

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Выпускающая кафедра социальной педагогики и социальной работы

**Губанова Ирина Олеговна**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Психолого-педагогическая профилактика интернет-зависимого поведения у учащихся 7-8 классов

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Магистерская программа Социальная интеграция детей и молодежи

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой

д.п.н., профессор, Фурьева Т.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

д.п.н., профессор, Фурьева Т.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Научный руководитель

д.п.н., профессор, Фурьева Т.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Обучающийся Губанова И.О.

(фамилия, инициалы)

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Красноярск 2016

## Содержание

Введение.....	3
1.Отношение подростков к интернету как психолого-педагогическая проблема.....	6
1.1.Психологические особенности подросткового возраста.....	6
1.2.Отношение к интернету как динамический процесс.....	14
Выводы по первой главе.....	37
2.Организация психолого-педагогической профилактики интернет зависимости у обучающихся 7-8 классов общеобразовательной школы.....	38
2.1.Изучение особенностей отношения обучающихся 7-8 классов школы № 70 к интернету.....	38
2.2.Разработка и реализация программы психолого-педагогической профилактики интернет зависимости у обучающихся 7-8 классов общеобразовательной школы.....	44
2.3.Эффективность реализации программы «Психолого-педагогическая профилактика интернет зависимости обучающихся 7-8 классов.....	45
Выводы по второй главе.....	51
Заключение.....	52
Библиографический список.....	51
Приложения.....	61

## Введение

### Актуальность темы исследования

Интернет, вступив в нашу ежедневную жизнь, стал необходимой составляющей современной жизни. Глобальная компьютеризация имеет как положительные стороны, так и отрицательные. Несомненно, с помощью интернета появились возможности развития промышленной и общественной деятельности. Но, интернет ведет и к серьезным проблемам, таким как интернет зависимость у подростков.

В отечественной психологии интерес к интернет-зависимости возник недавно. Безграничное использование сети интернет, в том числе для обучения и развлечения подростков, обусловила выбор темы: «Психолого-педагогическая профилактика интернет – зависимости обучающихся 7-8 классов». Следовательно, очевидно выражена практическая потребность в решении проблемы интернет зависимости у подростков, для этого необходимо создание и апробация программы, направленной на профилактику данного вида аддикции.

При изучении различных аспектов интернет зависимости основное внимание исследователей направлено на выявление причин интернет зависимости.

Исследования Ю.В. Фомичева, А.Г. Шмелева, факторов личностной предрасположенности к игровой онлайн зависимости, О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.В. Худяков, Ю.В. Староверова, М.С. Киселева, М. Коул, К. Янг и др. Существуют также исследования, в которых изучаются особенности отношения подростков к интернет играм, рассматриваются факторы зависимости от сети интернет (Е.В. Змановская).

В данных исследованиях рассматриваются особенности пубертатного периода, в качестве фактора возникновения интернет зависимого поведения у подростков. Такие как: высокая сензитивность к любым внешним влияниям, перестройка ранее сложившихся психологических структур, изменения в формировании нравственных представлений и социальных установок (А.Ю. Акопов, Я.И. Гишинский, Е.В. Змановская, И.С. Кон, Ц.П. Короленко, А.Е. Личко, Д.И. Фельдштейн).

Основная проблема исследования заключается в негативном влиянии интернет зависимости на личностное развитие подростков.

Объект исследования – профилактическая работа с подростками в школе.

Предмет - психолого-педагогическая профилактика интернет зависимости.

Цель – рассмотреть отношение подростков к интернету; разработать, и реализовать психолого-педагогическую программу профилактики интернет зависимости обучающихся 7-8 классов.

Гипотеза исследования - преодолению стадии интернет зависимости у подростков будет способствовать создание следующих педагогических условий:

-Изучение особенностей отношения подростков к интернету;

-Разработка и реализация программы психолого-педагогической профилактики интернет зависимости.

Задачи исследования:

1. Изучить отношение подростков к интернету, как психолого-педагогической проблеме.

2. Рассмотреть психические особенности подросткового возраста в современной психолого- педагогической литературе.

3. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической профилактики интернет - зависимости обучающихся 7-8 классов.

Теоретико-методологические основания исследования

Теоретико-методологическую основу исследования определили: философские аспекты понимания человека как активного субъекта, познающего и преобразующего мир и самого себя в процессе деятельности (С.Л. Рубинштейн, Л.А. Венгер, И.С. Кон и др.); положения философско-аксиологических теорий, рассматривающих подростка как высшую ценность и самоцель общественного развития Л.С. Выготского; положения отечественной психологии о причинах аддиктивного поведения В.Ю. Завьялова, В.Я. Семке, Н.А. Бохана, Е.П. Ильина.

Методы исследования:

1.Теоретические методы: анализ и синтез обобщения литературы по проблеме исследования.

2.Эмперические методы: беседа, наблюдение, опросные методы, эксперимент (формирующий, констатирующий, контрольный).

Экспериментальная база исследования Общеобразовательная школа № 70 г. Красноярска.

Была разработана и апробирована программа «Психолого-педагогическая профилактика интернет зависимости обучающихся 7-8 классов», направленная на профилактику интернет зависимости у подростков.

Структура работы включает в себя введение, основную часть, включающую в себя два раздела, заключение, список использованных источников, приложения.

# 1. Отношение подростков к интернету как психолого-педагогическая проблема

## 1.1. Психологические особенности подросткового возраста

В современном обществе интернет – незаменимая составляющая жизни человека. Не смотря на то что, интернет значительно облегчил жизнь, возникла глобальная проблема интернет зависимости особенно в подростковом возрасте. Первоначально, рассмотрим само понятие «интернет зависимость». Этот термин был заимствован из лексикона врачей-психиатров, на основании того, что у многих людей, при долгом и частом использовании интернета наблюдаются социальные и психологические проблемы, характерные для людей больных разными формами аддикции.

В качестве одной из предпосылок развития зависимого поведения у подростков можно выделить достаточно низкий уровень самостоятельности и свободы в выборе поведения, характерный для некоторых подростков и высокую восприимчивость к внешнему воздействию, определенного характера.

Нестабильность психики подростка как одно из оснований формирования различных видов зависимостей, и не только интернет. Кроме того, психика подростка этого возраста более склонна к формированию при частом воздействии на нее.

Доказано, что в основе формирования патологического пристрастия к интернету лежит нарушение психических механизмов восприятия мира.

Подросток - это развивающаяся личность, которая ищет ответы на важные для него вопросы : «Каков я?», «Зачем я?», «Кто я?», «Для кого я?». Индивид в подростковом возрасте выходит на качественно новую социальную позицию, так у подростка формируется его осознанное отношение к себе, как к члену общества. Следовательно, от того, как протекает социальная ориентация в этот период, зависит формирование социальных установок человека.

Для каждого возрастного периода характерен ведущий тип деятельности, и именно он оказывает существенное влияние на формирование определенной иерархии мотивов, на развитие процесса целеполагания. Для подросткового возраста характерна деятельность, направленная на усвоение норм взаимоотношений, в большей степени со сверстниками. Эта сторона жизни индивида получает выражение в общественно полезной

деятельности, отвечающей мотивационно-потребностной сфере личности подростка, реализуется его потребность в самоопределении, в самовыражении, в признании взрослыми его активности. В этот период онтогенеза складываются наиболее благоприятные условия для проявления и закрепления общественной сущности человека.

Подростковый возраст относится к критическому периоду психического развития. Остро протекающий психический перелом обуславливает его исключительную сложность и противоречивость. В возрастной физиологии критические периоды рассматриваются с точки зрения возможности нарушения нормального хода развития, а в психологии этим термином обозначается чувствительность подростка к формированию воздействий. В отличие от стабильных, критические периоды являются поворотными пунктами развития, когда в относительно короткий промежуток времени происходят кардинальные сдвиги в формировании личности. Известно, что важнейшим психологическим новообразованием данного возраста является становление самосознания. Важным признаком, характеризующим самосознание подростка, считается чувство взрослости. Таким образом, подросток ставит себя в ситуацию взрослого в системе реальных отношений.

Итак, психологические особенности возраста определяются комплексом обстоятельств, прежде всего общественными условиями и образом жизни подростка, воспитанием и характером его практической деятельности. В этот период происходит поиск новой деятельности.

Интернет зависимость ведет к различным пристрастиям: к бесцельным и долгим путешествиям по сети интернет, к азартным онлайн играм, электронным покупкам, виртуальным знакомствам. При этом в тяжелых случаях, все это не просто забирает у подростка достаточно большое количество времени, но и приводит к ухудшению физического здоровья и может привести к разрушению личности.

Кроме возрастных особенностей подросткового возраста нужно помнить о том, что уровень развития, характеризующий детей подросткового возраста, не является постоянным. Вместе с социальными условиями, изменением особенностей, характеризующих, современное общество изменяется и подросток. Современный подросток не испытывает дефицита информации, он информирован всесторонне. При этом, подростки сегодня более критичны, не принимают все на веру, стали меньше замечать недостатки в поведении и высказываниях взрослых. Но они остаются детьми, для которых характерно проявление ярко выраженной критичности по отношению к окружающим совместно с недостаточной самокритичностью, неумением объективно

оценить свои успехи и неудачи, нежеланием признать свою вину. Таким образом, в аспектах психической деятельности подростков проявляются определенные противоречия<sup>1</sup>:

1. Непримируемость к злу, неправде, готовность вступить в борьбу с малейшим отклонением от истины, с одной стороны и неумение разобраться в сложных явлениях жизни – с другой.

2. Потребность «быть хорошим», стремиться к идеалу и в то же время нетерпимость к тому, чтобы его воспитывали.

3. Желание самоутвердиться и неумение — это сделать.

4. Потребность и необходимость в совете, помощи – с одной стороны и в то же время, нежелание обратиться к старшему.

5. Большое противоречие между богатством желаний, с одной стороны, и ограниченностью сил, опыта, возможностью для осуществления их – с другой.

6. Показное отрицание авторитетов, увлечение идеальным и сомнение в том, что идеальное может быть в нашей будничной жизни.

7. Презрение к эгоизму, индивидуализму и чувствительное самолюбие.

8. Часто удивление перед достижениями науки, желание познать, пережить вдохновение, радость интеллектуального труда и поверхностное, даже легкомысленное отношение к учебе, к своим повседневным заданиям.

Интернет зависимость - болезнь не менее серьезная, чем другие, более известные аддикции: наркомания или алкоголизм. Здесь действуют похожие механизмы.

Для подросткового возраста характерна не только эмоциональная полярность. По мнению ряда авторов, центральным психическим процессом переходного возраста является повышенный интерес к собственному «Я». В подростковом возрасте появляются много вопросов к себе, новые контексты и углы зрения, под которыми подросток рассматривает свой внутренний мир. Собственное «Я» еще не определено, размыто, нередко проявляется как беспокойство или ощущение внутренней пустоты. Отсюда выборочная потребность в общении, а не редко и в уединении. У подростка формируется

---

<sup>1</sup> Крутецкий В.А. Психология учебник для учащихся педагогического училища. 2 - е изд. Переработано и дополнено М.Просвещение 2001 г.- 145 с.



осознание своей непохожести на других и вместе с тем ориентация на некоторых значимых других, что так же может привести к одиночеству и одновременно страху одиночества. Существуют подростковые поведенческие реакции. К ним относятся реакции отказа, оппозиции, компенсации, гиперкомпенсации.

Современными учеными доказано<sup>2</sup>, что одним из важнейших факторов формирования интернет аддикции являются свойства характера человека. Как правило, зависимый от интернета человек обладает ранимостью, повышенной обидчивостью, высокой тревожностью, низкой самооценкой, склонностью к депрессии, низкой стрессоустойчивостью, неспособностью разрешать конфликты, уходом от проблем. Подростки, страдающие интернет зависимостью, чаще всего, не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе. Они видят выход в уходе от жизненных трудностей в виртуальный мир интернета, что постепенно формирует интернет зависимость.

Для многих зависимых людей, а особенно подростков, зависание в виртуальном мире, является приспособлением к жестокому миру. Такие личности испытывают трудности в выражении своих эмоций, не могут наладить контакты с близкими и сверстниками, что вызывает у них дискомфорт, а поэтому стараются избегать подобных ситуаций, и ищут более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, в данном случае, через интернет. Кроме того, виртуальная среда является средством самозащиты: здесь у такого человека не бывает плохого настроения, не возникает чувства боли, никто не унижит и не обидит его.

Тем не менее, как это происходит и с другими аддикциями, личности, страдающие интернет зависимостью, испытывают недостаток внимания, чувство одиночества, не получают помощи и поддержки от близкого окружения, а поэтому, испытывают тревогу и постоянный эмоциональный дискомфорт. Именно поэтому такие подростки очень нуждаются в поддержке близких, психологически грамотном сопровождении его в преодолении трудностей, различных жизненных ситуаций. Некоторые исследователи напрямую связывают формирование интернет аддикции в подростковые годы, а ее разгар

---

<sup>2</sup> Бубеев Ю.А., Романов А.И., Козлов В.В. Игровая зависимость: механизмы, диагностика и реабилитация. – М.: Слово, 2008

на первом курсе института, когда требуется быть самостоятельным и принимать серьезные решения<sup>3</sup>.

Именно по этим причинам, понятие «интернет зависимость» часто относят к психологическим понятиям.

Другие исследователи видят основы формирования интернет зависимости в связи с особенностями воспитания и отношений близких родственников в семье - это может быть, как гиперопека, так и завышенные требования и, вытекающий отсюда «комплекс неудачника». Кроме того, проблема может быть в нарушенных отношениях между другими членами семьи, затруднениях в общении и взаимопонимании.

Из различных видов интернет зависимостей, очень часто подросток подвержен игровой зависимости, что обуславливается особенностями самой интернет игры: быстрой сменой событий в интернет играх, не повторяемостью, динамичностью игры, непрерывностью самого процесса. Погружение в интернет игру захватывает подростка реалистичностью действий, спецэффектами, создает эффект участия игрока в виртуальном мире, существующем только для него. Именно поэтому игроку очень сложно прервать процесс захватывающей игры, для выполнения каких либо других обязанностей в реальном мире.

Интернет зависимость может формироваться как следствие других заболеваний: шизофрении или депрессии, в таких случаях требуется срочное вмешательство психиатра или психотерапевта, и, возможно, лекарственная терапия. Несмотря на кажущуюся внешнюю безобидность, интернет зависимость опасна тем, что возникает очень быстро по сравнению с другими аддикциями: курение, наркотики, алкоголь, страсть к азартным играм. Подсчитано, что для становления интернет зависимости, в среднем требуется не больше года.

Основными критериями, определяющими интернет зависимость, а так же игровую аддикцию можно выделить следующие критерии:<sup>4</sup>

1. Прежде всего, нежелание отвлечься от работы за интернетом или интернет игры, при вынужденном отвлечении – раздражение.

---

<sup>3</sup> Иванов М. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера/ Психол. журн. - 2003. — Т. 24, № 2.

<sup>4</sup> Евстигнеева, Ю.М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте: Дисс. канд. психологических наук Текст. - М.: РГБ, 2003. 171 с.

2. Неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры.
3. Расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств интернета.
4. Забрасывание домашних дел, обязанностей, учебы, забывание о встречах и договоренностях в ходе работы или игры за интернетом.
5. Часто пренебрежение человеком, страдающим интернет зависимостью, собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за интернетом. Удовлетворение нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от интернета. Злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами.
6. Ощущение эмоционального подъема во время работы за интернетом.
7. Обсуждение интернет тематики со всеми окружающими и сведущими в этой области людьми.

Если говорить о физических аспектах интернет аддикции, то у подростка проявляется хроническая усталость, приводящая к истощению организма. Как уже было сказано, люди, страдающие интернет аддикцией, пренебрегают отдыхом, сном и гигиеной. Возбужденное состояние при пребывании в интернете, маскирует усталость, что приводит к еще большему утомлению организма. В связи с этим, на фоне интернет зависимого поведения у подростка, могут начаться нарушения поведения и психики.<sup>5</sup>

Соответственно, подросток пренебрегает не только отдыхом, но и полноценным сном и питанием. Одним из физиологических последствий интернет зависимости являются различные заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические запоры, геморрой.

Всем известно и отрицательные последствия длительного пребывания за интернетом для состояния опорно-двигательного аппарата и глаз. На фоне интернет зависимости часто возникают искривления позвоночника, миопия, дальнозоркость, глаукома, синдром «сухого глаза».

Особенности подростковой интернет зависимости требует отдельного разговора. Мнения ученых о влиянии интернета на развитие подростков очень противоречивы. Так

---

<sup>5</sup> Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб., 2005-45-56с.

же и противоречивы данные в психологических исследованиях о влиянии сети интернет на становление личности и на психическое развитие подростков.

В различных педагогических работах приведено ряд аргументов, говорящих за использование интернета в обучении школьников – это и положительное влияние на умственное развитие подростков, расширяющиеся возможности для развития, доступность информации. На сегодняшний момент создано и создается большое количество специальных обучающих программ – причем, как для школьников и студентов, так и для дошкольников. При этом, доказана и эффективность овладения многими навыками, например, счетом, чтением, использованием географических карт, когда для этого используется помощь компьютера. Но, естественно, нужно помнить и о другой стороне компьютеризации образования и мира детства.

Здесь выходят на поверхность опасности, подстерегающие подростка, прибегнувшего к виртуальной среде и потеря эмоциональной чувствительности, избыточный вес, болезни от перенапряжения глаз и многое другое. Самая большая проблема – это уход подростка в нереальный мир интернета, замена нормальной жизни на виртуальный мир, и другие следствия появления интернет зависимого поведения у подростков.

При наличии у подростка интернет зависимости, он стремится уйти от повседневной жизни, и в этот момент он не только отбрасывает свои заботы на второй план, но и, главное происходит, торможение работы его психики, а в серьезных случаях прекращается индивидуально-личностное развитие.

Все вышесказанное приводит к уходу подростка от забот и проблем в реальной жизни, в виртуальную реальность. Незрелость подростковой психики не позволяет эффективно сопротивляться погружению в виртуальный мир. Подростки еще не имеют необходимых психологических механизмов защиты, и, следовательно, их психика подвергается жесткому давлению, что может привести к появлению агрессии, тревоги, нервных состояний. Постепенно у подростков, при постоянном взаимодействии с интернетом, нарушается режим дня, что ведет к потере чувства времени, нарушениям сна. Под воздействием интернета нарушается соблюдение дня и ночи, у подростков могут наблюдаться резкие телодвижения и вскрики во время сна.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Евстигнеева, Ю.М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте: Дисс. канд. психологических наук Текст. - М.: РГБ, 2003. 171 с.

Так как формирование навыков общения с другими людьми, а также эмоциональной сферы ребенка формируются в большей степени при взаимодействии подростка с семьей и блуждающим окружением, непосредственном взаимодействии со средой, то искажение истинного представления об окружающем, неправильное и представление и о виртуальном мире, как реальном, приводит к печальным и трудно поддающимся коррекции последствиям. С появлением симптомов интернет аддикции начали проводиться исследования, в результате которых нужно было найти ответы на такие вопросы как: в чем выражается интернет аддикция и как с ней бороться. Такими исследованиями занимались зарубежные психологи К.Янг, Ш. Текл и М. Шоттон.

Ими были предложены 9 признаков, по которым можно выявить наличие интернет аддикции у подростков. Рассмотрим эти признаки:

1. При попытке отвлечь от сети интернет - игры, проявляет недовольство.
2. Даже если подростка все же смогли отвлечь от интернета, то он становится очень раздражительным.
3. Подросток не способен планировать время, когда он закончит игру.
4. Подросток расходует практически все карманные деньги, для того чтобы установить или обновить программы для запуска новых интернет игр.
5. Постоянно откладывает домашние дела и учебу.
6. Подросток пренебрегает сном и питанием, не заботится о своем здоровье.
7. Часто, чтобы взбодриться подросток злоупотребляет энергетическими напитками и другими психотропными веществами, прием пищи осуществляется, не отрываясь от интернета.
8. При нахождении за интернетом подросток, ощущает эмоциональный подъем, хорошее настроение и чувство эйфории.
9. Подросток фантазирует свое нахождение в сети интернет, мечтает скорее войти в виртуальный мир, в следствии чего у подростка поднимается настроение.

Кроме того, у растущего организма подростка со временем появляются нарушения в функционировании системы пищеварения и болевые ощущения в области позвоночника, лопаток и запястий рук, а регулярное раздражение глазных яблок способствует появлению головных болей и проблем со зрением.

Исследования А.Е. Войскунского<sup>7</sup>, Л.И. Шакирова показали, что интернет игры могут приводить к негативным последствиям, затрагивающим все уровни психической структуры личности подростка.

Многие исследователи отмечают и отрицательное влияние на физическое здоровье подростка, на положительное отношение к школе и успеваемость (А.Г. Шмелёв), а также на поведение (О.Н. Арестова) при развитии у подростка интернет зависимости.

Особенности пубертатного периода являются фактором риска для возникновения интернет зависимости у подростков, как и сами психологические особенности этого периода высокая сензитивность к любым внешним влияниям, перестройка ранее сложившихся психологических структур, изменения в формировании нравственных представлений и социальных установок.

Интернет зависимость усугубляет подростковое демонстративное неповиновения, как один из видов девиантного поведения, что чревато личностными изменениями: повышенной обидчивостью, конфликтностью, подозрительностью, стремлением говорить неправду, уходу от ответственности в принятии решений, поиску оправдательных аргументов, стереотипностью поведения, повышенной тревожностью.

В качестве одной из предпосылок развития зависимого поведения у подростков можно выделить достаточно низкий уровень самостоятельности и свободы в выборе поведения, характерный для некоторых подростков и высокую восприимчивость к внешнему воздействию, определенного характера.

В исследованиях Е.Ф. Польшаковой<sup>8</sup> показано, что развитию аддиктивного поведения в подростковом возрасте могут способствовать трудные жизненные ситуации. При этом в подростковом возрасте может наблюдаться недостаточное развитие социальных навыков и личностных ресурсов, что приводит к уходу от решения проблем, вызванных стрессовыми ситуациями.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что основной группой риска для развития интернет зависимости являются подростки. Психологически этот возраст очень сложен и противоречив. Это связано со спецификой данного возраста. Эпоха подростничества- возрастной этап, связанный с наиболее глубокими изменениями в

---

<sup>7</sup> Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуарная проблема // Журн. неврологии и психиатрии. - 2002. - № 3.

<sup>8</sup> Польшакова Е.Ф. Досуг надо организовывать//Физкультура в школе. – 2002. - № 5- 9-12 с.

мотивационно- потребностной сфере личности, когда особенно остро раскрывается стремление подростка к оценке своих растущих возможностей, самооценке себя в социуме.

## 1.2. Отношение подростков к интернету как динамический процесс

Российские психологи, такие как: Г.В. Солдатова, О.С. Гостимская определили круг потребностей, которые подростки удовлетворяют с помощью интернета. Среди них: потребность в автономии и самостоятельности, потребность в принадлежности к группе по интересам, в любви, потребность в обладании, познавательная потребность.

Под влиянием компьютерных технологий в психике подростка: трансформируется операционное звено деятельности, пространственно-временные характеристики взаимодействия субъект-объект и субъект-информационная система, процессы целеполагания, мотивационная регуляция деятельности. Учет этих изменений требует активизации изучения мотивации привязанности девушек и юношей подросткового возраста к взаимодействию с компьютерными технологиями.

В работах И.Г. Белавиной, Т.Ю. Больбот, А.В. Гордеевой, А.Ю. Дроздова и др. были выделены такие внутренние психологические факторы, которые могут привести к погружению подростков в мир виртуальных событий [6, с.231]:

- потребность в престиже, в самоуважении, эмоциональная неустойчивость, наличие акцентуаций характера;

- отклонения в психическом развитии;

- низкое самоуважение, склонность к фантазиям, застенчивость, наличие социальной фобии, осознание недостатка социального статуса или внимания к своей персоне.

Личностные предпосылки, связанные с индивидуальными особенностями подростка (неумение объективно оценить ситуацию, слабо развитое логическое мышление, склонность к амбициям, завышенная самооценка, несдержанность и т.п.) и с индивидуальными особенностями окружающих его взрослых (косность педагогического мышления, авторитарность, неумение налаживать педагогическое общение, низкий культурный уровень, отсутствие педагогического такта и тому подобное).

Ситуативные предпосылки конфликтного поведения связаны с особенностями самой конфликтной ситуации и заключаются в трудностях нравственного выбора, который характеризует борьбу мотивов, которые возникают в процессе и принятии решения. Конфликтное поведение в подростковом возрасте носит остро выраженный



эмоциональный характер. Любое противоречие, которое может ограничить права подрастающей личности, сразу вызывает с его стороны реакцию протеста, эмоциональный срыв.

Интернет зависимость подростков способствует развитию психологических проблем: конфликтное поведение, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, хронические депрессии, определённые трудности в адаптации, потеря способности контролировать себя во время пребывания в интернете, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом.

Во время использования интернета, подросток вместо стремления «думать» и «учить» предпочитает «искать». Многие подростки признают, что очень часто посещают запрещенные родителями сайты. При этом у них возникает иллюзия безнаказанности. Иллюзия безнаказанности может оказаться ловушкой и иметь серьезные последствия в реальной жизни – происходит деградация морали.

Несмотря на все причины, которые вызывают интернет адикцию, в основе их лежит нарушение «равновесия» между подростком и окружающей средой, что создает затруднение связанные с полной невозможностью адаптироваться к требованиям социальной среды.

На самом деле большой причиной возникновения привязанности к сети интернет и неконтролируемому количеству пребывания в интернете происходит тогда, когда виртуальный мир намного интереснее для подростка, нежели реальная жизнь. Или же приводит к способу избегания неудовлетворенности в реальности.

Выражается это в нехватке общения с окружающими людьми, не принятием коллектива и отсутствием возможности завести друзей.

Дефицит коммуникативных навыков общения со старшими. Постоянно заняты члены семьи, нежелание выслушать и понять подростка. Желание быть, как все. Если учебный коллектив или группа дворовых друзей посвящают много времени играм и «зависанию» в сети, подросток копирует поведение. Конфликты со сверстниками. Неудовлетворительные отношения или открытые издевки побуждают подростка уйти в виртуальный мир. Напряженная психологическая атмосфера дома. Все это способствует зависанию в сети интернет и онлайн играх, потому что подросток не может изменить обстоятельства из-за недостатка в себе силы воздействовать на старших и выбирает легкий способ снятия напряжения.

Соглашаясь с суждением К. Янг, о неоднозначности феномена Интернет-аддикции и поддерживая позицию Griffiths M.D., мы считаем, что зависимость от интернета представляет собой группу разных поведенческих зависимостей, где интернет является лишь средством их реализации, а не объектом. Таким образом, мы считаем возможным в зависимости от предпочитаемых подростками сетевых ресурсов выделить следующие типы интернет-зависимых подростков:

1. Интернет-коммуникаторы – аддикты, которые проводят огромное количество часов в чатах, форумах, дневниках, блогах, через короткие промежутки времени проверяют электронную почту и т.д., то есть заменяют реальное общение со сверстниками на виртуальное.

2. Интернет-эротоманы – аддикты, посещающие разнообразные сайты сексуального и порнографического характера, заводящие любовные романы и знакомства посредством Сети и занимающиеся виртуальным сексом.

3. Интернет-агрессоры – аддикты, значительную часть времени проводящие за посещением сайтов агрессивного характера, демонстрирующих сцены насилия и жестокости.

4. Интернет-когнитиваторы, реализующие свои познавательные интересы посредством Сети (поиск баз данных, составление программ, посещение учебно-образовательных сайтов, участие в телеконференциях и т. д.).

5. Интернет-гемблеры, увлекающиеся сетевыми играми, тотализаторами, аукционами, лотереями и т.д.

6. Интернет-покупатели, реализующие непреодолимую склонность к трате денег посредством многочисленных покупок в режиме реального времени (online).

Американские психологи (К.Янг, И. Голдберг) выделили в процессе исследования пять основных типов интернет-зависимости:

Киберсексуальная зависимость — непреодолимое влечение к посещению порносайтов;

Пристрастие к виртуальным знакомствам — избыточность знакомых и друзей в Сети;

Навязчивая потребность в Сети — игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах, участие в разнообразных обсуждениях на форумах;

Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) — бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам;

Подросток находится в группе риска или уже пребывает в интернет зависимости, если:

У него изменился режим дня. Он стал поздно ложиться и неохотно вставать, изменилось время принятия пищи – появляется отказ от еды в пользу пребывания за своей игрушкой.

Подросток стал меньше времени проводить с друзьями при их наличии.

Появилась утомляемость, пассивность, приступы агрессии и раздражения.

Наблюдается неуспеваемость в учебе. Появляются затруднения при выполнении домашних заданий. Дисциплины, которые раньше давались легко, перестают нравиться, ухудшаются оценки.

Появляются прогулы. Родители, которые не могут проконтролировать посещаемость подростка в связи с занятостью, могут столкнуться с такой информацией от педагогов.

Игнорирование домашних обязанностей. Это относится к семьям, где уже имело место четкое распределение функций каждого члена семьи. Подросток перестает выполнять свои задачи, сопротивляется, когда ему напоминают о необходимости сделать что-то по дому.

Несоблюдение гигиены. Зачастую длительное пребывание в интернете вызывает затруднения в выполнении правил гигиены: подросток может «забыть» почистить зубы и первым делом отправляется в сеть интернет сразу после пробуждения.

Полное сосредоточение на игре. Попытки вовлечь в беседу оканчиваются провалом: создается ощущение, что подросток просто не слышит, что ему говорят. Отвечает невпопад или просит, чтобы его оставили в покое.

Время нахождения в сети интернет увеличивается. Подросток не желает контролировать время, затраченное на пребывание в интернете. При отсутствии доступа в интернет, проявляет агрессию. В местах, где отсутствует выход в интернет, подросток чувствует дискомфорт, ведет себя нервно, при первой же возможности стремится отправиться домой. По возвращению домой, первым делом проверяет электронную почту

или же садится за игру. Так же сюда относятся и мобильные телефоны, планшеты и всевозможные гаджеты с возможностью выхода в интернет.

Игровая зависимость — навязчивая игра в онлайн-компьютерные игры.

Из различных видов интернет-зависимостей, очень часто подросток подвержен игровой зависимости, что обуславливается особенностями самой интернет-игры: быстрой сменой событий в интернет-играх, не повторяемостью, динамичностью игры, непрерывностью самого процесса. Погружение в интернет-игру захватывает подростка реалистичностью действий, спецэффектами, создает эффект участия игрока в виртуальном мире, существующем только для него. Именно поэтому игроку очень сложно прервать процесс захватывающей игры, для выполнения каких-либо других обязанностей в реальном мире. Ролевые игры опасны для подростков, ведь большинство таких интернет-игр рассчитано на этот возраст. Такие игры разработаны без учета психологических и возрастных норм. Такие интернет-игры непосредственно влияют на формирование личности подростка в период освоения им социальных связей и ролей. Подросток видит мир глазами виртуального героя. Реалистичные интернет-эффекты, звуки, графика во время игры на некоторое время воздействуют на подростка и заменяют ему реальную жизнь. Спустя некоторое время подросток полностью погружается в интернет-мир и теряет связь с реальным временем, перенося себя в виртуальную среду, где он переживает яркие эмоции. Закончить игру. Пройти данную миссию для подростка становится главной целью.

Игра в сети интернет усиливает зависимость, там подросток проходит игру с реальными людьми, которых не идентифицирует за образами персонажей игры. В интернете подросток выдумывает и создает своего персонажа, затем выдает его за себя реального.

Играющий действует уже по правилам, придуманным им самим. Осознание бесконечности сетевого пространства, безнаказанности и большого количества участников подталкивает подростка создавать собственные правила поведения, принимать решения, которые не имеют отношения к реальной жизни.

Основной сюжет интернет-игр для подростков — это насилие, безнаказанность, вседозволенность. Подросток с неуравновешенной психикой теряет чувство реальности и начинает передавать сюжет интернет-игр в настоящую жизнь.

Так как подростковый возраст время формирования ценностных ориентаций<sup>9</sup>: понятий добра и зла, милосердия и жестокости, дружбы и предательства, любви и ненависти, то именно эти понятия могут быть искажены и выражены однобоко, неправильно в ходе развития зависимого от интернета подростка. Под влиянием интернет игр реальность искажается как в кривом зеркале. Такой подросток может характеризоваться возникновением эмоциональной холодности, замкнутости, неумению сопереживать неспособностью нести за свои поступки ответственность и контролировать свои поступки. Только в реальном общении с другими людьми может сформироваться адекватная личность.

Увлечение виртуальными играми с тематикой насилия повышает агрессивность и жестокость подростков. Поэтому родителям нужно знать, какие игры предпочитает их ребенок и уметь предложить конструктивную альтернативу.

Как и любая сфера деятельности, включающая профессиональные и частные интересы, интернет является своеобразной средой функционирования индивидуума, обладающей своими законами формирования внутренних отношений и собственным, уникальным набором факторов, воздействующих на личность.

Подросток, обнаруживает невозможность управлять своими эмоциями, и бурным развитием. Конечно, сами переживания, не считаются фактором отклонений в поведении. и неподготовленность управлять собственным бурным развитием, своими переживаниями. Конечно, сами по себе эти переживания не являются причиной отклонений в поведении. Отклонения в поведении учащегося, может появиться в результате педагогических ошибок, допущенных родителями и близкими взрослыми. Многие процессы характеризуются избирательностью: память, внимание – даже у подростков во многом произвольное, произвольность этих процессов – формируется в результате корректного педагогического воздействия. Подростки очень внимательны к своим интересам и к работе, которая их увлекает. Подросток не чувствует усталости занимаясь любимым и интересным делом для него.

Особенно остро у подростка выражается желание коллективизма. Человек нуждается в принятии значимыми для него людьми. В социальном окружении важна общая деятельность, желание занять свое место в коллективе. Подросток хочет видеть одобрение своего поведения в глазах ближайшего окружения. Именно поэтому подросток,

---

<sup>9</sup> Гурьева Л. П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты/ Вопросы психологии. - 1993. - № 3.

не найдя своего значимого места в коллективе, замыкается, что приводит к одиночеству, подверженности различным аддикциям, в том числе интернет зависимости.<sup>10</sup>

Исследования показывают, что большая часть подростков пытается заниматься самовоспитанием, хотя, как правило, оно носит у них нестабильный характер. При этом их стремление активно воздействовать на себя иногда не совпадает, а порой и вступает в противоречие с привычками и стихийно возникшими желаниями. Как результат – неорганизованность, недисциплинированность, неуравновешенность, неудовлетворенность.

Современные подростки отличаются тем, что усваивают роли и правила поведения из сюжетов интернет игр, телевизионных передач, фильмов и других средств массовой коммуникации. При этом, символическое содержание, воздействующее на них, оказывает глубокое воздействие на процесс социализации, способствуя формированию определенных ценностей и образцов поведения подростков<sup>11</sup>. Часто последствием интернет зависимого поведения становится замедление общего развития подростка<sup>12</sup>.

Как было сказано выше, онлайн игры, в частности ролевые, считаются одной из причин интернет аддикции, желание уйти от реальности. Когда зависимому подростку приходится возвращаться из виртуального мира в реальный, он чувствует себя маленьким, никому не нужным, не понятым и не услышанным окружающими. Виртуальный мир позволяет удовлетворить нужные потребности, по мнению подростка. В интернет игре, персонажа уважают, он там может быть сильным и иметь различные способности, он значим для других. Подростку нравится ощущать себя компьютерным героем. В последствии, подросток начинает больше времени проводить в сети интернет и вживаться в эту роль. Проводя большое количество времени за интернетом, подросток начинает анализировать реальный и виртуальный мир, начинает сравнивать кем он реально является и виртуальным «Я», что еще сильнее притягивает его к интернету. Интернет становится компенсацией жизненных проблем. Личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном. Зависимости подвержены те, у кого заниженная или завышенная самооценка. И если первые находят в интернете

---

<sup>10</sup> Иванов М. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера/ Психол. журн. - 2003. — Т. 24, № 2.

<sup>11</sup> Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", 2002

<sup>12</sup> Азарова Р.И. Досуг современной молодежи//Внешкольник. – 2003. - № 10 - 128с.

понимающего собеседника и друга, а также возможность преуспеть в виртуальной жизни, то для вторых важно достижение результата при минимуме усилий<sup>13</sup>.

Наиболее распространены три вида деятельности, связанной с применением интернета. Это коммуникация (общение), развлечение (игра) и получение информации (познание). Все эти виды деятельности могут привести к формированию соответствующих зависимостей и изменений личности. Соответственно – это так называемые игровая аддикция, интернет-аддикция и хакерство. Не смотря на все большее распространение подростков, подверженных интернет зависимости, не так часто такие пациенты появляются на приеме у врача – психиатра или психотерапевта. Более того, многие, имеющие серьезную зависимость от интернета достаточно спокойно относятся к происходящим с ними изменениям, да и окружающие часто до конца не осознают вредного воздействия интернета на их близких.

Симптомы Интернет зависимости у подростков:

1. Большую часть свободного времени подросток проводит в сети интернет;
2. У подростка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
3. Расходует или требует значительные суммы денег на постоянное обновление программного обеспечения и устройств компьютера;
4. Пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за интернетом;
5. Подросток часто обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за интернетом, теряет интерес к школьным предметам;
6. Трудно встаёт по утрам, в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за интернет.

Тем не менее, надо хорошо понимать, что интернет зависимость – это настоящая аддикция, которая имеет характерные этапы<sup>14</sup>:

1. Появляется «точка кристаллизации» в связи с переживанием интенсивной положительной эмоции (или устранением отрицательной) при определенном действии.

---

<sup>13</sup> Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб., 2005 - 45-56с.

<sup>14</sup> Евстигнеева, Ю.М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте: Дисс. канд. психологических наук Текст. - М.: РГБ, 2003. 171 с.

Возникает понимание, что существует вид активности, с помощью которого можно сравнительно легко изменить свое психическое состояние.

2. Устанавливается зависимый ритм, который выражается в определенной последовательности обращений к средствам зависимости. Для многих интернет игроков существует определенный режим игр.

3. Формируется зависимость как составляющая часть личности. В этот период к предмету зависимости прибегают лишь в связи с жизненными затруднениями. Существует внутренняя борьба между естественным и зависимым стилями жизни. Постепенно зависимый стиль вытесняет естественный, и становится частью личности, методом выбора при встрече с реальными требованиями жизни; в этом периоде в ситуациях повышенного контроля особой ответственности возможен контроль над своим пристрастием.

4. Этап полного доминирования зависимого поведения, которое полностью определяет стиль жизни, отношения с окружающими; подросток погружается в зависимость, отчуждается от общества. У игроков на этом этапе игра становится стилем жизни, главной её целью.

Формирование интернет зависимости происходит не мгновенно, а постепенно. К. Янг изучает уровень сформированности интернет зависимости. Можно выделить несколько стадий формирования данной зависимости<sup>15</sup>.

Стадия легкой увлеченности. После того как подросток впервые поиграл в интернет игру, ему начинает нравиться сюжет этой игры, он соотносит себя с главным героем, ему нравятся графика, картинки и музыка. Подросток начинает сравнивать мир реальный и виртуальный и отдает предпочтение последнему. Виртуальная реальность позволяет подросткам осуществить свои мечты. Один мечтает быть большим и сильным, для того чтобы все его боялись, а значит в интернет игре он применяет насилие (убивает, совершает противозаконные действия). В настоящем мире он давно бы привлёкся к уголовной или административной ответственности, но в игре полная безнаказанность. Можно делать абсолютно все что пожелаешь. Другого же увлекают гонки, он давно мечтал поучаствовать в них, иметь свой роскошный автомобиль, в игре есть такая возможность. Подросток получает удовольствие, играя в интернет игру, здесь он находит

---

<sup>15</sup> Евстигнеева, Ю.М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте: Дисс. канд. психологических наук Текст. - М.: РГБ, 2003. 171 с.



положительные эмоции. Многими исследованиями доказано, что человек стремится постоянно получать положительные эмоции, он готов постоянно повторять действия, которые доставляют ему удовольствие. Таким образом, стремление к игре в интернете постепенно начинает приобретать целенаправленный характер, но подросток, к сожалению, этого не осознает.

Однако эта стадия имеет свою специфику: игра в интернете носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в игре здесь пока не сформирована, процесс игры не является значимой ценностью для подростка.

Стадия увлеченности. Для перехода на эту стадию необходимо появление у подростка новой потребности – потребности играть в интернет игры. Стремление к игре на данной стадии есть мотивация, которая опосредована потребностями бегства от реальности и принятия роли. Как раз здесь игра принимает систематический характер. Если подросток не может удовлетворить данную потребность по каким-либо причинам, он прибегает к различным активным действиям, чтобы добиться своего.

Стадия зависимости. Здесь уже происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере подростка. Происходит изменение самосознания и самооценки. Игра полностью вытесняет реальный мир<sup>16</sup>.

Можно выделить две формы, в которых проявляется зависимость: социализированную и индивидуализированную. При социализированной форме интернет зависимости подросток поддерживает социальный контакт с обществом, пусть даже в основном с такими же игроками, как и он сам. Такие подростки очень любят играть совместно, играть с помощью интернет сети друг с другом<sup>17</sup>. В данном случае игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости оказывает менее пагубное влияние на психику подростка, чем следующая форма. Различие заключается в том, что подростки не отрываются от социума, не уходят в себя. При индивидуализированной форме зависимости нарушаются не только нормальные человеческие особенности миропонимания и мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром, социумом. Здесь происходит нарушение основной функции психики, и вместо реального окружающего подростка мира происходит отражение мира

---

<sup>16</sup> Евстигнеева, Ю.М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте: Дисс. канд. психологических наук Текст. - М.: РГБ, 2003. 171 с.

<sup>17</sup> Гурьева Л. П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты/ Вопросы психологии. - 1993. - № 3.

нереального и виртуального. Такие подростки часто подолгу, играют без свидетелей, их потребность не изменяется и не исчезает с удовлетворением базовых физиологических потребностей. Для них интернет игра выступает в роли наркотика. Если в течение какого-то временного отрезка их тяга не замещается, то они впадают в состояние, близкое к своего рода ломке, испытывают отрицательные эмоции, становятся раздражительными и агрессивными, впадают в прострацию. Такие явления с клинической точки зрения называются психопатологией, или стилем существования, вызывающим данную патологию<sup>18</sup>.

---

<sup>18</sup> Евстигнеева, Ю.М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте: Дисс. канд. психологических наук Текст. - М.: РГБ, 2003. 171 с.

## Выводы по первой главе

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме преодоления интернет зависимости позволяет сделать вывод, о том, что зависимость представляет собой личностную характеристику как совокупность когнитивных, эмоциональных и физиологических нарушений. Которые проявляются в поведении, указывая на то, что у индивида отсутствует контроль над использованием интернет технологий. Он не в состоянии прекратить этот процесс, продолжает значительное время находиться в виртуально-информационной среде, несмотря на негативные последствия. Следовательно, возможно говорить об интернет зависимом поведении как следствии, и в то же время, объективный показатель интернет зависимости личности.

Интернет зависимое поведение подростков определяется совокупностью внешних (влияние референтной группы; недостатки семейной педагогики; недостатки в педагогической деятельности; равнодушие взрослых; деформации в общении и взаимодействии; бегство от реальной жизни; пассивная социальная жизненная позиция). И внутренних (несформированность мотивации достижения успеха; дисгармония функционирования эмоциональной сферы; индивидуальная пассивная жизненная позиция; низкий уровень коммуникативных способностей). Основные факторы и этапы интернет зависимого поведения делятся на: психологические (получение эмоционального удовольствия, эмоционально-волевые нарушения, психической зависимость, безграничная возможность создавать новые образы собственного «Я» и вербализовывать представления и фантазии, нарушения психофизиологического состояния, возможна угроза возникновения психических расстройств и суицидального поведения), социально-психологические (мощное расширение границ общения личности; легкость нахождения единомышленников и эмоционально близких людей, возможность уйти от реальности) и социальные (необходимость существования современного человека в информационно насыщенной среде: агрессивность подачи информации в СМИ, деформация системы норм, неадекватная оценка национальных, культурных и исторических традиций, появление новых средств воздействия на сознание).

## 2. Организация психолого-педагогической профилактики интернет зависимости у обучающихся 7-8 классов общеобразовательной школы

### 2.1. Изучение особенностей отношения подростков к интернету в школе

В исследовании приняли участие 80 учащихся 7-8 классов средней общеобразовательной школы №70 г. Красноярска в возрасте 13-14 лет.

Методы исследования

1) Теоретические методы: анализ, синтез и обобщение литературы по проблеме исследования.

2) Эмпирические методы: наблюдение, беседа, опросные методы, эксперимент. (Констатирующий, формирующий, контрольный).

Исследование было направлено на определение отношения подростков к интернету. К. Янг выделяет три стадии интернет зависимости:

- стадия зависимости;
- стадия увлеченности;
- стадия легкой увлеченности.

Стадия зависимости. Здесь происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере подростка. Происходит изменение самосознания и самооценки. Виртуальный мир вытесняет реальный мир. Для подростков интернет выступает в роли наркотика. Если в течении какого-то временного отрезка их тяга не замещается, то они впадают в состояние близкое к ломке, испытывают отрицательные эмоции, становятся раздражительными и агрессивными.

Фактором перехода на стадию увлеченности, является появление потребности-интернета. Время, проводимое в сети интернет на данном этапе, принимает систематический характер.

Стадия легкой увлеченности характерна тем, что подросток получает удовольствие, играя или занимаясь в сети интернет, чему способствуют положительные эмоции. Специфика этой стадии в том, что она носит ситуационный, а не систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность на этой стадии не сформирована и не является значимой ценностью для подростка.

Исследование проводилось по методике К. Янг в адаптации В.А.Лоскутовой (В.А.Буровой) на определение интернет зависимости подростков, тест включает в себя 20 вопросов и позволяет определить отношение к интернету. К каждому вопросу предлагается 5 вариантов ответов («крайне редко», «иногда», «часто», «очень часто», «всегда»). Тестируемому необходимо выбрать вариант ответа, наилучшим образом отражающий его отношение к интернету. Полное тестирование занимает 10 — 15 мин.

Тест направлен на выявление:

- количества времени, которые подростки тратят на пребывание в сети интернет;
- изучение наиболее посещаемых сайтов.

В ходе исследования было выявлено, что подростки, находящиеся в стадии легкой увлеченности, проводят в интернете менее 2 часов в неделю, подростки, находящиеся в стадии увлеченности- от 3 до 5 часов в неделю, подростки находящиеся в стадии зависимости проводят в интернете более 7 часов в неделю.

Далее по результатам методики К. Янг рисунок 1, мы выяснили, что 40 % (32 человека) подростков находятся на стадии увлеченности сети интернет, 50% (40 человек) находятся на стадии легкой увлеченности, 5%(4 человека) подростков на стадии зависимости и 5% (4 человека) не имеют доступ в интернет.

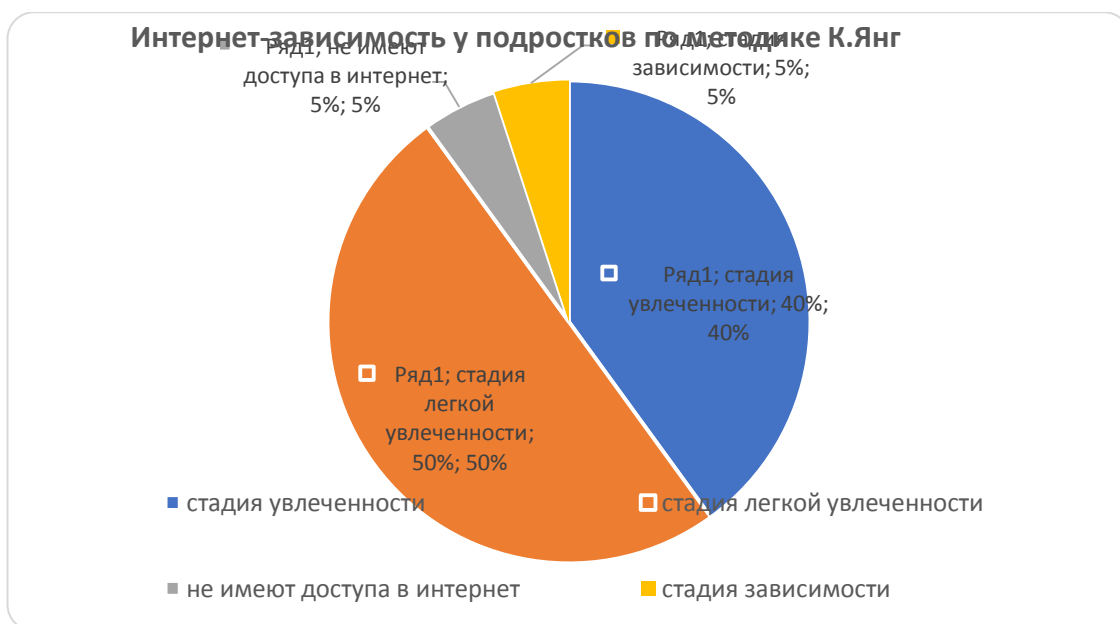


Рисунок 1 – Диаграмма по методике К. Янг

В ходе исследования было выявлено, что большую часть времени подростки проводят в интернете в социальных сетях и онлайн играх. Результаты опроса представлены на рисунок 2

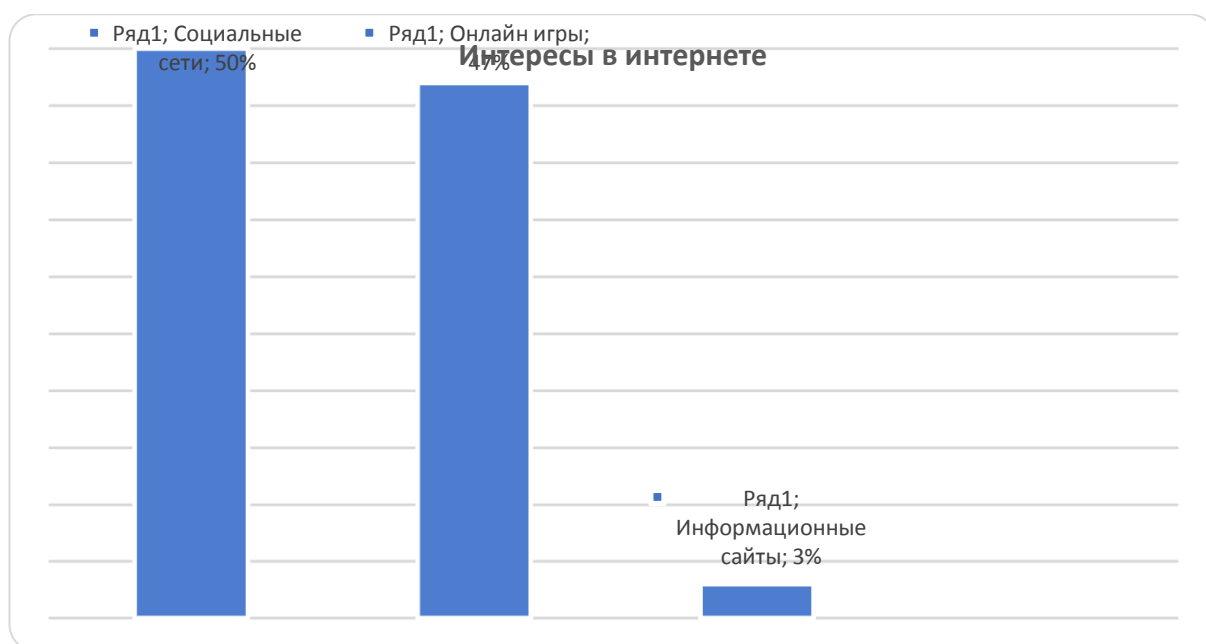


Рисунок 2 – Гистограмма Интересы в интернете

В ходе беседы с подростками после анкетирования: Л.В. Грачевой «Популярные социальные сети среди учащихся» мы установили, что социальные сети интересуют больше девочек. Они объясняют это тем, что хотят показать свою интересную и яркую жизнь, с помощью селфи. Выложить в социальную сеть фотографии новых модных нарядов и косметики. Наблюдать сколько человек «лайкнули» фото. Девочкам подросткам интересен мир общения, красоты и моды. Они любят прослеживать какой стиль в одежде сейчас в тренде, смотреть странички друзей в сети, посещать интересные группы в контакте. Это говорит об отсутствии возможности раскрыть свои таланты, проявить себя, низкой самооценкой (что характерно для возраста), страхом несоответствовать ожиданиям окружающих (поэтому, они часто предпочитают общаться онлайн, дабы избежать внешней оценки). Быть всегда онлайн – это значит, быть в теме, соответствовать общепринятой тенденции. Социальные сети сегодня – это истории целых жизней, поэтому полистать новостную ленту на уроке, по пути домой, в компании друзей, перед сном – это значит, быть в курсе происходящего здесь и сейчас. Онлайн игры увлекают намного меньше, но иногда все же девочки в них играют. Девочки подростки отдают предпочтение ролевым играм от третьего лица (такие как: Симс 2-3 часть), или аркадные игры. Аркада-игра, в которой игроку приходится полагаться на свою реакцию и рефлекс. В течении

игры суть не меняется, игровой процесс довольно таки прост. Задача аркадных игр в начислении бонусов и очков.

Мальчики подростки же отдают больше предпочтение ролевым онлайн играм (таким как Сталкер), игра происходит от первого лица. Ролевые онлайн игры затягивают подростка своими сюжетами, музыкой, Ролевые онлайн игры затягивают подростка своими сюжетами, музыкой, графикой. В процессе игры в онлайн режиме нельзя отвлекаться и ставить на паузу, ее нельзя сохранить или пройти заново. Мальчикам подросткам нравятся игры из-за реалистичности виртуального мира, возможности общения во время игры. Нравится обсуждать с друзьями игры и персонажей. Хвастаться своими достижениями в онлайн игре.

В нашем исследовании были адаптированы некоторые вопросы для опроса из методики тест Такера. Были взяты такие вопросы как:

- Первым делом при выходе в интернет, какие сайты вы посещаете?
- Как часто вы предпочитаете находиться в Сети интернет вместо того, чтобы встретиться с людьми?
- Как часто вы пытаетесь безуспешно уменьшить время пребывания в Сети интернет?
- Как часто вы теряете сон, когда поздно находитесь в Сети интернет?
- Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безинтересной?
- Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их мыслями об Интернете?
- Как часто вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

Анализ результатов теста Л.В. Грачевой «Популярные социальные сети», был составлен рейтинг посещаемости социальных сетей:

- Вконтакте-92%
- Viber-73%
- Instagram-70%

- Twitter-42%
- Одноклассники-30%
- Мой мир (маил)-7%

Подавляющее большинство подростков предпочитают социальную сеть -В контакте. Это означает, что именно в этой социальной сети происходит основное отражение реальной жизни подростков. Популярность этой сети очень велика, на основании этого можно сделать вывод о ее значимости в глазах учащихся. Примерно на одном уровне по популярности являются такие социальные сети как Viber, Instagram, Twitter.

Чтобы понять, чем конкретно привлекают социальные сети, подросткам был задан вопрос о том, что чаще всего они делают, находясь онлайн. Наиболее популярным ответом является общение с друзьями. 48 % опрошенных имеют виртуальное общение с друзьями, что естественным образом отражается на самом процессе взаимодействия. Далее по рейтингу учащихся, предпочитают слушать музыку, смотреть фото и видео друзей, а также посещать группы. Это говорит о том, что подросткам нравится быть в курсе событий, отслеживать актуальную информацию.

Следующая методика тест Л.В. Грачевой «Популярные онлайн игры», был составлен рейтинг посещаемости:

1.Ролевая игра (название- Грани реальности)- у главного героя (героев) и других персонажей и врагов, присутствуют некоторое количество умений, навыков, характеристик, которые определяют их силу и способность. Все эти параметры надо совершенствовать путем убийства других персонажей, выполнением заданий и использования этих навыков. Сильная сюжетная линия, множество разных персонажей со своими целями, умениями и характерами.

2.Многопользовательская онлайн стратегия (название игры- Жажда Власти) рассчитаны на игру нескольких человек по локальной сети интернет.

3. 3D шутеры «бродилки», «стрелялки» (название- Doom)-в играх данного типа, игрок действует в одиночку, должен уничтожать врагов при помощи оружия, после достижения цели игрок переходит на следующий уровень. Врагами часто бывают бандиты, нацисты, или инопланетяне и монстры.



4. Аркада- (название -Leps Word) игра, в которой игроку приходится действовать быстро, полагаясь в первую очередь на свои рефлексy и реакцию. Игровой процесс прост и не меняется в течении игры. Аркада характеризуется развитой системой бонусов, начислению очков.

5. Головоломки (название -Сокровища пиратов)-цель игры создание сложных комбинаций, использование бонусов.

Для исследования отношения подростков к интернету мы выделили 3 блока:

- 1) Мероприятия, направленные на информированность подростков;
- 2) Мероприятия, направленные на физическое и психологическое здоровье подростков;
- 3) Мероприятия, направленные на расширение круга общения.

Если измерять в компонентах то мы выделили три компонента: когнитивный ( предоставление информации о негативных последствиях интернет зависимости; предоставление информации о безопасности использования сети интернет; предоставление информации о возможности удовлетворения актуальных социальных потребностей без использования интернета; предоставление информации о безопасном использовании сети интернет на физическое здоровье). Ценностный компонент (значимость психического и физического здоровья для подростка). Эмоциональный ( или коммуникативный), отношение значимости для подростка социального окружения, наличие друзей, и единомышленников по интересам.

Компоненты, определяющие отношение подростков к интернету изучались при помощи опросника С. Шварца.

Результаты исследования по когнитивному компоненту показали, что познавательная активность подростков по отношению к интернету находится на очень высоком уровне у 10 человек, на высоком уровне 18 человек, на низком уровне у 8 человек. Таким образом, у большей части подростков (18 человек) отношение привязанности к интернету находится на высоком уровне.

Результаты исследования по ценностному компоненту. Изучалась степень важности своего здоровья для подростка, которая ранжировалась по следующим принципам в системе ценностей: очень важная, важная, маловажная. Результаты исследования ценностного критерия развития навыков здорового, активного образа жизни показали, 6 подростков отметили, что здоровье является очень важной ценностью, 17

подростков отметили, что здоровье является важной ценностью, и 13 подростков считают что здоровье маловажная ценность. Следовательно, для большей части подростков (17 человек) здоровье является важной ценностью.

Результаты исследования по эмоциональному компоненту (коммуникативному) Изучалось отношение значимости для подростка социального окружения, наличие друзей, и единомышленников по интересам, которая ранжировалась по следующим принципам: очень важная, важная, маловажная. Результаты исследования эмоционального критерия коммуникативных навыков показали, что 9 подростков ответили, что для них социальное окружение очень важный компонент, 12 подростков ответили, что социальное окружение для них является важным и 3 подростка думают, что социальное окружение для них маловажно.

Результаты исследования в целом индекса отношения к интернету по всем трем критериям каждого участника исследования показал, что у 4 подростков индекс отношения к интернету очень высокий, у 30 подростков высокий, и у 2 подростков находится на низком уровне.

Таким образом, исходя из результатов исследования первичной диагностики, мы можем сделать вывод о том, что большинство исследуемых подростков находятся на стадии зависимости и на стадии увлеченности и нуждаются в профилактике интернет зависимого поведения. Так как, данные показатели говорят о возможности перехода в стадию зависимого поведения. В связи с этим необходимо вовремя провести профилактическую работу, которая будет способствовать снижению интернет-зависимости у учащихся и предотвращению перехода из стадии увлеченности в стадию зависимости, с помощью реализации программы мероприятий психолого-педагогическая профилактика обучающихся 7-8 классов.

## 2.2. Разработка и реализация программы психолого-педагогической профилактики интернет зависимости у обучающихся 7-8 классов общеобразовательной школы

Профилактика интернет зависимости у подростков предусматривает последовательность специальных профилактических мероприятий, которые способны обеспечить необходимую психологическую поддержку подростку. Они направлены на формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у подростков социально-нормативного жизненного стиля с доминированием здорового, активного образа жизни, действенной установки на грамотное и ответственное умение пользоваться мультимедийными средствами. Наиболее эффективная и грамотная, на наш взгляд, является стратегия сдерживания подростков на стадии увлеченности и легкой увлеченности. Стратегия первичной профилактики- это создание системы позитивной профилактики, которая ориентируется не на патологию, не на проблему и ее последствия, а на незащищенный от возникновения проблем потенциал психологического здоровья, освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку подростка, помощь ему в самореализации и само понимании.

Наша программа мероприятий психолого-педагогической профилактики рассчитана на обучающихся 7-8 классов общеобразовательной школы в возрасте 13-14 лет. При активном участии и содействии школьного психолога, социального педагога, классных руководителей, и реализуется непосредственно на базе учебного заведения.

Программа мероприятий психолого-педагогической профилактики интернет зависимости обучающихся 7-8 классов разработана с целью изменить отношение подростков к интернету ;повысить информационную компетентность в данном вопросе; повысить круг общения подростков.

Этапами нашей работы стали - первичная диагностика; выявление количества подростков с той или иной стадией интернет зависимости; проведение профилактических мероприятий; повторная диагностика и сравнительный анализ результатов.

Сущность процесса психолого-педагогической профилактики заключается в том, чтобы подросток с той или иной стадией зависимости осознал возможность удовлетворения актуальных для него социальных потребностей в реальной действительности, а не виртуальном мире.

Результатами проделанной работы должны стать : информированность подростков о безопасном использовании сети интернет; увеличение интереса подростков к различным сферам досуговой деятельности на базе школы; осознание подростками о влиянии интернета на психическое и физическое здоровье.

Наша программа мероприятий психолого-педагогической профилактики реализуется в течении трех месяцев, с учетом того, что занятия проводятся 1-2 раза в неделю с учащимися. Время занятий от 1 часа до 3 часов.32 часа. Время может варьироваться в зависимости с желанием подростков.

В рамках когнитивного компонента нами были проведены тематические классные часы об интернет зависимости. Лекции проводились с целью донести до подростков о вреде зависимого поведения. Рассматривали такие понятия как: интернет аддикция, информационная зависимость. Рассматривали причины, формы и стадии интернет зависимости. Разбирали, как безопасно проводить время в интернете. Изучали гигиенические требования пребывания за интернетом, с целью сохранения физического здоровья. Лекции проводились для развития навыков формирование информационной культуры учащихся, представления о «плюсах» и «минусах» интернета. Для формирования у подростков активной позиции в получении распознавать информационную угрозу, выявлять уровень ее опасности, как защитить себя. На занятиях мы показывали видеоролики на тему «Интернет зависимость». Так же был просмотр фильма «Виртуальная агрессия» с целью наглядного примера, о существовании проблемы интернет зависимости.

В рамках ценностного компонента мы провели спортивное мероприятие на тему «День здоровья» целью которого было -почувствовать преимущества командной работы, ощутить поддержку одноклассников; помочь ощутить радость от совместного достижения цели, по-новому увидеть своих сверстников в необычной обстановке, раскрыть творческий потенциал учащихся, активизируя формы совместного досуга, пропагандировать значение физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости и выносливости. На классном часе мы говорили о том, как важно соблюдать правила работы пребывания в интернете, чтобы не навредить своему физическому здоровью, какой вред может нанести себе человек, не правильно пребывая за компьютером или другими интернет технологиями. Тем самым развивали навыки правильного пребывания за интернетом. Объясняли, к каким последствиям может привести пренебрежение правильного питания, сна и отдыха.

Помимо того, в рамках школы мы организовали команду КВН. На наш взгляд, данное мероприятие полезно и интересно тем, что включает в себя как умственную, практическую так и творческую деятельность. Предполагало раскрытие творческого потенциала подростков. Направлен на деятельность психических процессов и творческих способностей. Следует отметить, что данное мероприятие так же способствовало развитию одного из важных жизненных навыков, связанного с уровнем здоровья и отказом от поведенческих рисков у подростка, а именно навыку социального взаимодействия. Тем самым мы развивали коммуникативный навык и навык сотрудничества. Которые позволяют точно передать и воспринимать смысл сообщений, устанавливать контакт и достигать взаимопонимания с другими людьми, а также способствует принятию точки зрения других людей, включению в совместную деятельность, отстаиванию групповых ролей, принятию правил социальных взаимоотношений, умению предлагать и оказывать помощь, адекватно оценивать свой вклад в общее дело.

В рамках эмоционального компонента мы провели упражнение для снятия психологического напряжения среди подростков. Упражнение проходило в форме игры. На наш взгляд данное занятие интересно для учащихся, тем, что в процесс активно включены все подростки группы. Игра способствует развитию чувства сплоченности.

Нами был проведен тренинг: Создание дружеской атмосферы, проводился с первого дня работы, так как он был направлен на создание благоприятной, дружеской атмосферы, для последующего взаимодействия с подростками. А также включал в себя решение таких задач как: развитие коммуникативных навыков, формирование положительного отношения друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило радость. Тренинг помог учащимся ближе познакомиться друг с другом, узнать что-то новое и интересное о своем собеседнике, и настроится на положительную атмосферу.

Тренинг проводился с целью развития навыков рефлексии, формирование образа «Я». На этот раз перед подростками была поставлена задача, составить тест под названием «Брачное объявление», в котором нужно, указать свои нематериальные достоинства. Нужно рассказать о своем характере, привычках, особенностях общения с людьми, чем можно заинтересовать собеседника. Данный тренинг помогает подросткам раскрепоститься. Неординарный взгляд помогает подросткам увидеть себя с другой стороны, о которой они и не подозревали. Помимо того проходили такие мероприятия как: конкурсы плакатов, рисунков и групповая стен газета на тему интернет зависимость.

Так как мы основывались на таких целях и задачах как: создание условий для самореализации учащихся, проявление их творческих способностей, формирование мотивации анти-зависимых установок. Важно так же отметить, что данные формы реализации программы профилактики интернет зависимости, способствовали развитию навыку самостоятельного мышления, жизненного самоопределения. После проведения конкурса, нами была организована выставка плакатов и рисунков в школе, где каждый школьник мог на перемене подойти и посмотреть рисунки.

Тренинг на развитие умений и навыков невербальной коммуникации, включал в себя такие упражнения как:

- упражнение «Звезды эстрады» цель которого заключается в развитии невербальных способов общения, умения считывать информацию по невербальным проявлениям другого человека;
- упражнение «Эмоция», суть заключается в распознании эмоции по карточкам, заранее подготовленным ведущим, невербальными средствами показать эмоцию с карточки. Другие должны угадать какие эмоции изображает подросток.
- упражнение «Через стекло». Целью которого является формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Так же нами проводился мозговой штурм «Для чего мне нужен интернет».

Целью, которого было, осознание возможности удовлетворения актуальных социальных потребностей без использования интернета и формирование объективного отношения к ней.

Предлагается свободно высказаться по поводу причин, побуждающих слишком увлекаться интернетом. К этому заданию подростки отнеслись со всей серьезностью, и перед тем, как начать беседу, попросили дать время немного подумать.

Был проведен семинар-практикум на тему «Конфликт», мы рассматривали, что такое конфликт и как вести себя в конфликтной ситуации. Цель: осознание сути конфликта и стратегий поведения в конфликте.

По заключению семинара было проведено обсуждение сложных моментов, трудностей вызванных в процессе упражнений. Так же было обсуждено, что положительного вынесли для себя подростки из данного мероприятия.

Нами был организован выезд в музей «Гравитация» цель которого была сплоченность коллектива, создание дружеской атмосферы, приобщить к культурной деятельности; доказать, что наука может быть интересной.

Так же подростки были добровольно вовлечены в волонтерское движение. Создание школьного сайта, находится на стадии разработки. Основными правилами волонтера являются:

- Если ты волонтер, забудь лень и равнодушие к проблемам окружающих;
- Будь генератором идей;
- Уважай мнение других;
- Обещаешь- сделай;
- Не умеешь - научись;
- Будь настойчив в достижении целей;
- Веди здоровый образ жизни.

### 2.3.Эффективность реализации программы «Психолого-педагогическая профилактика интернет зависимости обучающихся 7-8 классов»

Для проверки эффективности нашей программы «Психолого-педагогическая профилактика интернет зависимости обучающихся 7-8 классов», проводилась диагностика стадии интернет зависимости. Чтобы проверить произошли ли изменения стадии интернет зависимости, нами повторно была проведена методика К. Янг в адаптации В.А.Лоскутовой (В.А.Буровой) на определение стадии интернет зависимости подростков.

Результаты повторной диагностики на определение интернет-зависимости у подростков представленные на рисунке 3, показывают следующие результаты: количество подростков со стадией зависимости с 5% снизилось до 3%, со стадией увлеченности интернета снизилось с 40% до 25%.

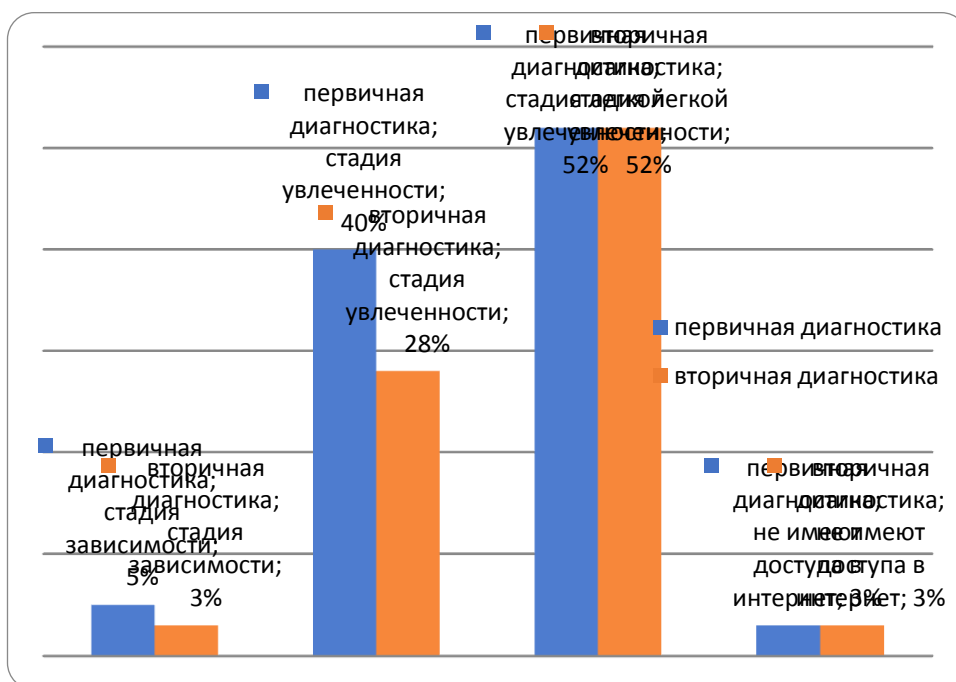


Рисунок 3 – Гистограмма повторных результатов интернет-зависимости у подростков

Следовательно, произошла положительная динамика в стадии зависимости и стадии увлеченности сети интернет.

Результаты повторной диагностики с помощью опросника С. Шварца по трем компонентам ( когнитивный, ценностный и эмоциональный (коммуникативный)).



Результаты повторной диагностики когнитивного компонента , показали, что до начала работы профилактических мероприятий познавательная активность подростков проявлялась на очень высоком уровне у 10 участников , то после программы профилактики у 8 человек, у 14 участников проявлялась на высоком уровне, и на низком уровне 3 подростка то после программы профилактики данный уровень вообще отсутствовал.

Исходя из результатов повторной исследования когнитивного критерия, мы можем увидеть, что в данном критерии произошла положительная динамика, что свидетельствует об эффективности подобранных и проведенных мероприятий.

Результаты повторной диагностики ценностного компонента, показали, что до начала работы профилактических мероприятий здоровье 6 человек считали очень важной ценностью 17 важной ценностью, и 13 человек считали маловажным компонентом, то после программы произошла положительная динамика в низком уровне, стало 7 человек.

Результаты повторной диагностики эмоционального (коммуникативного) компонента, показали, что до начала работы профилактических мероприятий 9 подростков считали социальное окружение очень важным компонентом, 12 подростков ответили, что социальное окружение для них является важным и 3 подростков думают, что социальное окружение для них маловажно, то после программы произошла положительная динамика, на низком уровне остался 1 человек.

## Выводы по второй главе

В ходе исследования нами была проанализирована психолого-педагогическая литература по проблеме интернет зависимости подростков. Изучали отношение подростков к интернету, как психолого-педагогической проблеме. Рассматривали психические особенности подросткового возраста в современной психолого-педагогической литературе. Разрабатывали и апробировали программу психолого-педагогической профилактики интернет - зависимости обучающихся 7-8 классов.

В ходе исследования нами была проведена работа, состоящая из следующих этапов: констатирующий эксперимент, т.е. первичная диагностика, оценка актуальности, исследуемой нами проблемы. Формирующий эксперимент, т.е. собственно мероприятия, направленные на снижение стадии зависимости, и удержанию на стадии увлеченности. На развитие навыков рефлексии, формирование образа «Я», развитие невербальных способов общения, умения считывать информацию по невербальным проявлениям другого человека, осознание сути конфликта и стратегий поведения в конфликте, формирование адекватной самооценки.

В ходе первичной диагностики мы использовали такие методики как: К. Янг в адаптации В.А.Лоскутовой (В.А.Буровой) на определение интернет зависимости подростков, тест включает в себя 20 вопросов и позволяет определить отношение к интернету. К каждому вопросу предлагается 5 вариантов ответов («крайне редко», «иногда», «часто», «очень часто», «всегда»); анкетирование: Л.В. Грачевой «Популярные социальные сети среди учащихся»; анкетирование: Л.В. Грачевой «Популярные онлайн игры». Мы выяснили, что данные подростки нуждаются в профилактике интернет зависимости. Так как первичная диагностика показала нам большой процент подростков, находящихся на стадии зависимости от сети интернет и на стадии увлеченности. Проведя работу с подростками на изменение стадии интернет зависимости и удержанию на стадии увлеченности, мы получили положительный результат. Количество учащихся с интернет зависимостью сократилось. Следовательно, профилактическая работа была эффективна.

## Заключение

Таким образом, были выявлены психолого-педагогические аспекты возникновения, формирования и развития интернет зависимости у подростков.

Были выделены следующие факторы, предрасполагающие к интернету зависимости: неправильное воспитание в семье, незаинтересованность со стороны родителей к подросткам, низкий уровень адаптации в классе, преобладание в досуговой деятельности сети интернет, низкая самооценка, низкий уровень социальной активности, много свободного времени.

Знакомство с отечественным и зарубежным опытом построения и функционирования воспитательных систем, интернет зависимости подростков убедило в том, что самым надежным стержнем профилактики интернет зависимости учащихся являются воспитательные мероприятия, основанные на - формировании и развитии навыков принятия себя и коммуникативных умений, включение подростка в социальную активность школы.

В результате проведения педагогического эксперимента было выявлено, что с помощью организационно воспитательных мероприятий по профилактике интернет зависимости у подростков происходил спад зависимости от сети интернет.

В ходе исследования было выяснено следующее. Изучив структуру досуга подростков в возрасте от 13 до 14 лет, пришли к выводам о преобладании сети интернет в структуре досуга подростков. Выявили низкий уровень самооценки и принятия себя.

Основной причиной возникновения интернет аддикции у подростков можно считать недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми.

Современные подростки отличаются тем, что усваивают роли и правила поведения из сюжетов интернет игр, телевизионных передач, фильмов и других средств массовой коммуникации. При этом, символическое содержание, воздействующее на них, оказывает глубокое воздействие на процесс социализации, способствуя формированию определенных ценностей и образцов поведения подростков

Досуг является благоприятной почвой для испытания подростками фундаментальных человеческих потребностей. В процессе досуга подростку гораздо проще формировать уважительное отношение к себе, даже личные недостатки можно

преодолеть посредством досуговой активности. Досуг в существенной степени ответственен в части формирования характера подростка, в частности таких качеств как инициативность, уверенность в себе, сдержанность, мужественность, выносливость, настойчивость, искренность, честность, коммуникабельность и др.

На основании полученных данных можно сделать следующие выводы:

Интернет зависимость – является важной проблемой современного общества.

Подростки в силу возрастных особенностей могут быть подвержены воздействию интернет зависимости.

В профилактике интернет зависимости важную роль играет комплексное воздействие определенного ряда мероприятий, организованное в форме «Программа Психолого-педагогическая профилактика интернет зависимости обучающихся 7-8 классов».

По результатам исследования можно констатировать снижение стадии зависимости и стадии увлеченности сети интернет с 5% до 3% и с 40% до 25% соответственно.

В связи с этим нами была разработана и реализована программа «психолого-педагогическая профилактика интернет зависимости обучающихся 7-8 классов». Целью программы было снижение стадии интернет зависимости у подростков. Профилактические мероприятия проводились с учащимися общеобразовательной школы 7-8 классов.

Программа профилактики интернет зависимости основывалась на следующих формах работы: лекция, семинар, тренинг, мозговой штурм, просмотр видеороликов, конкурс плакатов. По окончании всех мероприятий, нами была проведена повторная диагностика и на основе этого- анализ эффективности реализации программы профилактики. По результатам профилактической работы можно сделать выводы, что поставленная гипотеза подтвердилась, а цель исследования достигнута.

## Библиографический список

Абраменкова В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. – Москва-Воронеж. – 2000. - 106с.

Азарова Р.И. Досуг современной молодежи//Внешкольник. – 2003. - № 10 - 128с.

Акопов А.Ю. Лечение игровой зависимости. Психотерапевтический метод контрадиктивной стимуляции. - СПб., 2004 – 203 с.

Бодров, В.А. Психологический стресс Текст. / В.А.Бодров. — М. - 1995 - 260 с.

Божович, Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности Текст. / Под ред. Д.И.Фельдштейна. М.: Международная пед. академия. - 1995. - 212 с.

Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте Текст. / Л.И.Божович. М.: Просвещение, 1968. - 767 с.

Бурлачук, Л.Ф., Морозов, С.М. Словарь-справочник по психодиагностике Текст. / Л.Ф. Бурлачук. СПб.: Питер, 2001. - С. 528.

Большой психологический словарь. Под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. - М.: Прайм-Еврознак, 2003 – 305 с.

Борытко Н.М. Досуг в пространстве воспитания//Внешкольник. – 2002. -№ 6.- с 15-22

Бубеев Ю.А., Романов А.И., Козлов В.В. Игровая зависимость: механизмы, диагностика и реабилитация. – М.: Слово, 2008

Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуарная проблема // Журн. неврологии и психиатрии. - 2002. -№ 3.

Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", 2002

Гундарева И.П. О последствиях восприятия телевизионной информации младшими школьниками//Воспитание школьников. – 2005. - № 9.- с.30-33

Гурьева Л. П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты/ Вопросы психологии. - 1993. - № 3.

Данилова, Т.А. Формирование копинг-поведения у учителей средних школ и его роль в профилактике психогенных расстройств у школьников: Дисс. . канд. психол. наук / Т.А.Данилова. СПб. - 1997. - 211 с.

Евстигнеева, Ю.М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте: Дисс. канд. психологических наук Текст. - М.: РГБ, 2003. 171 с.

Зайцев В.В., Шайдулина А.Ф. – Как избавиться от пристрастия к азартным играм. Санкт-Петербург, 2003

Иванов М. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера/ Психол. журн. - 2003. — Т. 24, № 2.

Капустина А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла/ А.Н. Капустина - СПб.: Речь, 2001.

Крылова Н.Б. Школа без детей. – М., 2002- 154с.

Караковский ВА. Стать человеком. Общечеловеческие ценности- основа целостного учебно-воспитательного процесса. Москва 1993г.-103с.

Крутецкий В.А. Психология учебник для учащихся педагогического училища. 2 - е изд. Переработано и дополнено М.Просвещение 2001 г.- 145 с.

Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб., 2005-45-56с.

Компьютерные игры и их возможное влияние на здоровье детей и подростков/ М.Л. Кочина, Л. В. Подригало, В. М. Синайко, А. В. Яворский и др. //Укр. ШСН. психоневрологи. - 2001. - Т. 9, вып. № 1.

Корнеева Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом//Мир семьи. – 2004. - № 13-17с.

Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Социодинамическая психиатрия. – Новосибирск: Издательство НГПУ, 1999

Кузнецов Г. Поход за силой//Компьютера. – 2000. - № 18- 24-45с.

Курганский С. М. Организация досуговой деятельности младших школьников//Завуч начальной школы. – 2004. – № 6 - 89-113с

Лихачев Б.Т. Педагогика Курс лекций учебное пособие для студентов педагогического учебного заведения и слушателей ИПК и ФПК - М.: Прометей, Юрайт, 1998г.- с 64

Леонтьева А. Н. Россия молодая // Воспитание школьников. – 2003. - №3 – с. 21.

Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии. - СПб. «Речь», 2007

Моторин В.Н. Об использовании компьютера в педагогическом процессе//Дошкольное воспитание. – 2001. – № 12- 26-29с.

Мулик Е. О., Коломиец А. А., Мулик Ю. В. Пограничные психические расстройства у подростков, возникшие в результате компьютерной зависимости / Материалы научного симпозиума. - М., 2003.

Никитина Н.И., Глухова М.Р. Методика и технология работы социального педагога. – М., 2005. с. 86

Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?//Директор школы. – 2003. - № 9 - 13-18с.

Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченков. Минск: Харвест, 2005

Польшакова Е.Ф. Досуг надо организовывать//Физкультура в школе. – 2002. - № 5-9-12 с.

Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий//Естествознание в школе. – 2005.-№ 4 - 35-39с.

Розин В.М. Культурная деятельность подростка в контексте современной подростковой культуры//Школьные технологии. – 2000. - № 5- 17-23с.

Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании [Текст]: Учебное пособие/ Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1996.

Собкин В., Евстигнеева Ю. Виртуальная атака//Первое сентября. – 2001.-№ 8- 34-35с.

Соболева Б. Влияние телевизора и компьютера на душу ребенка//Женское здоровье. – 2000. - № 7 - 16-19с.

Сонькин В.Н. Чем занимаются наши дети//Здоровье детей. – 2003. - № 21- 5-10 с.

Стукова О.В компьютерной колыбели? В интернет сетях!//Аномалия. – 1996. – № 23 - 3-9 с.

Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с «экраным насилием»//Педагогика. – 2004. - № 6- 56-58 с.

Цымбаленко С.Б. Российские подростки в информационном мире//ЮНПРЕСС. – 1998. - № 3- 55-57 с.

Чудинова В.П. Социализация ребенка и медиа//Школьная библиотека. – 2004. - № 4- 14-18 с.

Шапкин С. А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований/ Психол. журнал/ А.С. Шапкин — 1999. - Т. 20.- № I

Якушина Е.В. Подростки в Интернете//Педагогика. – 2001. - № 4 - 21-25 с.

Яманова Т. Новый вид наркомании//Аргументы и факты. Семейный совет. – 2004. - № 17 (234) 17 сентября.- 22-24 с.



## Приложение № 1

### Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость

Ответы даются по пятибалльной шкале:

1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своими друзьями?
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведенном в сети, страдает Ваше образование?
7. Как часто Вы проверяете электронную почту(сообщения), прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в учебе из-за использования Интернета?
9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?
10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без компьютера 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 замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?

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 друзьями?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

20-49 баллов – Стадия легкой увлеченности к интернету. Интернет носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность долгом пребывание в сети интернет здесь пока не сформирована, не является значимой ценностью для подростка.

50-79 баллов – Стремление к интернету на данной стадии есть мотивация, которая опосредована потребностями бегства от реальности и принятия роли. Как раз здесь интернет принимает систематический характер. Если подросток не может удовлетворить данную потребность по каким-либо причинам, он прибегает к различным активным действиям, чтобы добиться своего.

80-100 баллов – Здесь уже происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере подростка. Происходит изменение самосознания и самооценки. Интернет полностью вытесняет реальный мир.

## Приложение № 2

### Анкетирование Л.В. Грачевой «Популярные социальные сети среди учащихся»

Вопросы:

1. В каких социальных сетях вы зарегистрированы?

- Вконтакте
- Viber
- Instagram
- Twitter
- Одноклассники
- Мой мир (маил)

2. Какая социальная сеть вам нравится больше?

3. Чем она вам нравится?

- Игры
- Самореализация
- Много интересного
- Удобно общаться с друзьями
- Можно выкладывать фото

4. Для чего вы там зарегистрировались?

- Общаться
- Найти друзей
- Играть в онлайн игры

5. Когда вы там зарегистрировались?

- Менее года
- Около 2 лет
- 3 и более года
- Не помню

6. Сколько времени в день вы там проводите?

- До 1 часу
- 2 часа
- 3 часа
- Более 5 часов
- По разному

7. Сколько у вас там фотографий?

- До 100 фото
- От 101 до 200
- От 201 до 300 фото
- От 401 до 500
- Затрудняются ответить

Сколько у вас друзей в интернете?

- До 100 др.
- От 101 до 200
- От 301 до 400
- Затрудняются ответить

## Приложение № 3

Анкетирование Л.В. Грачевой «Популярные онлайн игры среди учащихся».

Вопросы:

1. В какие онлайн игры ты играешь?
2. Какая цель твоей любимой игры?
3. Чем она тебе нравится?
4. Как давно ты играешь в онлайн игры?
5. Есть ли возможность общаться в онлайн игре с другими пользователями?
6. Сколько времени в день ты там проводишь?

## Приложение № 4

### Разработка и реализация программы психолого-педагогической профилактики интернет зависимости у учащихся 7-8 классов

#### Программа мероприятий психолого-педагогической профилактики интернет зависимости у учащихся 7-8 классов

##### **Введение**

Профилактика интернет зависимости у подростков предусматривает последовательность специальных профилактических мероприятий, которые способны обеспечить необходимую психологическую поддержку подростку. Они направлены на формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у подростков социально- нормативного жизненного стиля с доминированием здорового, активного образа жизни, действенной установки на грамотное и ответственное умение пользоваться мультимедийными средствами. Наиболее эффективная и грамотная, на наш взгляд, является стратегия сдерживания подростков на стадии увлеченности и легкой увлеченности. Стратегия первичной профилактики- это создание системы позитивной профилактики, которая ориентируется не на патологию, не на проблему и ее последствия, а незащищенный от возникновения проблем потенциал психологического здоровья, освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку подростка, помощь ему в самореализации и само понимании.

##### **Понятия**

Интернет-зависимость – навязчивое желание использовать интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в сети.

Самосознание личности – это осознанное отношение человека к своим потребностям и способностям, влечениям и мотивам поведения, переживаниям и мыслям. В основе самосознания лежит способность человека отличать себя от своей собственной жизнедеятельности, возникающая в общении. Взаимодействуя и обобщаясь с людьми, человек выделяет сам себя из окружающей среды, ощущает себя субъектом своих физических и психических состояний, действий и процессов, выступает для самого себя как «Я».

##### **Пояснительная записка**

Интернет, вступив в нашу ежедневную жизнь, стал необходимой составляющей современной жизни. Глобальная компьютеризация имеет как положительные стороны, так и отрицательные. Несомненно, с помощью интернета появились возможности развития промышленной и общественной деятельности. Но, интернет ведет и к серьезным проблемам, таким как интернет аддикция у подростков. В современном обществе

интернет – незаменимая составляющая жизни человека. Между тем существует ряд аспектов при работе с сетью интернет, негативно влияющих на физическое, моральное, духовное здоровье подростков, порождающих проблемы в поведении в социуме. К. Янг выделяет три стадии интернет зависимости: стадия легкой увлеченности, стадия увлеченности, стадия зависимости. Стадия легкой увлеченности - эта стадия имеет свою специфику: долгое пребывание в сети интернет носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в сети интернет здесь пока не сформирована, процесс не является значимой ценностью для подростка. Стадия увлеченности - стремление к игре, на данной стадии есть мотивация, которая опосредована потребностями бегства от реальности и принятия роли. Как раз здесь игра принимает систематический характер. Если подросток не может удовлетворить данную потребность по каким-либо причинам, он прибегает к различным активным действиям, чтобы добиться своего. Стадия зависимости. Здесь уже происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере подростка. Происходит изменение самосознания и самооценки. Интернет полностью вытесняет реальный мир.

### **Актуальность проблемы интернет зависимости**

В современном мире становится все более актуальной проблема возникновения интернет зависимости среди подростков. Интернет аддикция ведет к различным пристрастиям: к бесцельным и долгим путешествиям по сети интернет, к азартным онлайн играм, электронным покупкам, виртуальным знакомствам. При этом в тяжелых случаях, все это не просто забирает у подростка достаточно большое количество времени, но и приводит к ухудшению физического и психического здоровья и может привести к разрушению личности и полной дезадаптации.

**Целевая аудитория** программы мероприятий психолого-педагогической профилактики у учащихся 7-8 классов:

Данная программа мероприятий рассчитана на учащихся 7-8 классов общеобразовательной школы в возрасте 13-14 лет, при активном участии и содействии школьного психолога, социального педагога, классных руководителей, и реализуется непосредственно на базе учебного заведения.

**Цели** программы мероприятий психолого-педагогической профилактики интернет-зависимости у учащихся 7-8 классов:

- Изменение от стадии интернет зависимости до стадии увлеченности и снижение количества подростков от стадии увлеченности до стадии легкой увлеченности;
- Повышение информационной компетентности в данном вопросе;
- Формирование самосознания у подростков.

**Задачи** программы мероприятий психолого-педагогической профилактики интернет зависимости у учащихся 7-8 классов:

- Проведение методики К. Янг в адаптации В.А.Лоскутовой (В.А.Буровой) на определение стадии интернет зависимости подростков, и беседа с адаптированными вопросами из теста Такера интернет зависимость;
- Предоставление информации подросткам о проблеме интернет зависимости, и влиянии его на психическое и физическое здоровье;
- Помощь в формировании самопознания у подростков.

Сущность процесса психолого-педагогической профилактики заключается в том, чтобы подросток с той или иной стадией зависимости осознал возможность удовлетворения актуальных для него социальных потребностей в реальной действительности, а не виртуальном мире.

### **Этапы:**

Первичная диагностика. Выявление количества подростков с той или иной стадией интернет зависимости;

Проведение профилактических мероприятий;

Повторная диагностика и сравнительный анализ результатов.

### **Результатами проделанной работы должны стать:**

- Информированность подростков о безопасном использовании сети интернет;
- Увеличение интереса подростков к различным сферам досуговой деятельности на базе школы;
- Осознание подростками о влиянии интернета на социально-психическое и физическое здоровье.

**Предлагаемая программа рассчитана** на 3 месяца, занятия проводятся 1-2 раза в неделю с учащимися. Время занятий от 1 часа до 3 часов.32 часа. Время может варьироваться в зависимости с желанием подростков.

### **Мероприятия разделены на 3 блока:**

- 1)Мероприятия, направленные на информированность подростков;
- 2)Мероприятия, направленные на физическое и психологическое здоровье подростков;
- 3)Мероприятия, направленные на повышение круга общения.

### **Структура программы:**

Работа с подростками включает в себя:



- диагностику по выявлению стадии интернет зависимости (тест К. Янг в адаптации В.А.Лоскутовой (В.А.Буровой) на определение стадии интернет зависимости подростков);
- диагностика интересов и видов деятельности учащихся во внеурочное время;
- классные часы,
- выезд в музей «Наука два ноль»;
- тренинг, диспут;
- добровольное участие в школьной команде КВН;
- добровольное участие в волонтерских движениях.

Таблица-1 Краткий план мероприятий психолого-педагогической профилактики

Блок	Форма	Время	Цель
<b>Информационный блок:</b> 1. Предоставление информации о негативных последствиях интернет зависимости	Классный час, обсуждение, показ видеофильма «Виртуальная агрессия» Валентины Матвеевой	1 час 45 минут 30 минут	Владение информацией негативных последствий интернет зависимости
2. Предоставление информации о безопасности использования сети интернет.	Классный час, обсуждение	1 час 30 минут 45 минут	Владение и применение знаний информацией безопасного использования сети интернет; - сформировать у подростков активную позицию в получении умений выявлять информационную угрозу,

			определять степень ее опасности, предвидеть последствия информационной угрозы и противостоять им.
3. Предоставление информации о возможности удовлетворения актуальных социальных потребностей без использования интернета	Классный час, обсуждение	1 час 30 минут 45 минут	Умение рационально использовать информационные технологии в системе образования и содержательного досуга
4. Предоставление информации о безопасном использовании сети интернет на физическое здоровье	Классный час, обсуждение	1 час 45 минут	Умение безопасно для своего здоровья использовать интернет, знание гигиенических требований использования сети интернет
<b>Направлен на физическое и психическое здоровье учащихся</b>			
1. Проведение спортивного мероприятия «День здоровья»	Соревнование, Эстафеты, Игры, Конкурсы	Общее количество часов- 4 часа	-Почувствовать преимущества командной работы, ощутить поддержку одноклассников; - помочь ощутить радость от совместного достижения цели, -по-новому увидеть своих сверстников в необычной обстановке; -раскрыть творческий потенциал учащихся, активизируя формы

			совместного досуга, пропагандировать значение физической культуры как средства достижения физической красоты, силы, ловкости и выносливости
<b>Направлен на формирование духовной культуры подростков</b>			
1. Проведение ряда упражнений	Тренинг	11 часов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне;</li> <li>- привитие навыков конструктивного общения в группе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность;</li> <li>- осознание сути конфликта и стратегий поведения в конфликте;</li> <li>- отработка умения подчеркивать значимость партнера, трансляция уважительного отношения к нему;</li> <li>- развитие навыков рефлексии, формирование образа «Я»;</li> <li>- способность развития чувства</li> </ul>

			сплоченности. Снятие эмоционального напряжения
2. Посещение музея «Гравитация»	Выезд	3 часа	-Приобщение к социо- культурной деятельности;

## Приложение № 5

Знакомство. Рассказ о правилах поведения в группе и цели наших встреч.

### Тренинг

Цель: возможность выучить имена участников и одновременно прорекламировать себя.

Группа рассаживается по кругу. Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение, например: «Магнетическая Магда, гениальный Геннадий, буйный Борис» и т. д. Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет собственную комбинацию. Третий повторяет оба варианта и потом представляется сам. Так происходит и дальше по кругу. Последнему участнику наиболее тяжело, однако он имеет больше шансов запомнить имена всех участников.

В конце игры предложите членам группы обменяться впечатлениями, ответив на вопросы:

- Какие эпитеты меня впечатлили?
- Какие имена мне было трудно запомнить?
- К кому я теперь испытываю интерес?

## Приложение № 6

### Предоставление информации о негативных последствиях интернет зависимости.

#### Интернет «За» и «Против»

##### Цели:

Формирование информационной культуры школьников, представления о «плюсах» и «минусах» Интернета на основе игрового диспута. Развитие познавательного интереса, творческой активности учащихся. Воспитание уважения к «сопернику», умение вести спор, умение работать в команде. Задачи: дать обучающимся знания о локальной сети Интернет, учить рассуждать по теме “Интернет: друг или враг”, учить делать выводы о негативных и позитивных сторонах виртуальной и реальной жизни; обогащать словарный запас обучающихся. Форма проведения: ролевая интерактивная игра Технологии: интерактивное общение, технология диалогового общения.

Упражнение Спина к спине. В парах вы должны сесть спиной друг к другу и договориться о встрече сегодняшним вечером, а теперь развернитесь и то же самое скажите друг -другу глядя в глаза. Обсуждение. Что вы испытали, когда сидели спиной друг другу? А когда вы сидели лицом друг к другу, удобно ли вам было договариваться? Как вам было легче общаться, видя друг друга или нет? А как еще можно договориться о встрече?

Информационная минутка Просмотр видеоролика «Социальный ролик против интернета зависимости». Обсуждение после просмотра.

##### Плюсы:

- -В сети интернет можно играть в онлайн – игры, это интересно
- -При помощи сети интернет можно общаться со сверстниками, друзьями, которые на данный момент находятся далеко от нас.
- -В сети интернет возможно продемонстрировать свою индивидуальность, свое хобби, свой талант.
- -Интернет дает нам возможность быстрого доступа к информации.

Минусы:

- Нагрузка на зрение
- Стесненная поза
- Излучение, исходящее от компьютера
- Воздействие на психику
- Вызывает агрессию
- Сужение круга интересов
- Уход от реальности
- Трата денег

Дискуссия в аудитории «ЗА и ПРОТИВ». Многие ребята просто не понимают, как опасен интернет, если его неправильно использовать. Был страшный случай, когда 12-летний подросток погиб от инсульта после 12-часовой игры в интернете. Обсуждение.

Ведущий: Спасибо. Станет Интернет другом вам или врагом - зависит только от вас. Самое главное, что теперь вы знаете всё об интернете. Решать вам!

## Приложение № 7

### Классный час: Информационная безопасность в сети интернет.

Цель: сформировать у подростков активную позицию в получении умений выявлять информационную угрозу, определять степень ее опасности, предвидеть последствия информационной угрозы и противостоять им.

Задачи: ознакомить учащихся:

- с правилами ответственного и безопасного поведения в интернете, способах защиты от противоправных посягательств в сети интернет;
- как критически относиться к сообщениям в СМИ (в т.ч. электронных), как отличить достоверные сведения от недостоверных, как избежать вредной и опасной информации;
- как общаться в социальных сетях (сетевой этикет), и избегать выкладывать в сеть компрометирующую информацию или нецензурную речь.

Итак, как вы уже догадались, сегодня на занятии мы с вами поговорим об интернете, точнее о безопасности в сети интернет. А как вы думаете, какая опасность может подстерегать пользователей сети интернет? (ответы подростков). Правильно, молодцы. Мы можем получить доступ к любой информации в интернете, но точно так же и другие могут получить доступ к нашему компьютеру и телефону.

Работа в группах: Задание для групповой работы- подготовка коллективного ответа на вопрос: «Какие основные правила безопасного поведения в интернете вы можете предложить?»

Обсуждение работы. Давайте познакомимся с основными правилами поведения в интернете:

- думайте о том, с кем разговариваете;
- никогда не разглашайте личную информацию, за исключением людей, которым вы доверяете;
- всегда удостоверьтесь в том, что вам известно, кому предоставляется информация, и вы понимаете, в каких целях она будет использоваться.



Думайте о других пользователях:

- будь вежлив с другими пользователями сети интернет;
- имена друзей, знакомых, их фотографии и другая личная информация не может публиковаться на веб-сайте без их согласия;
- передача и использование незаконных материалов (например, пиратские копии фильмов, музыкальных произведений и т.д. ) является противозаконным;
- копирование программного обеспечения или базы данных, для которых требуется лицензия, запрещено даже в целях личного использования.

Закрывайте сомнительные всплывающие окна:

Всплывающие окна- это небольшие окна с содержимым, побуждающие к переходу по ссылке. При отображении такого окна самым безопасным способом закрытия является нажатие значка X (обычно располагается в верхнем правом углу). Невозможно знать наверняка, какое действие последует после нажатия кнопки «Нет» или «Да».

Остерегайтесь мошенничества!

В интернете легко скрыть личную информацию. Рекомендуется проверять личность человека, с которым происходит общение (например, в дискуссионных группах). Общаясь в интернете, мы часто добавляем незнакомых людей в свои социальные сети и общаемся с ними. Мы не знаем про них ничего, только их ники. Когда вы регистрируетесь в социальной сети или в онлайн игре (различных сайтах), не указывайте личную информацию (номер мобильного и домашнего телефона, домашний адрес).

Нежелательные письма от незнакомых людей называются «Спам». Если вы получили такое письмо, не отвечайте на него.

Если вам пришло сообщение с незнакомого адреса, его лучше не открывать. Подобные письма могут содержать вирус.

Если вам приходят письма с неприятным или оскорбляющим вас содержанием, если кто-то ведет себя неподобающим образом, сообщите об этом взрослым.

Если человек, с которым вы познакомились в интернете, предлагает вам встретиться в реальной жизни, то предупреди его, что придешь на встречу со взрослым.

Если твой виртуальный друг действительно тот, за кого он себя выдает, он нормально отнесется к твоей заботе о безопасности.

Если ты видишь или знаешь, что твоего друга запугивают в онлайн, поддержи его и сообщи об этом взрослым. Ведь ты бы захотел, чтобы он сделал то же самое для тебя. Всегда будь начеку, если кто-то, особенно незнакомец, хочет поговорить с тобой о взрослых отношениях. Помни, что в сети никогда нельзя быть уверенным в истинной сущности человека и его намерениях. Обращение к подростку с сексуальными намерениями всегда является серьезным поводом для беспокойства. Ты должен рассказать об этом взрослому, которому доверяешь, для того чтобы вы могли сообщить о неприятной ситуации в правоохранительные органы.

## Приложение № 8

### Тренинг.

Цель: Эта игра способствует развитию чувства сплоченности. Снятие эмоционального напряжения. Время проведения: 20-25 минут.

#### Этапы игры:

Группа усаживается в тесный кружок. Один из участников убирает свой стул, ставит его в стороне, а сам становится на середину круга. Цель стоящего в центре – снова получить стул, на который можно сесть. Человек в центре круга рассказывает что-нибудь о самом себе. Если сказанное справедливо по отношению к кому-либо из игроков, то он (или они) встает и меняется местами с говорившим. Речь каждого выступающего начинается одной и той же фразой: «Солнце светит для каждого, кто...». Игра может начинаться с описания внешних атрибутов: «Солнце светит для каждого, кто носит голубые джинсы». Со временем игра может персонифицироваться, и тогда называются индивидуальные пристрастия и антипатии. («Солнце светит для каждого, кто... любит проводить отпуск на море... терпеть не может курильщиков... питается по-вегетариански...») Хорошо, если члены группы вспомнят как о сильных, так и о слабых сторонах человеческого характера, пристрастиях, недостатках, успехах и неудачах, профессиональных интересах, счастье и разочарованиях в любви, даже политических убеждениях. Играйте до тех пор, пока члены группы сохраняют активность. Эта игра дает возможность получить в сжатые сроки богатейшую информацию, которая потом может быть переработана Вами.

Обсуждение игры: Что стало для меня неожиданностью? Чувствую ли я, что нашел достаточно «родственных душ»? Радует ли меня, что между нами так много общего?

## Приложение № 9

### Упражнение «Брачное объявление»

Цель — развитие навыков рефлексии, формирование образа «Я». На этот раз ваша задача — составить текст брачного объявления, в котором нужно, прежде всего, указать свои основные достоинства. Не стоит уделять слишком много внимания своим физическим данным. Вы привлекательны и обаятельны? Молоды и красивы? К тому же еще и высокого роста? Это прекрасно! А каков ваш характер, привычки, особенности общения с людьми и отношения к ним? Ваши любимые занятия? Чем можете заинтересовать другого человека? Не следует писать о наличии квартиры, дачи, машины и гаража. Если это все есть, можно только порадоваться за вас. Но причем здесь брачное объявление? Ведь вы пишете о себе, а не о вашем материальном состоянии. Не забудьте в нескольких словах охарактеризовать ваш идеал. Каким его себе представляете? Описание идеала не должно занимать более 1/3 объявления. Рекомендации. Не торопитесь с выполнением задания. Пусть это будет сделано серьезно и взвешенно. После написания объявления участники по очереди зачитывают их. Участники в этом случае отгадывают, чье брачное объявление было зачитано. При этом участники группы могут вносить свои поправки в текст объявления, в случае если участник написал что-либо не точно, что-то упустил. Нужно настроить аудиторию на серьезное отношение к работе над объявлением, снять шуточный настрой, который часто возникает во время тренинга именно из-за своеобразной формы самоанализа. Не совсем обычная точка зрения позволяет участникам открыть в себе те стороны своего характера, о которых они еще не думали или боялись думать по ряду причин.

## Приложение № 10

### УПРАЖНЕНИЕ «ЗВЕЗДЫ ЭСТРАДЫ»

Цель: развитие невербальных способов общения, умения считывать информацию по невербальным проявлениям другого человека. Порядок выполнения и инструкция. Для этого упражнения ведущему понадобятся заранее подготовленные карточки, на которых написаны имена самых известных российских и зарубежных исполнителей. Например: Алла Пугачева, Майкл Джексон, Мадонна, Киркоров и т. д. Число карточек должно быть кратно двум, так как имя каждого исполнителя пишется дважды. Участники в виде «жеребья из шляпы» достают карточки и, не издавая ни одного звука (без слов и мелодий песен), показывают жестами, мимикой и пантомимикой исполнителя с карточки. Задача. Каждому участнику найти свою пару и встать рядом (получится две Аллы Пугачевой, два Майкла Джексона, две Мадонны). После этого ведущий просит всех открыть свои карточки и проверить правильность образованных пар. Участники в виде «жеребья из шляпы» достают карточки и, не издавая ни одного звука (без слов и мелодий песен), показывают жестами, мимикой и пантомимикой исполнителя с карточки. Задача. Каждому участнику найти свою пару и встать рядом (получится две Аллы Пугачевой, два Майкла Джексона, две Мадонны). После этого ведущий просит всех открыть свои карточки и проверить правильность образованных пар. Упражнение проходит бурно и весело, особенно, если тренер честно предупреждает, что начинать говорить и проверять карточки можно только после его команды!

## Приложение № 11

### Упражнение «Благодарность».

Цель: отработка умения подчеркивать значимость партнера, трансляция уважительного отношения к нему. Сейчас каждый участник сможет поблагодарить других, чья работа на тренинговых занятиях была для них значимой. Важно при этом ссылаться на конкретные факты и события, чтобы тебе поверили и приняли твою благодарность. Например: «Я благодарен тебе, Маша, что ты мастерски задавала вопросы при ведении разговора, я и почувствовал, что меня слушают и понимают». При этом тот, кому адресована благодарность, не обязательно должен отвечать встречной благодарностью. Участникам можно дать немного времени подумать и сосредоточиться на действительно позитивном вкладе других.

## Приложение № 12

### Упражнение «Переполненный автобус».

Цель: осознание сути конфликта и стратегий поведения в конфликте. На полу мелом рисуется квадрат или ограничивается каким-то образом (например, веревкой) пространство, в которое с трудом (стоя) помещаются все участники. Представьте, что ограниченное пространство – переполненный автобус. Встаньте в это пространство. Ваша задача – «отвоевать» себе как можно больше места. Упражнение прекращается по моей команде, а сейчас – начали! Примерно через 30 секунд «давки» дается команда «стоп». Оставайтесь все там, где стоите. Ведущий ставит рядом с группой стул (на расстоянии 2–3 м), садится на него и дает следующую инструкцию: Вы все в том же переполненном автобусе, свободных сидячих мест нет и, если появляется свободное место, вы стремитесь его занять. Вдруг вы видите, что освобождается одно из мест. Ведущий встает со стула. То самое, на котором я только что сидел(а). Ваши действия? Начали! Эта часть упражнения заканчивается так же, как и предыдущая – через 30 секунд после её начала.

В ходе анализа упражнения обсуждается, комфортно ли участникам было в этой давке, как они себя вели, легко ли было «отвоевывать» себе место, как им удалось занять «свободное место», почему остальные участники остались стоять и уступили, какие варианты развития этой ситуации они могли бы назвать.

## Приложение № 13

### Упражнение «Я начинаю разговор».

Цель: отработка навыка установления контакта, умения начать разговор. Ведущий напоминает, что одно из важных качеств успешного человека – умение общаться и заводить знакомства, умение начать разговор. Часто нам бывает сложно подойти к человеку и заговорить с ним. Мы не знаем, что сказать. Предлагаю сейчас устроить мозговой штурм и постараться придумать как можно больше фраз, с которыми можно подойти к незнакомому человеку. А, кроме того, подумайте о том, с какой фразой, вы бы хотели, чтобы подошли к вам. Давайте её тоже озвучим. Я буду записывать ваши идеи. Ведущий на листе ватмана или на доске фиксирует ответы участников. После того как запас идей иссякнет, предлагается порассуждать о том, в каких ситуациях уместны фразы, которые записаны на доске или ватмане. Ситуации также записываются второй колонкой. Надеюсь, эта информация поможет вам знакомиться даже с людьми противоположного пола и не бояться этого. Давайте потренируемся пользоваться этой информацией в следующем упражнении.

Группа образует два круга – внешний и внутренний. Участники внешнего и внутреннего кругов стоят лицом друг к другу. Теперь вы знаете много фраз, которые помогают нам знакомиться, и ситуаций, в которых их можно использовать. Сейчас вы стоите в кругу лицом друг к другу, образуя пары. Представьте, что вы не знакомы и попробуйте познакомиться, используя одну из фраз, которые, например, записаны на доске. Поговорите с партнером пару минут. Как только время прошло, внутренний круг сдвигается на одного человека вправо, и у вас образуются новые пары, где вы опять повторяете задание.

- Здравоваемся, как старые друзья, которые давно не виделись.
- Как люди, которые находятся в ссоре.
- Как начальник и подчиненный.
- Как дипломаты.
- Как люди, которые находятся в ссоре.
- Как начальник и подчиненный.



- Как дипломаты
- Как будто вам предстоит большое путешествие.
- Как ребенок с отцом, приехавшим из длительной командировки.
- Как ученик с учителем.

Смена партнеров происходит около 5–6 раз, на каждую

сессию знакомства отводится 2 минуты. По итогам проводится опрос: с кем было приятно здороваться, сложно ли было

придумывать фразы, какие фразы «работали», а какие – нет; что испытывали девушки, когда им нужно было заговаривать с юношами первыми? Время: 20 минут.

## Приложение № 14

### Упражнение «Эмоция».

Участникам раздаются карточки, на которых написаны названия эмоций, и они, не показывая их другим участникам, должны невербальными средствами показать эмоцию с карточки. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник. Список эмоций и состояний: радость, гнев, грусть, удивление, сожаление, разочарование, подозрительность, обида, равнодушие, интерес, участие, усталость, волнение, энтузиазм, досада. Время: 10 минут.

## Приложение № 15

### Упражнение «Через стекло».

Цель: формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне. Один из участников загадывает небольшой текст (1–2 предложения), записывая его на бумагу, но передает его как бы через стекло, т. е. мимикой и жестами: другие вербализуют понятое. Степень совпадения переданного и записанного текста свидетельствует об умении устанавливать контакт и понимать друг друга на невербальном уровне. Можно для образности попросить участников представить, что они едут в автобусе и во время остановки увидели в другом автобусе знакомого. Они хотят ему что-то передать, но сделать это можно только невербальными средствами. Время: 10 минут.

## Приложение № 16

### Разминка.

Начнем наше занятие с простого и веселого упражнения. Это упражнение – великолепный «миксер», с помощью которого участники перемешиваются, контактируют между собой, обращая при этом внимание на разные аспекты действительности. Игра развивает внимательное отношение к окружающим, активизирует наблюдательность и аналитические способности. В этой игре я предлагаю вам расхаживать по комнате и касаться руками разных вещей. Некоторые задания будут очень легкими, а некоторые, возможно, заставят вас задуматься, но вы должны быстро сообразить и выпутаться из этой ситуации. В этом упражнении главное – темп! Готовы? Итак, найдите и коснитесь: – чего-либо красного; – холодного на ощупь; – шершавого;

того, что весит примерно полкилограмма;

- круглого;
- железного;
- голубого;
- прозрачного;
- зеленого;
- чего-нибудь из золота;
- части одежды, показавшейся вам шикарной;
- руки, которую вы находите интересной;
- числа 15;
- слова «незабудка».

Это упражнение для разогрева, оно не требует обсуждения. Время: 5 минут.

## Приложение № 17

### Психологический тренинг

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.

Предварительная подготовка: доска делится на две части.

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

Время: около 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.

## Приложение № 18

### Упражнение для учащихся «Давайте наблюдать. Давайте говорить»

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

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 выносит стул за круг. Таким 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.

## Приложение № 19

### Спортивное мероприятие «День здоровья».

Цель: формирование положительного отношения к спорту и физическим нагрузкам, развитие навыку самостоятельного мышления, жизненного самоопределения.

Ход праздника:

Добрый день дорогие друзья! Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом, посмотреть, что мы умеем делать. Объявляю день здоровья открытым!

Конкурсная программа:

Домашняя работа «Визитная карточка»

Команде дается слово для приветствия.

#### **Разминка.**

Перед любым спортивным соревнованием необходимо провести разминку, для того чтобы разогреть наши мышцы и подготовить свое тело для физических нагрузок. Сейчас команды одновременно будут проводить разминку под руководством своих капитанов, а мы посмотрим, насколько качественно, эффективно, весело, дружно и согласованно команды подготовят себя к дальнейшему испытанию. Пожалуйста, музыка для разминки.

#### **Прыжки.**

Участники делятся на две команды. На расстоянии 10 метров от линии старта положить скалку и обруч. После сигнала первый, добежав до скалки, берет ее в руки, делает на месте 5 прыжков, кладет и бежит назад. Второй берет обруч и делает через него 5 прыжков и идет чередование скалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

#### **Бег в мешках.**

Силу, ловкость показали, бегали и отдыхали. А теперь такой вам конкурс, вот команде предстоит. Кто быстрее эстафету без штрафного пробежит. Ну, а чтоб не просто бегать, с этим справимся и мы. Мы на ноги вам наденем, пусть не путы, но мешки.

### **Вращающийся мяч.**

От каждой команды по 3-4 участника.

Конкурс зажигательный - самый обаятельный.

Победу здесь одержит тот, кому сегодня повезет.

Скачи, как конь или олень, но мяч ногами не задень.

В центр круга садится на корточки водящий, вращает скакалку, а участники перепрыгивают. Кого задела скакалкой, выходит из игры. Побеждает тот, кто остается последним в кругу.

### **Перетягивание каната.**

Участвуют две команды. Какая команда перетянет канат на свою сторону, та и победила.

### **Прыжки с места.**

Участники делятся на две команды. Выполняют групповой прыжок. Чья команда дальше прыгнула, та и победила.

### **Бегущий шарик.**

Для игры потребуются два воздушных шарика и два стакана. Участники делятся на две команды. Каждая команда встает в колонну. Первым участникам из команд дают стакан и воздушный шарик. Они кладут шарик в стакан, чтобы шарик сохранял равновесие. Затем эти участники должны оббежать свою команду и вернуться на свое место. После этого первые игроки передают стакан с шариком вторым игрокам, которые также оббегают команду. Руками шарик трогать нельзя. Побеждает та команда, которая выполнит задание быстрее.

### **Спортивная юмористическая**

Два участника стартуют парами, удерживая лбами волейбольный мяч, добегают до отметки, возвращаются, бегом держась за руки, к месту старта. Участники стартуют парами, один в упоре лежа передвигается, отталкиваясь руками. Другой держит его за ноги. Добираются до отметки, меняются ролями.

### **Сороконожка.**

Участники делятся на две команды и выстраиваются в затылок друг к другу. Каждой команде выдается толстая веревка, за которую берутся все участники, равномерно



распределяясь по обе стороны веревки. Затем каждый из игроков в зависимости от того, с какой стороны веревки он стоит, берется правой или левой рукой за щиколотку правой или левой ноги. По сигналу ведущего, сороконожки скачут вперед 15-20 метров, держась за веревку, затем разворачиваются и прыгают назад. Можно бежать и просто на двух ногах, но тогда следует поставить игроков близко друг к другу.

Следом подростки разделяются на команды по интересам, по желанию кто хочет играет в волейбол, кто хочет играет в футбол.

## Гигиенические требования к организации работы детей и подростков с компьютером

А.А. Силаев, Л.Ю. Кузнецова, Н.Д. Бобрищева-Пушкина, О.Л. Попова, кафедра экологии человека и гигиены окружающей среды ГОУ ВПО «Московская медицинская академия им. И.М. Сеченова» Росздрава

Процесс компьютеризации населения набирает обороты. Компьютеры имеются во многих образовательных учреждениях нашей страны, в каждом третьем доме есть личный компьютер. Применение компьютеров приводит к активизации умственной деятельности, формирует положительные мотивации у большинства учащихся к занятиям, позволяет увеличить объем получаемой информации, систематизирует мышление. Наряду с этим использование компьютера сопровождается воздействием на организм целого ряда факторов, которые могут оказать неблагоприятное влияние на функциональное состояние и работоспособность детей и подростков.

### Нормы

Результаты физиолого-гигиенических исследований позволили разработать основные требования к организации работы на компьютерах детей различных возрастных групп, к рабочему месту пользователя, к гигиеническим условиям в помещениях.

Эти требования изложены в СанПиНе «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (СанПиН 2.2.2./2/4/1340-03). Все используемые персональные компьютеры должны соответствовать требованиям ГОСТа и санитарным правилам по показателям уровней электромагнитных полей, звукового давления, визуальным параметрам мониторов. Желательно использование жидкокристаллических или плазменных мониторов. Обязательно должно быть заземление оборудования для снижения уровней электромагнитных полей. Конструкция монитора должна предусматривать ручную регулировку яркости и контрастности, а также наклона экрана. Недопустимо одновременное использование одного компьютера двумя пользователями.

Расстояние от экрана до глаз ребенка должно составлять 60-70 см, линия взгляда должна приходиться на середину или верхнюю треть экрана. Этого можно достичь за счет использования мебели, соответствующей ростовым данным ребенка. Конструкция рабочего стула должна обеспечивать поддержание рациональной рабочей позы для

снижения статического напряжения мышц шейно-плечевой области и спины для предупреждения утомления (оптимально - стул с высокой спинкой и подлокотниками).

Освещенность на рабочем столе должна составлять 300-500 люкс, на экране монитора - 300 люкс. Для создания такой освещенности рекомендуется дополнительно использовать настольную лампу для освещения клавиатуры. Для ограничения прямой блёкости от источников освещения необходимо применять светильники рассеянного света, жалюзи или занавески на окнах. Оптимальной ориентацией окон помещений для работы с компьютером является север и северо-восток.

Необходимо периодическое проветривание помещения для создания благоприятного микроклимата (19-21 °С, при 55-62% влажности воздуха), для создания требуемой влажности воздуха возможно использование промышленных и бытовых увлажнителей воздуха или частой влажной уборки.

Для снижения утомляемости и повышения работоспособности, особенно зрительного анализатора, необходимо индивидуально настраивать монитор по показателям яркости и контрастности, оптимально подбирать цвет фона и шрифта (рекомендуются белые или желтые знаки на синем фоне, черные знаки на зеленом или белом фоне), и размер шрифта.

Соблюдение правильного режима работы на компьютере способствует также снижению напряжения глаз и развития утомления. Детям до 3 лет не следует разрешать пользоваться компьютерами, это для них слишком высокая эмоциональная и зрительная нагрузка. Дети 3-7 лет должны находиться у экрана не более 15 минут в день. При этом компьютерные игровые занятия в дошкольных учреждениях рекомендуется проводить не чаще двух раз в неделю и обязательно завершать их гимнастикой для глаз.

Для школьников непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать: в 1-5-м классах - 15 минут, в 5-7-м классах - 20 минут, 8-9-м классах - 25 минут, 10-11-м классах - 30 минут на первом часу занятий и 20 минут на втором.

Домашние занятия школьников с компьютером должны укладываться в те же временные рамки. Временные ограничения пользования дисплеями существуют и для учащихся средних специальных и студентов высших учебных заведений, а также для детей, находящихся в оздоровительно-образовательных лагерях.

Необходимо обязательно чередовать работу на компьютере с другими видами работ, не рекомендуется проводить компьютерные занятия и игры перед сном или вместо времени, отведенного для прогулок и других оздоровительных мероприятий.

Наиболее утомительны для детей игры с навязанным ритмом (темп игры задается компьютером и паузы, и остановки не предусмотрены). Гигиенисты рекомендуют непрерывную продолжительность таких игр ограничивать 10 минутами для учащихся начальной школы и 15 минутами для более старших школьников.

### Противопоказания

Основными противопоказаниями к работе с компьютером у детей являются миопия высокой степени, эпилепсия и эпилептиформные приступы, заключение о возможности работы дает окулист или невропатолог. При миопии средней степени ребенок должен работать за компьютером в очках на 1-1,5 диоптрии слабее и соблюдать щадящий режим зрительной работы.

### Профилактика

Для предупреждения развития переутомления при работе с компьютером необходимо осуществлять комплекс мероприятий, которые включают специальные упражнения для глаз через каждые 20-25 минут работы, физкультур паузы для улучшения функционального состояния нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также для мышц плечевого пояса, рук, спины, шеи, ног.

Для профилактики компьютерной зависимости необходимо ежедневное общение взрослых с детьми, ненавязчивый контроль за ними, вовлечение их в домашнюю жизнь и жизнь детского коллектива, организация досуга ребенка (спортивные секции, различные курсы, кружки). Если ребенок стремится проводить длительное время за компьютером и у него появились симптомы компьютерной зависимости, то его необходимо проконсультировать у психолога или психиатра, в специализированных реабилитационных центрах для детей и подростков или по телефонам «горячей» линии (игровая зависимость), которые есть в крупных городах.