что негативно  сказывается на умении решать свои проблемы в реальности.

Отрицательное влияние оказывается и на физическое здоровье подростка, т.к. игровой процесс построен в первую очередь на эмоциональности и сам по себе не требует от игрока физической активности. Особенно страдает при этом зрение. Также оказывается отрицательное влияние на нервную систему и психику подростка. В результате многочасового сидения за монитором возникают  постоянные перегрузки и утомление. Подростки стараются проводить максимум из доступного времени за компьютером, часто жертвуя сном ради игры.   Большинство таких несовершеннолетних - в жизни замкнутые, необщительные люди, отвыкшие или не научившиеся общаться напрямую без помощи компьютера. После потока ярких образов игры, насыщенной виртуальными событиями, подростку сложно переключиться на реальный мир, с его повседневными рутинными заботами.

**Показатели роста количества детей, играющих в компьютерные игры на уровне, ведущим к негативным последствиям**

Стратегия первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних предусматривает последовательность специальных профилактических мероприятий, которые  способны обеспечить необходимую психологическую поддержку ребёнку. Они направлены на формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей и подростков социально-нормативного жизненного стиля с доминированием здорового образа жизни, действенной установки на грамотное и ответственное умение пользоваться мультимедийными средствами, а также на ресурсы семьи. Внедрение в образовательную среду инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие здорового образа жизни, а также технологий раннего обнаружения случаев развития компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних, определяют необходимое стратегическое направление первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости.

Наиболее адекватной, на наш взгляд, является стратегия сдерживания. Ставить сегодня вопрос о полном предупреждении развития компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних абсолютно нереально. Следует уточнить, что традиционный проблемно-ориентированный подход, акцентуация на отрицательных последствиях компьютерной и игровой зависимости не обеспечивают достижения поставленных целей. Проблема предупреждения данного вида зависимости только на основе негативно ориентированной профилактики не может быть решена, т.к. не устраняет причины, порождающие психологическую и личностную деградацию, и побуждает детей и подростков вновь и вновь возвращаться в мир виртуального общения, избегая реального.

Именно поэтому стратегическим приоритетом первичной профилактики следует рассматривать создание системы **позитивной профилактики**, которая ориентируется  не на патологию, не на проблему и её последствия, а на **защищающий от возникновения проблем потенциал психологического здоровья, освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку ребёнка, помощь ему в самореализации его собственного жизненного предназначения.**

Выявление возможных  рисков и ведущих факторов в формировании компьютерной и игровой зависимости имеет актуальное значение для  внедрения программы по первичной  профилактике компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних в профилактическую работу ОУ. Сама первичная профилактика должна опираться в своей основе на долгосрочную социально значимую политику, направленную на формирование в обществе соответствующего отношения к проблеме возникновения нехимических зависимостей и аддиктивного поведения среди несовершеннолетних.  При внедрении  системы первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости необходимы:

1. Поддержка научных исследований в области КИЗ среди несовершеннолетних.
2. Реализация пропагандистско-информационной компании, прежде всего ориентированной на детей, подростков, образовательную среду, семью.
3. Целенаправленное и широкое подключение к этой деятельности общественных движений, организаций, граждан, заинтересованных в осуществлении мероприятий по профилактике компьютерной и игровой зависимости.
4. Обязательное включение в программу первичной профилактики системы мониторинга не только распространённости, но и эффективности действия системы первичной профилактики КИЗ на каждом этапе её становления и функционирования.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** **изменение ценностного отношения детей и подростков к данной проблеме и формирование личной ответственности несовершеннолетних за своё поведение. В процессе профилактической работы, осуществляемой специалистами ОУ, при активном содействии родителей и специалистов других ведомств, предполагается сдерживание развития компьютерной и игровой зависимости несовершеннолетних за счёт пропаганды здорового образа жизни, формирования «антизависимых» установок.**

**ЗАДАЧИ:**

1. Изучение особенностей поведенческих расстройств у подростков с КИЗ.
2. Установление ведущих факторы КИЗ, особенностей психологических проявлений КИЗ и проведение диагностики поведенческих расстройств у зависимых подростков.
3. Описание закономерностей и динамики поведенческих расстройств у несовершеннолетних, выявление этапов процесса формирования компьютерной и игровой зависимости.
4. Адаптация в ОУ профилактической программы для  подростков по предотвращению возникновения компьютерной и игровой зависимости.
5. Формирование «антизависимых» установок в среде несовершеннолетних, согласно общеобразовательным стандартам, призывающим к  пропаганде здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса.

**Программа по первичной профилактике компьютерной и игровой зависимости  предназначена для подростков 11-15 лет.**

**РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа создана на основе реализации принципов психологической реабилитации: партнёрства, разносторонности воздействий, ступенчатости, единства психосоциальных методов, принцип защищенности.

**Принцип партнёрства основан на** фасилитации активности ребёнка в процессе его развития. Это комплекс психолого-педагогических мер, направленных на решение проблемы выравнивания позиций учителя и взрослого.

**Принцип разносторонности воздействий** основан не только на психолого-педагогической коррекции учебной  деятельности  и досуга несовершеннолетнего, но и на включении его в общественную деятельность, коррекцию взаимоотношений в семье.

**Принцип ступенчатости** основан на психопрофилактических методах, позволяющих ребёнку  выстроить жизненную перспективу и «образ потребного будущего», исходя из самосознания своих потенциальных возможностей и ценностных ориентаций.

**Принцип единства психосоциальных методов** основан на решении профилактических и коррекционных задач преимущественно психолого-педагогическими средствами (специфическими психолого-педагогическими технологиями, формами и методами работы) с учетом индивидуальных физиологических особенностей как условий социального – по сути - развития.

**Принцип защищенности** основан на создании условий для успешной социализации в направлении смыслообразующих ценностей. Психологически защитить ребенка – значит обеспечить ему возможность беспрепятственного прогрессивного присвоения культурно-исторических ценностей.

**ОБОСНОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ПРОГРАММЫ (логика и последовательность проведения профилактической работы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление | Целевая подгруппа | Виды профилактической деятельности |
| **1. Психологическое просвещение** | УчащиесяПедагогиПсихологиСоциальные педагогиРодители | ПсиходиагностикаТренинги, беседы, консультацииИнформированиеПовышение психологической грамотности |
| **2. Формирование умения выходить на конструктивные уровни общения** | УчащиесяПедагогиПсихологиСоциальные педагогиРодители | Обучение эффективным методам противодействия манипулированию |
| **3. Формирование социально-значимых притязаний** | УчащиесяПедагогиПсихологиСоциальные педагогиРодители | Помощь в преодолении барьеров социализации |
| **4. Формирование ценностно-смыслового образа мира** | УчащиесяПедагогиПсихологиСоциальные педагогиРодители | Фасилитация созидательных способностейКультивация позитивных ценностей в ученической микросреде |

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ**

Полученные результаты позволят нам  сформировать представление о психологической структуре и социальных условиях формирования КИЗ, а также о причинах возникновения  у несовершеннолетних компьютерной и игровой зависимости. Полученные результаты  явятся основой для разработки профилактических и реабилитационных мероприятий. Данные о причинах возникновения КИЗ среди несовершеннолетних, последовательных этапах развития КИЗ будут способствовать выбору и назначению адресных психокоррекционных методов, направленных  на предупреждение возможного рецидива. Внедрение профилактической работы по данному направлению в систему профилактической работы ОУ, охватывающей всех участников образовательного процесса, позволит снизить количество детей, потенциально готовых попасть в «группу риска».

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ОУ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ  ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ И ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

Система первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости имеет свои этапы, которые позволяют не только взять ситуацию под контроль, но и существенно снизить количество детей, находящихся в группе риска.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Сроки проведения** | **Содержание мероприятий** | **Примечания** |
| **1 блок** | Сентябрь-октябрь | * Психологическое исследование. Диагностика по выявлению наличия признаков компьютерной и игровой зависимости. Методики Леонгарда, Кулакова, Никитина, Такера.
* Организация работы родительского клуба. Тематическое выступление на родительском собрании «Ребёнок и компьютер. Опасная грань
* Тематическое выступление на педагогическом совете школы (методическом совете школы)  «Причины возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних».
* Психологические тренинги для учащихся «Живое общение».  «Давайте общаться».
* Тематический классный час для учащихся «Компьютер: за и против».
* организация индивидуального консультирования  педагогом-психологом детей, попавших в «группу риска» по результатам обследования.
 | Приложение № 1 |
| **2 блок**  | Ноябрь-декабрь | * Работа родительского клуба. Беседы на темы «Влияние компьютера на здоровье ребёнка», «Значение игры в жизни ребёнка»
* Тренинг для учащихся «Живое общение». Давайте наблюдать. Хорошо ли я знаю одноклассников.
 |   |
| **3 блок** | Январь-февраль | * Работа родительского клуба. Беседа на тему появление и развития одиночества у детей
* Тематический тренинг для учащихся: « Давайте наблюдать, давайте говорить», «Позитивная виртуальность и девиртуализация»
 |   |
| **4 блок** | Март-апрель | * Повторная диагностика и анализ мониторинга полученных данных (Такер, Никитин, Кулаков)
* Конкурс плакатов, рисунков, слоганов учащихся  «Жизнь в реале».
* Работа родительского клуба. Психологический тренинг  для детей и родителей «Связующая нить»
 |   |

**СОДЕРЖАНИЕ 1 БЛОКА.**

Технологии и формы работы по предупреждению возникновения компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних должны учитывать возрастные особенности развития  ребёнка, социальную ситуацию его развития, условия семейного воспитания и другие факторы, играющие важную роль в формировании личности современного подростка. С одной стороны, отмечается рост его самосознания, самоопределения, критичного мышления,  с другой стороны прослеживается наличие социального стресса, неуверенности, напряжённости, тревожности. Одновременно с этим в среде несовершеннолетних наблюдается также пассивность и безразличие. Поэтому необходимо со всей серьёзностью и ответственностью осмыслить и проанализировать ту среду, в которой  растут наши дети, осознать в каком пространстве и в каком обществе они себя ощущают и какие требования предъявляет им новая социальная ситуация развития.

Психологическое просвещение всех участников образовательного процесса невозможно без надёжного психодиагностического инструментария. Для выявления наличия у несовершеннолетних признаков компьютерной зависимости можно использовать экспресс-методики. Однако для более надёжного исследования необходимо использовать не одну методику, а комплекс, который позволит выявить не только наличие фактора компьютерной или интернет-зависимости, но и определить  причины её возникновения. При этом необходимо понимать, что причина возникновения такого рода зависимости может быть скрыта, она может носить латентный характер и - к тому же - может резко отвергаться значимыми взрослыми. На наш взгляд, исследование возможности возникновения компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних должно включать в себя следующие параметры:

* исследование наличия акцентуаций характера личности подростка (методика Леонгарда);
* исследование детско-родительских взаимоотношений (Анализ семейных взаимоотношений Эйдемиллера)
* Опросники и тесты по определению Интернет, игровой – зависимостей (тест Такера, тест на интернет-зависимость Кулакова);
* Тесты на определение аддикции у несовершеннолетнего (тест на интернет-аддикцию Никитиной и Егорова);
* психопрофилактические беседы и наблюдение.

(Приложение № 1)

 **Тематическое выступление на родительском собрании.**

**«Ребёнок и компьютер. Опасная грань»**

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

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

**СЕМЬЯ:**

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

**ШКОЛА:**

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

**МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ:**

* отвержение сверстниками;
* привлекательность и давление субкультуры ПК-игр и онлайн-общения;
* вовлечённость 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 компьтерных навыках).

**Признаки зависимости с характерными особенностями психического состояния:**

* поглащенность общения с друзьями по сети;
* сверхценное отношение к ПК-играм;
* изменение эмоциональности подростка. Возникновение восхищения, радости, досады в игровом пространстве и утрата чувст удовольствия, любознательности вне игровой ситуации;
* снижение познавательной активности и мотивации в ситуациях, не связанных с компьютерными играми;
* избирательные расстройства научения (проблемы дислексии, пространственной ориентировки);
* инфантилизм, как личностная незрелость;
* расстройства сна, боли и напряжение в мышцах.

**Основные 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 эксплуатация виртуальных образов, крайне далёких от реальных характеристик;
* влечение к Интернет-играм и создание вредоносных программ (без какой-либо цели);
* субъективно воспринимаемая невозможность обходиться  без работы в сети;

Все эти признаки ПК-зависимости могут сочетаться  с серьёзными патологическими расстройствами личности, которые определяют устойчивость аддикции. При условии обнаружения родителями ребёнка подобных симптомов, необходимо обратиться к специалисту.

**ТЕМАТИЧЕСКАЯ БЕСЕДА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ.**

За последние десять лет средства мультимедиа превратились в существенный фактор индивидуального развития и трансформации личности. Среди многих проблем, стоящих перед российским образованием, одно из важных мест занимает проблема возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних в образовательной среде.

**Аддиктивное поведение** (от англ. Addiction – пагубная привычка, порочная склонность) – одна из форм отклоняющегося, девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности. Такой уход осуществляется путём искусственного изменения своего психического состояния при помощи различных средств: химических (алкоголь, табакокурение, наркотики) и нехимических (компьютерная, интернет, теле и телефонная, игровая) зависимостей. Аддиктивное поведение является переходной стадией и характеризуется изменениями в поведении ребёнка, который «кричит» о необходимости оказать ему экстренную помощь. Нередко нарушения в поведении ребёнка становятся такими глубокими, что начинают носить криминальный характер.

Решая важную задачу по предупреждению возникновения аддикции  у несовершеннолетних психологи, педагоги, социальные педагоги образовательного учреждения тем самым создают условия для сохранения психологической безопасности образовательной среды.

Ребёнок может быть зависим от различных форм поведения и это находит подтверждение в нашей повседневной жизни. Как правило, классные руководители и педагоги конкретного образовательного учреждения знают тех детей, которые слишком много времени проводят в Интернете, или чрезмерно увлекаются тренировками, или всё свободное время и не только его тратят на компьютерные игры, или буквально не отходят от телевизора. По мнению медицинских работников, а в частности врачей-наркологов и психиатров, нехимические аддикции встречаются довольно часто и по своим последствиям они так же опасны, как и химические зависимости.

Одной из причин формирования нехимических аддикций у несовершеннолетних являются нарушения во внутрисемейных отношениях. Поэтому при подборе средств и методов по предупреждению возникновения аддиктивного поведения необходимо учитывать все факторы, а к процессу профилактических мероприятий активно привлекать родителей ребёнка.

Риск формирования аддиктивного поведения у несовершеннолетних происходит при соотношении характерологических особенностей, личностных свойств и социальных факторов. Педагогам-психологам образовательных учреждений необходимо иметь соответствующий инструментарий для определения наличия аддикции у несовершеннолетних. В этот инструментарий в обязательном порядке должна входить диагностика по определению характерологических особенностей личности, опросники и тесты по определению степени нехимической  аддикции у ребёнка.

**Имеется ряд причин, по которым ребёнок приходит к аддиктивному поведению:**

1. Любопытство.
2. Следование правилам взаимоотношений в группе сверстников (быть как все).
3. Лёгкая форма общения (уход от реального общения к виртуальному). Снижение чувства ответственности.
4. Уход от неприятных эмоций
5. Сопротивление требованиям окружающих (назло учителю, родителям и т.д.).

В результате ребёнок откладывает решение важных для себя проблем на потом, достигая комфортного состояния здесь и сейчас путём аддиктивной реализации. Другими словами, меняется личность подростка.

Наличие одной аддикции, как правило, ведёт к возникновению другой, либо к психическим отклонениям. Например, Интернет-аддикция у несовершеннолетнего не считается официальным диагнозом, а часто является симптомом других серьёзных проблем в жизни ребёнка (трудности в общении, депрессии и т.д.).

Психолог Эрик Штайн считает, что одна из задач растущей личности – научиться отличать фантазию от реальности, совершаемого в воображении от совершаемого на самом деле.

**Зависимая аддиктивная личность имеет общие характеные черты в реальной жизни**:

* Отсутствие самоконтроля и самостоятельности;
* Признаки навязчивости;
* Неумение сказать «нет»;
* Боязнь быть  отвергнутым;
* Болезненное восприятие критики;
* Физическое истощение (головные боли, бессонница, расстройства желудочно-кишечного тракта, снижение уровня зрения, боли в спине и суставах);
* Психическое истощение (дефицит внимания, снижение функции памяти, тревожные и депрессивные расстройства);
* Материальное и духовное обнищание;

Для создания психологической безопасности в образовательной среде такого рода аддикции несут косвенные потери:

* Снижение уровня общей успеваемости;
* Распространение субкультуры аддиктивного поведения в среде несовершеннолетних;
* Искажение социальных и позитивных ценностей среди учащихся;
* ухудшение обстановки в образовательной и микросоциальной среде.

В настоящее время  системность и эффективность мер по предупреждению психосоциальных расстройств, к которым относится аддиктивное поведение несовершеннолетних, связанное с компьютерной, игровой, Интернет, зависимостью, поможет педагогам, психологам, социальным педагогам, специалистам сферы психического здоровья адекватно оценить возможности первичной профилактики.

**Особенности мер по предупреждению возникновения аддиктивного поведения:**

1. Меры первичной профилактики, используемые в социокультурном контексте (культура использования масс-медиа и высоких технологий);
2. Исследование многочисленных причин психо-социальных расстройств, отличающихся по происхождению, последствиям, механизмам действия и временным параметрам.
3. Профилактическая деятельность должна отражать понимание того, что решающим фактором является поведение ребёнка.

Для эффективного предупреждения формирования аддиктивного поведения среди несовершеннолетних изменения необходимы не только  в поведении и установках отдельных детей, но и в социальных системах, каковыми являются образовательные учреждения.

Использование системы первичной профилактики аддиктивного поведения среди несовершеннолетних, как одна из  задач создания психологической безопасности образовательной среды сводится к воспитанию разносторонней гармоничной личности. Чем богаче духовный мир подростка, тем меньше вероятность развития любой зависимости.

**МАТЕРИАЛ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ КЛАССНОМУ ЧАСУ «КОМПЬЮТЕР. ЗА И ПРОТИВ»**

**(для учащихся 5-6 класса)**

А. Лопатина

***Для чтения и обсуждения с детьми:***

[**В плену у компьютера**](http://www.dobrieskazki.ru/v_plenu_u_computera.htm)

– Володенька, погуляй во дворе. Денек-то какой славный, солнечный, – предложила мама. – Завтра пойдем на рыбалку, я же тебе давно обещал, – раздался голос папы.

Володя сидел у компьютера и молчал, отвечать было некогда. Армия инопланетян вторглась на Землю. Летающие тарелки кружили в воздухе. Володе выдали новое мощное оружие!

– Что ты, внук, прилип к компьютеру? На улицу третий день не выходишь. Выключай свой ящик, пойдем на рынок. Поможешь мне, – послышался голос бабушки.

– Ба, отстань, – попросил мальчик. – У меня земля погибает. Инопланетяне ворвались в город.

– Я сейчас выключу электричество и всех твоих врагов сразу уберу, – рассердилась бабушка.

«Что делать? Если бабушка выключит электричество, я не успею закончить игру. Помоги, ты же самый умный», – умолял Володя компьютер. Мальчику показалось, что компьютер понимает его. Картина улицы приблизилась. Из-за угла показался инопланетянин. Он рогами вышиб из рук мальчика оружие, и выпустила в него ядовитую струю. Володя словно провалился сквозь стену.

Дальнейшие события Володя помнил с трудом. Он бегал, стрелял, кого-то спасал. Очнулся мальчик возле старинной крепости. Володя страшно устал и лег на траву возле каменной стены.

«Странно, здесь нет запахов», – подумал Володя. Мальчик вспомнил, как сладко пахнут цветы.

– Нельзя лежать. В правилах игры этого нет, – раздался металлический голос компьютера.

– Но я хочу полежать на травке, – возразил Володя. – Хотя на твоей траве лежать неинтересно. Она искусственная. Нет жуков, муравьев, разных цветочков. Даже разглядывать нечего.

– Разглядывать траву не нужно, – возразил металлический голос. – Создай свою армию, дерись…

– Я больше не хочу драться. Если бы ты знал, как хорошо на речке летом, в воде плескаться.

– Не понимаю, – перебил мальчика компьютер, – от воды все портится.

– Здорово смотреть на костер. Пламя играет, сверкает, – вспомнил мальчик.

– Не понимаю, где пламя? – заволновался металлический голос.

– Я просто мечтаю, – объяснил Володя. – Мечтаю поехать на рыбалку.

– Ты должен драться…, – голос компьютера задрожал и попросил:

– Расскажи мне про рыбалку.

– Я уже сто лет не был на рыбалке. Все с тобой играл.

– Этого не может быть. Тебя не было сто лет назад, а мне всего два года, – возразил компьютер, но мальчик только рукой махнул в ответ.

Голос замолчал. Перед глазами Володи начали появляться картинки, одна интереснее другой: гробницы с сокровищами, подводные царства, космические станции. Мальчик закрыл глаза и стал вспоминать запах маминых духов.

Вдруг все закружилось, и Володя увидел над собой испуганные лица мамы, папы и незнакомой женщины в белом халате.

– Спасибо, доктор, что привели его в чувство, – встревожено сказала мама.

– Не волнуйтесь, обморок прошел, – ответила доктор. – Пусть посидит дома.

Володя испуганно подскочил:

– Нет, я не хочу сидеть дома, папа обещал, что мы завтра на рыбалку поедем.

– Но ты слишком слабый, – попыталась возразить доктор.

– Слово мужчины нарушать нельзя, – подмигнул папа сыну.

***Компьютерная зависимость: вопросы для беседы***

* Почему мальчик не мог оторваться от компьютера?
* Почему мальчику стало скучно жить в компьютерном мире?
* Расскажи о том, что человек не может сделать без компьютера.
* Расскажи о том, что компьютер не может дать человеку.
* Легко ли тебе прервать интересную игру на компьютере, если надо делать другие дела?
* Что надо делать, чтобы, играя не уйти «во внутрь компьютера» и не забыть о реальной жизни?

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ «ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ»**

**«ДАВАЙТЕ ОБЩАТЬСЯ»**

**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 ест много похожего.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

**Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее»** По кругу – приятная фраза или назвать соседа ласково по имени.

**СОДЕРЖАНИЕ 2 БЛОКА.**

**МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕМАТИЧЕСКИХ  БЕСЕД  ДЛЯ  РОДИТЕЛЕЙ**

**«Влияние компьютера на здоровье ребёнка»**

Подавляюще большинство современных детей и подростков активно вовлечено в  мир компьютерных технологий. Без умения пользоваться данными технологиями ребёнок не сможет состоятся, не сможет достичь определённого положения в современном мире.

Дети, достаточно быстро осваивая новые компьютерные технологии, используют их не только для достижения конкретной практической цели (поиск необходимой информации, набор текста, создание презентации), но и для свободного времяпрепровождения (игры, чаты, Интернет-сайты). Виртуальная реальность очень быстро поглощает ребёнка целиком и он становиться зависимым.

Основные признаки компьютерной зависимости и рекомендации для родителей:

1. **1. УВЛЕЧЁННОСТЬ НА СТАДИИ ОСВОЕНИЯ.**

**Признаки:**

* Долгое сидение у компьютера.
* Высокая концентрация внимания
* Эмоциональное возбуждение во время  и после игры.

**Что необходимо предпринимать родителям:**

* Настаивать на соблюдении временного режима (количество времени, которое ребёнок может проводить за компьютером без ущерба для здоровья).
* Предложить ребёнку что-то более интересное.
* Переключить его на другой вид деятельности (помощь по дому, выполнение важного поручения и т.д.).
* Ненавязчивая цензура компьютерных игр (сайтов в Интернете), в которые играет ребёнок.

1. **2. СОСТОЯНИЕ ВОЗМОЖНОЙ ЗАВИСИМОСТИ.**

**Признаки:**

* Сильная погружённость в игру (или Интернет), нахождение за компьютером более 3 часов в день.
* Снижение интереса к учёбе, падение успеваемости.
* Негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре в компьютерные игры.
* Сужение круга общения (разговоры только о компьютере).
* Потеря аппетита, плохой сон, жалобы на головные боли, проблемы с желудком.

**Что необходимо предпринимать родителям:**

* Осуществлять ненавязчивый контроль за другой деятельностью ребёнка (посещение кружков, секций, участие в общественной жизни класса или школы).
* Настаивать на соблюдении временного режима нахождения ребёнка за компьютером.
* Не позволять ребёнку выходить в Интернет бесконтрольно.
* Больше общаться с ребёнком, вовлекая его в процесс решения реальных проблем.
* Обращение к психологу, специалисту по нехимическим зависимостям.

1. **3. ВЫРАЖЕННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**

**Признаки:**

* Ребёнок не контролирует себя.
* Явная эмоциональная неустойчивость (при нежелательном прекращении игры может бурно реагировать, или не реагировать никак, выглядеть так, словно погружён сам в себя).
* Уходы из дома с целью поиграть в компьютерные игры у друзей или в компьютерном клубе.
* Угасание интереса к общению, полная замена друзей компьютером.

**Что необходимо предпринимать родителям:**

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

***ЛУЧШИЙ РЕЦЕПТ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТИ У ВАШЕГО РЕБЁНКА – ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР САМИХ РОДИТЕЛЕЙ !***

**«Значение игры в жизни ребёнка»**

Игры нужны детям как воздух, и школьникам тоже. В игре формируется не только активный, жизнеутверждающий, эмоциональный настрой, но и умения принимать решения в непредсказуемых, каждый раз меняющихся ситуациях, где взаимодействуют несколько человек. У ребёнка развивается способность соблюдать и принимать различные «роли», что обеспечивает гибкость в общении, лучше понимать собеседника, его чувства и переживания, развивается умение следовать общепринятым нормам и правилам. В итоге, поведение становится более уверенным, непосредственным и гибким, что позволяет ребёнку избегать ненужных конфликтов и напряжений. Игра с детьми весьма эффективна с 5 до 10 лет.

Иначе дело складывается, если родители не только не играют с детьми, но и вообще не допускают в отношении с ними открытости, откровенности, непосредственности – только запреты, строгости и наказания по любому поводу. Ребёнок привыкает делать всё изподтишка, а то и озлобляется, становиться недружелюбным и агрессивным, восполняет в играх со сверстниками то, что запрещают дома. И «вредность» ребёнка не уменьшается, а увеличивается, перерастая в подростковом возрасте в открытую враждебность к окружающим.

Есть у современных детей ещё один вид проведения досуга – компьютерные игры и Интернет-чаты. Ребёнок с удовольствием окунается в виртуальный мир, который гораздо ярче и красочнее реального. Родители нередко разделяют и поощряют новое увлечение своих детей, не замечая, как их дети всё больше и больше становятся зависимыми от виртуальной реальности, отдавая предпочтение экранным героям, а не настоящему, живому общению с друзьями. Дети начинают вести себя как настоящие наркоманы. Оставаясь один на один с компьютерным героем, ребёнок останавливается на стадии манипуляции с объектами. В дальнейшем принцип манипулятивного общения он использует и в ситуациях реального общения с окружающими.

Психологи единодушно считают, что не нужно лишать ребёнка компьютерных игр вообще. Запреты не решат проблемы. Необходимо разумное сочетание: грамотный подбор компьютерных игр, соответствующих возрасту ребёнка и обязательное присутствие в его жизни настоящих, реальных, интересных, подвижных игр со сверстниками. Подвижных игр должно быть больше.

***Главное не в том, строги родители или снисходительны, а в том, насколько они доброжелательны и терпимы, способны ли вступать с детьми в открытый диалог, принимать критику в свой адрес и делать соответствующие выводы. Это и есть обратная психологическая связь, без которой развитие детей будет обеднено, а то и разрушено. Не только родители воспитывают детей, но и дети воспитывают родителей, их умение сопереживание и сочувствие.***

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**«ДАВАЙТЕ НАБЛЮДАТЬ. ХОРОШО ЛИ Я ЗНАЮ ОДНОКЛАССНИКОВ» (развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков)**

**РАЗМИНКА:**

**Приветствие.** Каждый из участников перемещается по комнате и здоровается с другими участниками примено следующим образом: «Привет, Серёжа, привет заяц».

**Упражнение «Слушаем тишину».** Участники садятся на стулья и закрывают глаза. По команде тренера они начинают прислушиваться ко всем звукам, которые будут слышны. По сигналу тренера «Стоп!» участники открывают глаза и рассказывают о том, что они слышали.

**Игра «Перебежки».** Развитие коммуникативных способностей. Участники тренинга разбиваются на пары. В круг становятся стулья соответственно количеству пар играющих. Один участник игры сидит на стуле, а другой стоит у него за спиной, опустив руки вниз. Так образуется два круга: внутренний и внешний.

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

**Игра «Менялки».** Игра проводится в кругу. Все участники сидят на стульях, в то время как один водящий встает и выности 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 водосы, 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.

**СОДЕРЖАНИЕ 3 БЛОКА.**

**МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕМАТИЧЕСКИХ БЕСЕД ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Детское одиночество»**

Первое чувство одиночества может возникать в период детства. Это происходит у ребёнка тогда, когда он приходит к выводу, что отдельное существо. Когда внешнее окружение и внешние цели, которые ставит перед собой ребёнок, подводят его, мир вокруг начинает рушиться, и ребёнок оказывается наедине с внутренней пугающей пустотой – один.

Выбор между внутренней и внешней целью у ребёнка формируется при активном участии окружающих его людей. Чем больше выбор ограничивается искусственными требованиями извне (родители, педагоги и др.), тем больше нарастает внутреннее напряжение, неудовлетворённость. Например, когда учат музыке при отсутствии музыкальных способностей.

Напряжение переходит в чувство вражды и агрессии. Но тревога, враждебность не допускаются в сознание ребёнка, вытесняются у поля внимания внутренней реальности. Ребёнок учиться принимать навязанную цель и формировать защитное поведение. Каждая форма такого поведения носит оттенок социальной желательности. Но чувство оторванности и покинутости у ребёнка остаётся.

Поэтому даже при успешном достижении ложных навязанных целей ребёнок глубоко внутри ощущает одиночество. Для решения данной проблемы взрослым совместно с психологом необходимо помочь ребёнку. как это сделать?

Во-первых: изменить отношение  ребёнка к своему одиночеству. Помочь ему посмотреть на одиночество как на ожидание перемен, возможность осмыслить прошлое. Здесь важно не оставлять ребёнка наедине с самим собой – одиноким, а пытаться общаться с ним на его языке. Спросить ребёнка, где он чувствует себя наиболее одиноким – среди людей или наедине с собой.

Во – вторых: помочь ребёнку изменить отношение к себе. Указать ему на его способности, помочь развить их,  чтобы привлечь к себе других детей. В результате ребёнок станет более привлекательным, сможет вступать в отношения, чтобы отдавать, а не брать.

В – третьих: научить ребёнка общаться с людьми, для которых привлекательны его цели. Научить его интересоваться целями других детей.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**ДАВАЙТЕ ГОВОРИТЬ**

**Разминка.** Приветствие.

**Игра «Загадки по картинкам»**. Всем участникам выдаётся по картинке с изображением  отдельных предметов. Каждый участник по очереди описывает свою картинку так, чтобы другие отгадали, что на ней изображено. После описания картинки, если ответ не найден, разрешается задавать любые вопросы.

**Упражнение «Правда – неправда».** Направлено на развитие речи, внимания и слуховой модальности.

Ведущий просит каждого участника по очереди рассказать о том, что он делал сегодня. В этот рассказ разрешается включать реальные события и вымышленные (совершенно нереальные, которые никак не могли произойти). После рассказа остальные участники отгадывают, что было правдой, а что неправдой.

**Игра «Муха смеётся».** Развитие творческого мышления.

Игра происходит в кругу. Ведущий бросает мяч любому участнику и называет существительное. Получивший мяч должен подобрать глагол, который не сочетается или почти не употребляется с данным существительным, а затем называет новое существительное и бросает мяч другому игроку.  Тот, кому бросили мяч, продолжает отвечать аналогичным образом.

В заключительной части тренинга проводится обсуждение всего занятия.

**ПОЗИТИВНАЯ ВИРТУАЛЬНОСТЬ**

Участникам тренинга предлагается  составить правила позитивной виртуальности. Обсуждается каждый пункт правил.

**12 правил позитивной виртуальности**:

1. Используйте виртуальную реальность только тогда, когда нужно расширить ваш  кругозор (выбор).

2. Определите своё место в реальном, а не в виртуальном мире. Виртуальная реальность – это всего лишь инструмент. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Помните, что бесплатный сыр только в мышеловке.

3. Не заполняйте виртуальной реальностью «дыры» в своей жизни. Используйте её для усиления, а не для заплаток.

4. Воспринимайте и используйте компьютер только как инструмент, усиливающий ваши способности, облегчающий продвижение к целям  реального мира. Никогда не допускайте, чтобы виртуальная реальность стала иллюзорной заменой реального мира. Относитесь к компьютеру как творец, а не как потребитель.

5. Развивайте свои реальные навыки и способности. Не ограничивайтесь пределами виртуальной реальности. Откажитесь от использования компьютера, если это не ведёт к развитию способностей и достижению целей за пределами виртуальной реальности. Никогда не развивайте в виртуальной реальности то, что не имеет для вас значения в обычной жизни.

6. Всегда проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и действительностью. Не позволяйте им слиться в одно целое. Не одушевляйте компьютер. Проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и жизнью:

* между собой и компьютером;
* между тем, с кем вы взаимодействуете за компьютером и своими представлениями.

Учитывайте, что восприятие других людей в гиперпространстве не всегда объективно. Другие люди – это другие люди, а не продолжение ваших убеждений  или призраки в компьютере.

7. Используйте виртуальные отношения для обогащения реальных отношений, а не для их замещения. Стремитесь перевести виртуальные отношения  в реальные, а не наоборот. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию, и не развивает никаких  действительных навыков общения. Решите проблему с чувством одиночества. Определитесь с пониманием со стороны людей.

1. Ищите причины возникающей зависимости от компьютера не в виртуальной реальности, а в своей жизни.
2. Избегайте виртуальной реальности, в которой вас привлекают такие вещи, как:
	1. доступность достижения цели, отсутствие препятствий к её удовлетворению;
	2. возможность контролировать взаимодействие за счёт анонимности и лживости;
	3. возможность получить комфортное состояние, не предпринимая действий в реальном мире, подмена реальных поступков виртуальными;
	4. желание уходить от того, что есть сейчас, в фантазии или воспоминания.
	5. Учитесь находить в реальной жизни приятные моменты и удовлетворяющие вас взаимодействия. Не используйте виртуальную реальность для бегства от жизни, успокоения и «прикрытия».
	6. Находите возможность играть в реальности обычной жизни. Ищите независимость в реальном мире, а не за компьютером. Помните, что иллюзия самостоятельности за  компьютером на самом деле уводит от самостоятельности в жизни.
	7. Всегда заранее планируйте время использования компьютера, и не превышайте его ни при каких условиях. Не используйте компьютер тогда, когда вы вынуждены это использование скрывать от людей. Сократите время за компьютером, если вы страдаете от него (несделанные дела в реальной жизни и физический дискомфорт – головные боли).

**ТЕХНИКА НЕЗАВИСИМОГО ВХОЖДЕНИЯ В ВИРТУАЛЬНУЮ РЕАЛЬНОСТЬ**

**Компьютер – помощник и ускоритель для выполнения любых задач, дающий небывалый простор для творчества на пути достижения истинной, реальной цели.**

**Техника «Я-высказывание».**

«Я использую компьютер как один из способов развития. Мои способности развиваются при помощи компьютера и продолжают развиваться без компьютера. Компьютер помогает мне решить задачу, усиливает моё действие. Компьютер не заменяет моих собственных действий, он их совершенствует. Компьютер не устраняет препятствия к моей цели, он помогает их преодолеть, дополняя мои усилия. Используя компьютер, я расширяю свой выбор. Мой компьютер упрощает мои действия, но не упрощает моих целей. Компьютер не заменяет радостей моей жизни, он помогает сделать эти радости разнообразнее.

Я пользуюсь результатами работы за компьютером в реальности».

**СОДЕРЖАНИЕ 4 БЛОКА**

Темы для  реализации творческого потенциала учащихся  в процессе профилактики возникновения компьютерной и игровой зависимости.

1. Конкурс рисунков «Жизнь в реале».
2. Конкурс на лучший коллаж «Я и моя жизнь».
3. Конкурс на лучший слоган или плакат.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ «СВЯЗУЮЩАЯ НИТЬ».**

**Цель тренинга** направлена на осознание тех качественных изменений, которые произошли с детьми и родителями в процессе освоения программы первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Знакомство**. Участники садятся в круг и по очереди  приветствуют друг друга, называя своё имя, профессию, род занятий, любимое хобби.

Ведущий предлагает выполнить упражнение «Заверши фразу», которое поможет участникам тренинга больше узнать друг о друге. Фразы раздаются ведущим на листочках каждому участнику.

- Я доверяю людям, которые…

- Самая большая радость для меня – это …

- Я люблю, когда …

- Я горжусь тем, что…

- Думаю, что самое важное для меня …

- Мне особенно приятно …

- Человек, которому я могу доверять …

- Я ценю в людях …

- Я чувствую себя уверенно, когда …

- Человек считается успешным, если …

**ГРУППОВАЯ РАБОТА «ДЕРЕВО УСПЕХА»**

**Цель**: сплочение, развитие взаимопонимания между родителями и детьми.

**Необходимые материалы**: цветная бумага, ножницы, клей, цветные фломастери и маркеры,  ватман, скотч.

Ведущий предлагает участникам тренинга выбрать цветной лист, обвести карандашом свою ладошку, вырезать её. Нужно на ладони написать свое имя. Затем дети и родители обмениваются ладошками. Далее каждый участник пишет свое пожелания или  комплимент на  одном  из пальцев ладошки. После этого ладошки снова возвращаются к  своим прежним владельцам. Затем по команде ведущего каждый участник тренинга прикрепляет свою ладошку  к ватману, на котором изображён символический ствол «дерева успеха».

**Совместное обсуждение**. Что понравилось, что не понравилось? Что было самым неожиданно приятным? Что заставило задуматься? Какие ощущения вызвала эта совместная деятельность?

**ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИНГА.** Упражнение «прощание». Все садятся в круг и по очереди желают друг другу что-нибудь хорошее на прощание.

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КОРРЕКЦИЯ**

Коммуникативная модель поведения подростка во многом зависит от внешних средовых факторов. Индивидуальная коррекционная работа с подростком без участия членов его семьи будет бесполезной и неэффективной. Курс коррекционных занятий рассчитан минимум на 12 занятий и состоит из трёх этапов. Занятия должны проходить не реже 1 раза в неделю  продолжительностью 1 час.

Индивидуальная коррекционная работа с подростками по предотвращению формирования компьютерной и игровой зависимости может проходить по методу, разработанному консультационно-диагностическим отделением ГКЦ ССП им. Сербского.

Мы берём за основу алгоритм индивидуальной коррекционной работы, содержание которого приведено в таблице ниже. Не оставляет сомнения, что причины, по которым несовершеннолетние могут оказаться в группе риска, многообразны. Они могут быть социально-психологическими, психолого-педагогическими и медицинскими. Поэтому основная задача педагога-психолога не только вскрыть проблемное поле, но и  показать родителям, педагогам и самому ребёнку на то многообразие ещё не использованных им возможностей, помочь раскрыть скрытый  потенциал в развивающейся личности ребёнка, который поможет ему справиться с этой  проблемой.

Содержание индивидуальной коррекционной работы состоит из 3 этапов:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Цель | Содержание | Участники | Количество занятий |
| **1 этап** |  |  |  |
| Консультативно-диагностический | Индивидуальное консультирование ребенка | Педагог-психологРебёнок | 1час |
|   | Семейное консультирование | Педагог-психолог, ребёнок, родители (лица их замещающие) | 1,5-2 часа |
|   | Заключение «Взаимоприемлемого семейного договора» с ребёнком:- новые обязанности;- домашние дела, которые он должен выполнять, чтобы уважали его право на компьютерное время;- поиск альтернативных занятий (новое хобби, новое увлечение) | Педагог-психолог, родители (лица их заменяющие), ребёнок. | 2 часа |
| **2 этап** |  |  |  |
| Коррекционно-терапевтический. Формирование новой позиции по отношению к компьютерной игре (Интернету), когда ребёнок может встать «над» игрой и определить своё время в ней. | Приёмы телесной психотерапии с целью коррекции соматотелесных проявлений формирующейся зависимости (мышечные боли), нарушения сна ), комплекс навыков релаксации. | Педагог-психолог, ребёнок. | 3 часа |
|   | Формирование диссоциации в структуре личности двух «Я». Одно «Я» слабое, зависимое от игры, не знающее альтернативных форм работы с компьютером. Другое «Я» - сильное, знающее цену своему слову, принявшее на себя ответственность. | Педагог-психолог, ребёнок | 4 часа |
| **3 этап** |  |  |  |
| Коррекционно-поддерживающий | Формирование навыка ведения дневника или фиксации примерения и содружества «Я» сильного и «Я» зависимого с выработкой и закреплением альтернативных форм работы с компьютером. | Педагог-психолог, ребёнок | 4 часа |
| **ИТОГО:** |  |  | **16 часов** |

**СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1 ЭТАПА**

Прежде, чем приступить к индивидуальной коррекционной работе с подростком, необходимо собрать дополнительный материал. Поэтому психолог проводит беседу и предварительное обследование подростка и его родителей. Проводится предварительная диагностика несовершеннолетнего с применением валидных методик по исследованию личностных характеристик ребёнка, а также исследование семейных взаимоотношений по методу Эйдемиллера. Также проводится индивидуальная диагностика несовершеннолетнего на наличие/ или отсутствие Интернет или компьютерной игровой зависимости по методикам Такера, Никитина и Кулакова (Приложение № 1). Психолог должен  в процессе   беседы с ребёнком и родителями выяснить проблемное поле и на основании полученных данных далее составить индивидуальную коррекционную программу для подростка и родителей ребёнка.

Примерный перечень вопросов, которые  может задать психолог ребёнку:

1. Сколько времени ежедневно ты проводишь за компьютером?
2. Что ты там делаешь?
3. Являешься ли ты пользователем социальных сетей? Каких?
4. Есть ли у тебя друзья с социальных сетях? Сколько?
5. Всех ли «друзей» ты видел в реальной жизни?
6. Какую информацию о себе ты размещаешь в Сети, подлинную, настоящую или ложную, выдуманную?
7. Играешь ли ты по Сети на деньги?
8. Какими компьютерными программами ты владеешь свободно?

Часть из предложенных вопросов необходимо задать и родителям ребёнка. Это даст психологу более полную картину и поможет наиболее тщательно подготовить коррекционную работу с подростком.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ ВЗАИМОПРИЕМЛЕМОГО ДОГОВОРА.**

В этой методике психолог предлагает родителям и ребёнку выработать систему доверительных взаимоотношений, т.е. начать строить взаимоотношения на основе понимания и уважения прав друг друга. На начальном этапе предлагается сделать своего рода расписание «работы и отдыха» подростка. При детализации всего времени в течении одного дня можно выявить количество свободного времени, которое подросток может потратить на общение с компьютером без ущерба для других видов деятельности ребёнка. Необходимо учитывать одно очень важное обстоятельство: время «общения ребёнка с компьютером» должно быть строго дозировано, но при этом это время не должно ущемлять интересов ребёнка. Ниже мы приводим пример такого договора.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели** | **Время** | **Мои дела** |
| Понедельник | 7.00 | Встаю и собираюсь в школу в школу |
|   | 7.30-8.15 | Дорога в школу |
|   | 8.30 – 14.30 | Учёба |
|   | 15.00-16.00 | Дорога домой |
|   | 16.20-16.40 | Обед |
|   | 17.00-18.30 | Домашнее задание |
|   | 18.30-19.30 | Компьютер |
|   | 19.30-20.00 | Ужин |
|   | 20.00 | Конструктор, игра с братом |
|   | 21.30 | Ложусь спать |

Необходимо при составлении такого договора учесть пожелание каждого члена семьи, включая пожелание и самого ребёнка. В ходе совместного обсуждения внутри семьи при благоприятных условиях, направленных на взаимопонимание, всегда находится компромиссное решение. Необходимо помнить, что этот договор составляется на все 7 дней недели. Поэтому тщательное дробное планирование времени на каждое дело не требуется.

Составленный договор соблюдается в течение одной недели всеми членами семьи. Причём, в течение недели учитываются все негативные и позитивные стороны составленного договора. На встрече с психологом по истечении первой недели обсуждаются позитивные и негативные моменты и вносятся поправки.

**СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 2 ЭТАПА**

Подросток – это бурно развивающийся и очень чувствительный организм. Формирование осанки, костей кистей рук, произвольное внимание, рефракция глаза. Аккомадационная система глаза уже готова к зрительной нагрузке, но резкое нарастание может привести к снижению зрения.

Психолог может дать комплекс общеукрепляющих упражнений для профилактики возникновения нежелательных соматотелесных проявлений.

**Упражнения для глаз.**

1. Посмотреть на кончик носа на 1-4. Затем провести взгляд вдаль на 1-6.
2. «Метка на стекле». Переводить взгляд с метки на стекле окна на выбранный предмет вдали за окном.
3. Перемещение взгляда по траекториям: по часовой стрелке и против часовой стрелки, по восьмёрке.

**Общеукрепляющие упражнения.**

1. Различного рода потягивания на 1-4.
2. Сесть на стул. На счёт 1-2 плавно отвести голову назад и наклонить назад. На счёт 3-4 голову наклонить вперёд. Плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
3. Сесть на стул. Руки на пояс. На счёт 1 – повернуть голову направо, на 2- голову прямо. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
4. На счёт 1 – сжать кисти в кулак, на 2 – разжать кисти. Повторять 8-10 раз. Темп медленный.
5. Сидя на стуле на 1-2 втянуть голову в плечи. На 3-4  - вернуться в исходное положение. Повторять 6-8 раз. Темп медленный.

**ПРАВИЛЬНО ЛИ ТЫ СПИШЬ (рекомендации для подростка)**

Когда ты ложишься спать часов в 12, а потом ещё долго ворочаешься с боку на бок и не можешь уснуть, утром очень трудно проснуться. Получается, что ты спишь 5-6 часов, а надо 7-9. Любой организм воспринимает недостаток сна как серьёзную потерю. Во время сна необходимо переработать информацию и восстановить силы. Иначе может возникнуть нервный срыв.

Попытка бороться с недостатком времени за счёт сна понятна, но не эффективна. Гораздо рациональнее планировать день. Включи в свой день прогулку. Если человек не находится на воздухе хотя бы один час в день, мозг испытывает кислородное голодание – соответственно работает хуже. И засыпать вечером становится труднее. В любом случае, прежде чем отправиться в постель – неплохо просто проветрить комнату, и проветрить её очень хорошо.

Не нужно пить перед сном чай, кофе, колу, не нужно есть шоколад. Эти продукты содержат кофеин, который мешает заснуть. Не кушай плотно на ночь. Оптимальный промежуток между ужином и сном – 2 часа. Тем более не ешь сидя за компьютером. Сильные физические нагрузки на ночь также не будут способствовать спокойному сну.

Постарайся устроится в своей постели поудобнее, выкинь из головы все тревоги (подумаешь о них потом), расслабь мышцы, сосредоточься на своём дыхании. Дыши медленно, ровно и утрированно глубоко. Счастливых снов!

**СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 3 ЭТАПА**

Психологу необходимо сделать акцент на ресурсах и позитивной динамике в решении проблемы. Поиск ресурсов можно направить в прошлое (Что раньше помогало преодолеть проблему?), на настоящее (Что сейчас помогает преодолевать проблему, хотя бы временно?), в будущее (Кто или что поможет выйти из трудной ситуации в будущем? Чему можно научиться?). Ориентация на позитивный подход по принципу «У каждой тучи есть своя светлая сторона». Необходимо выделять и развивать собственные цели подростка. Психолог только помогает выстроить процесс целеполагания, а для этого  необходимо широко использовать разнообразные приёмы и  техники.  В процессе работы над сильным «Я» подростка необходимо сконцентрироваться на существующем успехе.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Современный поток информации, хаотично поступающий из различных источников (СМИ, Интернет, телевидение), буквально давит на подрастающее поколение, блокируя знания, полученные детьми от родителей, педагогов, воспитателей. При этом содержательная и логическая связь в огромном информационном потоке практически отсутствует.

Низкий уровень родительской мотивации и слабое владение навыками общения с детьми, множественные неудачи в семейной и профессиональной сферах переносятся родителями на ребёнка. происходит своего рода «наследование» опыта семейных неудач и родительской неэффективности.

Формирование у несовершеннолетних ценностно-смыслового образа жизни невозможен без формирования  навыков здорового образа жизни, без осознания того, что здоровым быть необходимо. Программа первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних предусматривает снижение факторов риска имеющих место в информационном пространстве образовательной среды, которые могут привести к ухудшению здоровья детей и подростков.

**СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| **АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ (по Ц.П. Короленко)** | - одна из форм деструктивного поведения, выражающаяся в стремлении уйти от реальности,Изменив своё психическое состояние посредством постоянной фиксации внимания на определённых предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Аддиктивное поведение часто проявляется как потеря контроля. |
| **АСТЕНО-НЕВРОТИЧЕСКИЙ СИНДРОМ ПРИ НАЛИЧИИ КОМПЬЮТЕРНОЙ И ИГРОВОЙ ЗАВИСМОСТИ** | - проявляется в накоплении усталости, раздражительности, сонливости. Могут быть головокружения, головные боли, сердечные боли, жжение в глазах, снижение памяти, ухудшение аппетита. Происходит падение иммунитета и ребёнок чаще болеет. |
| **АККАУНТ** | Лицевой счёт в Сети Интернет, посредством которого оплачивается игровое время и различные дополнения к игре. |
| **БИОРЕЗОНАНСНЫЕ ПОМЕХИ**  | Психофизиологические нарушения в организме, вызванные изменением физиологических частот систем, органов и отдельных тканей в связи с вхождением в резонанс с различными составляющими информационного шума. |
| **ВИРТУАЛЬНЫЙ МИР** | Иллюзия, не являющаяся иллюзией. Это мнимый мир за экраном монитора. |
| **ГЕМБЛИНГ** | Азартная увлеченность играми |
| **ГЕЙМЕР** | человек, который использует компьютер в больше степени только для игр. |
| **ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЯ** | Зависимость от интернета, когда общение, познание или игра в сети захватывают человека целиком, не оставляя ему времени и сил на другие виды деятельности |
| **ИГРЫ-КВЕСТЫ** | Компьютерные игры исторического содержания, фэнтези |
| **ИГРЫ-АРКАДЫ** | Компьютерные игры многоуровневые |
| **ИНФОРМАЦИОНЫЙ ШУМ** | Огромный пласт разнообразной информации от СМИ  (телевидения, радио, печать), современная музыка и т.д. Подобная информация напрямую, безо всякого анализа способна встраиваться в подсознание и в дальнейшем проявлять себя тем или иным образом. |
| **КОМПУЛЬСИВНЫЙ ГЕМБЛИНГ** | Навязчивое желание играть в азартные игры |
| **КВЕСТ** | В средневековых романсах квестом называлось путешествие рыцаря для выполнения намеченной цели. В компьютерной игре это длительный поиск определённой вещи. Для достижения цели игрок должен перейти на следующий уровень игры. |
| **ЛУДОМАНИЯ (F 63.0)** | Зависимость от азартных игр или игровая зависимость. Имеет стадии развития, схожие со стадиями развития наркомании. Относиться к разряду нехимических зависимостей. |
| **МИССИЯ** | От англ. Mission. Важное задание, выполняемое из политических, религиозных или коммерческих побуждений. В сфере компьютерных игр данное определение встречается в большинстве игр, а задание выполняется игроком самостоятельно либо в группе с другими игроками. По важности «миссии» превалируют над «квестами». |
| **ОНЛАЙН ролевая игра** | От англ. MMORPG – Massive Multiplayer Online Role Playing Game. Является одной из самых широко развивающихся компьютерных игр. Основана на общении в Интернете с другими игроками для совместного прохождения  «квестов» и «миссий». Наиболее известными играми данной категории являются  World of Warcraft, guild Wars, Lord Of The Rings, Lineage 2, EVE Online и др. По результатам исследований игра «мир Варкрафта» является наиболее распространённой среди игроков по всему миру, насчитывая более 11,5 млн. игроков. Время, которое игрок тратит на данный вид игры должно быть оплачено. |
| **РОЛЕВАЯ ИГРА** | От англ. RPG – Role Playing Game. Чаще всего в среде играков данный вид компьютерных игр называется «РПГ». В этом виде игр необходим выбор одного персонажа, в котором в процессе игры управляет игрок. Отличительная особенность ролевых игр состоит в том, что играющий смотрит на выбранного им персонажа под углом в 45 градусов. |
| **СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ** | Нарушение биоэнергетического равновесия организма, при котором появляются сонливость и тревожные состояния. |
| **СТРАТЕГИЯ(вид компьютерной игры)** | От англ. Strategy. Целью игры является разработка плана действий и выполнение определённых задач для достижения поставленной цели. Ставленой целью является победа над противником. На данный момент можно утверждать, что 85% «игр-стратегий» составляют военные игры. Чаще всего встречается тематика Второй мировой войны, научная фантастика и события, происходящие в наши дни. Стратегии подразделяются на 2 вида: классические и стратегии реального времени (RTS – Real Time Strategy). Второй вид является более распространённым в наши дни. |
| **ТЕЛЕМАНИЯ** | Пристрастие человека к просмотру телевизора. Оно уменьшает опыт восприятия мира и жизни |
| **ЭГОШУТЕР** | От англ. Ego Shooter. Один из самых распространённых видов компьютерных игр. Цель игры – прохождение определённых уровней, в которых игрок выполняет различные задания. Эгошутеры, в настоящее время, являются одними из самых жестоких игр. Тематика этих игр самая широкая, но отличительной особенностью является то, что игрок должен уничтожить всех противников на определённом уровне. Игрок, выполняя различные задания, смотрит на происходящее на экране монитора глазами выбранного персонажа или «героя». А на завершающем этапе игрок должен встретиться с главным противником «боссом». |
| **ЭФФЕКТ «ПРИСУТСТВИЯ»** | виртуальная реальность воспринимается играющим как реальный мир. Сознание автоматически «дорабатывает» несовершенный виртуальный мир до уровня реальности. |

**Список рекомендуемой литературы**

1. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды. М. Экон- Информ. 2009.
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. Брушлинский А.В. Психология мышления и проблемное обучение. Знание. М. 1983.
8. Вострокнутов Н., Л. Пережогин. Опасная Грань. //Дети в информационном обществе. Стр. 38-45.
9. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. М. МПСИ. МОДЭК. Воронеж. 2002.

10. Добрович А.Б.. Воспитателю о психологии и психогигиене общения.  М. Просвещение. 1987.

11. Додем Л.М. Психологическая беспомощность и психология аддикции. М. Класс. 2000.

12. Егоров Ю.А. Особенности личности подростков с Интернет-зависимостью. Вопросы психологического здоровья детей и подростков. 2005. т. 5.

13. Егоров А.Ю.. Нехимические зависимости. Речь. Санкт-Петербург.2007г.

14. Жарикова Н.В., Л.Г. Урсова, Д.Ф. Хритинин. Психиатрия. «Медицина». Москва. 1989.

15. Касаткин В. Магия повтора и зависимость. М. Чистые пруды. 2009.

16. Красило А.И. Психологическое консультирование: проблемы, технологии. М. «МОДЕК».2007.

17. Котляров А.В.. Другие наркотики, или Homo Addictus. Психотерапия. Москва. 2006 г.

18. Кэрролл Э. Изард. Психология эмоций. Питер. 1999.

19. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М. Смысл. 2001.

20. Личко А.Е., Попов Ю.В. Саморазрушающее поведение подростков. Социальная психиатрия. Фундаментальные и прикладные исследования. Л. 1990.

21. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. Речь. С-П. 2006.

22. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М. 1989.

23. Покрасс М.Л. Терапия поведением. БАХРАХ. 1997.

24. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Питер. 1999.

25. Хейзинга Й. HOMO  LUDENS. В тени завтрашнего дня: Пер. с нидерл. М: Прогресс, 1992.

26. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М: Смысл, 2001

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**

**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, проведённого в Сети, страдает ваша учёба?
7. Как часто вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает ваша успеваемость или успешность в какой-либо деятельности из-за использования Интернета?
9. Как часто вы сопротивляетесь разговору, или скрываете, если вас спрашивают о том, что вы делали в Сети?
10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их мыслями об Интернете?
11. Как часто вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в Сеть?
12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?
13. Как часто вы раздражаетесь,  кричите, если что-то отрывает вас, когда вы находитесь в Сети?
14. Как часто вы теряете сон, когда поздно находитесь в Сети?
15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в Сети, или воображаете, что вы там?
16. Как часто вы говорите, что проведёте в Сети  «ещё пару минут….»?
17. Как часто вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в Сети?
18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в Сети?
19. Как часто вы предпочитаете находиться в Сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в Сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет?

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

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

**ТЕСТ ТАКЕРА**

**НА ВЫЯВЛЕНИЕ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом Коныгиной 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.

1. 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.

1. 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.

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

а/ никогда;

б/ иногда;

в/ чаще всего;

г/ почти всегда.

1. 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.

1. 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.

1. 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.

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

а/ никогда;

б/ иногда;

в/ чаще всего;

г/ почти всегда.

1. 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 серьёзнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического гемблинга (формирования зависимости).

**ТЕСТ НА ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЮ (зависимое поведение) ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ( в модификации Коныгиной 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 батья/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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. В свободное время вы вместе с членами вашей семьи:

а/ играете в компьютерные игры;

б/ посещаете Интернет.

1. 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…

1. 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. 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.

1. 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.

1. Какие **неролевые** 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.).

1. Возвращаетесь ли вы на другой день к игре, чтобы отыграться?

а/ никогда;

б/ иногда;

в/ чаще всего;

г/ почти всегда.

1. 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);

е/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Когда вы играете (компьютерные игры, Интернет – нужное подчеркнуть), то испытываете:

а/ эйфорию;

б/ радость;

в/ облегчение;

г/ азарт;

д/ расслабление.

1. 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.

1. Вы предпочитаете играть:

а/ один;

б/ с друзьями.

1. 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.

1. Как относятся близкие (родители, друзья) к вашему увлечению?

а/ играют вместе со мной;

б/ положительно;

в/ нейтрально;

г/ отрицательно;

д/ резко отрицательно.

1. 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

1. 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.

1. 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.

1. 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;

е/ онемение пальцев рук;

ж/ головная боль;

з/ другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. 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).