

## Занятие по профилактике интернет зависимости подростков в средней школе.

**Классный час:** дети, обучающиеся по программе общеобразовательной средней школы.

**Цель:** информирование о последствиях злоупотребления компьютером у подростков.

**Продолжительность мероприятия:** от 45 мин до 1,5 часа

**Актуальность:** Проблема раннего предупреждения интернет-зависимости обучающихся.

Первичная профилактика направлена на улучшение психической адаптации учеников, их межличностных отношений, на ознакомление с признаками развития компьютерной зависимости и возможными ее последствиями.

**Ответственная за проведение:** школьный психолог, клинический психолог Благодарёва Л В.

**Тезисы занятия с обучающимися 5-9 классов по теме:**

### **«ИНТЕРНЕТ и БЕЗОПАСНОСТЬ. ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТЬ»**

Однажды некий молодой человек ближе к утру вышел из Интернет-кафе и недоуменно остановился: вокруг явно что-то было не так. Он повертел головой, прислушался, присмотрелся. И вдруг понял: очень странный запах! Прохожий улыбнулся в ответ на его вопрос: "А чем это пахнет?" и ответил "Воздухом это пахнет, молодой человек. Воздухом!"

О проблеме Интернет-зависимости иногда говорят. Но большинство уверено в том, что в сравнении с зависимостью от наркотиков или алкоголя это – пустяк.

Масштаб проблемы велик. На сегодняшний день в мире от Интернет-зависимости, по разным оценкам, страдает от 5 до 10 % пользователей «Всемирной паутины». В мире зафиксированы уже сотни случаев смертей пользователей Интернета, связанных с тем, что организм не выдерживает круглосуточного сидения у компьютера. Если же говорить о так называемой «группе риска», в нее, по различным оценкам, входит около 40 % пользователей сети.

В 1989 году в стенах Европейского совета по ядерным исследованиям родилась идея Всемирной паутины. Ее предложил знаменитый британский ученый Тим Бернерс-Ли. В 1990 году состоялось первое подключение к Интернету по телефонной линии. В 90-е года Интернет проникают во все американские дома, появляются первые социальные сети. К 2000 году Интернет прочно входит в жизнь россиян.

Интернет – это глобальная компьютерная сеть, которая связывает между собой пользователей компьютерных сетей и пользователей ПК.

**- Почему интернет стал пользоваться популярностью? Что он дает человеку?**

Ответы обучающихся, рассуждение.

Психолог: Сегодня, пожалуй, трудно встретить человека, у которого дома не было бы компьютера, а там где компьютер, там и интернет. Ведь это очень удобно: в любое время можно получить доступ к интересующей вас информации. Огромное количество игр, музыки, фильмов и различных видео – что может быть лучше?

Но, оказывается, интернет-зависимость – это, практически, бич современного поколения: молодежь – да что уж грешить только на молодежь – дети, подростки и взрослые сутками проводят за компьютером. Ученые полагают, что в скором времени Интернет-зависимость встанет в один ряд с такими пагубными пристрастиями, как наркотическая зависимость, алкоголизм, курением.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Она характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.

Интернет – зависимость – это болезнь. Она имеет течение, длительность, обострения, ремиссии. **Граница, разделяющая злоупотребление и зависимость детерминирована критерием нарушение адаптации** (проблемы в учебе, с окружающими, близкими людьми).

*Чаще всего явление интернет-зависимости мы можем наблюдать в среде подростков.* Это связано с особенностями пубертатного периода, такими, как затруднение социальной адаптации, неумение управлять своими эмоциями, незрелость психики, несформированность самооценки.

В 13-14 лет, как правило, происходит столкновение с обществом. С одной стороны, появляется необходимость индивидуализации, а с другой – не хватает сил, чтобы отделиться от родителей и занять свое место в социуме.

Интернет – среда часто используется как «лекарство», как средство, которое помогает снять тревогу, напряжение, уйти, убежать. А интернет - пространство – отличное место, где можно что-то делать, при этом создается притягательное ощущение безопасности и вседозволенности.

Интернет воспринимается молодежью в качестве основного средства коммуникации. Однако длительное использование сетевых информационных интернет-технологий зачастую приводит к таким отрицательным последствиям, как сужение круга интересов, уход от реальности в виртуальный мир, конфликты с друзьями, конфликты в школе, исчезновение окружения сверстников, развитие компьютерной и интернет-зависимости.

Психолог: Давайте, обсудим к чему может привести Интернет-зависимость. Игромания.

Ответы обучающихся, рассуждение.

Психолог: В итоге, хочу сказать, что игры – это, безусловно, важная часть современного общества и несёт в себе массу минусов и плюсов, поэтому жизненно важно «правильно» играть в игры. То есть, не перенапрягать себя, не уделять играм **много** времени и получать, по возможности, знания и развивать свой кругозор. К сожалению, многие неправильно воспринимают игры и просто чересчур увлекаются ими, хотя, по своей сути, игры — это всего лишь развлечение.

**Игромания** – это заболевание, связанное с пагубным пристрастием к всевозможным азартным играм, как-то, казино, игровые автоматы, карты и интерактивные игры. Игромания может проявить себя как заболевание и, что происходит намного чаще, как один из симптомов другого психического заболевания: депрессии, маниакальных состояний, даже шизофрении.

Главные симптомы игромании – навязчивое желание постоянно играть. Человека невозможно отвлечь от игры, чаще всего он забывает элементарно поесть, становится замкнутым. Круг общения резко сокращается, и изменяется практически полностью, меняется и поведение человека, причем, не в лучшую сторону. Нередко появляются всевозможные психические расстройства. Обычно изначально человек испытывает ощущение подъема сил, впоследствии же, они сменяются жуткой депрессией и упадническими настроениями.

Что касается непосредственно компьютерных игр. **Согласно статистике, более всего подвержены игромании подростки 12-16 лет.**

Признаки интернет - зависимости и компьютерной игромании:

1. Ребёнка не оторвать от игры;
2. Уменьшается количество интересов и пропадает желание общаться с другими людьми;
3. Ощущение эмоциональной незащищенности в перерывах между играми;
4. Для игры в компьютерные игры подросток жертвует временем, ранее проводимым с семьёй и друзьями;
5. При помощи игры за компьютером подросток достигает виртуальных целей, «решает свои проблемы»;
6. Отсутствие контроля над временем, проведенным за игрой;
7. Желание увеличить время пребывания в игре;

8. Появление чувства раздражения, гнева, либо пустоты, депрессии при отсутствии возможности играть, которые исчезают при возобновлении игры;

9. Неустойчивое поведение и деградация личности.

### **Причины компьютерной зависимости, как психологической проблемы**

1. Потеря смысла жизни и существования

*(отсутствие ответа на вопрос «Зачем я здесь?», сложности в поиске жизненных целей)*

2. Одиночество

*(угроза самоуважению, отсутствие помощи и понимания со стороны семьи или сверстников)*

3. Тяжесть свободы

*(сложность выбора, неопределённость, не хочется взрослеть)*

4. Страх смерти

*(сложности в построении реальной жизни из-за её опасности).*

### **Каким же образом формируется у подростка интернет-зависимость**

О вреде видеоигр, компьютерных "стрелялок", гонок, квестов и разнообразных онлайн-игр не говорил и не писал только ленивый. О том, что испортится зрение, осанка, а в более запущенных случаях возникнут проблемы с коммуникабельностью и адаптацией в обществе, игроманы и слышать не хотят.

Если спросить у любого человека, зачем он посещает интернет – он даст много разных ответов: посмотреть видео, найти необходимую информацию, пообщаться с друзьями, и так далее. То есть удовлетворить какую-либо свою потребность.

Но зависимый от интернета человек не удовлетворяет своих потребностей с помощью блуждания по сети. Дело в том, что цикл удовлетворения любой потребности – конечен. То есть, когда человек ощущает в чем-либо потребность – он ищет путь ее удовлетворения, находит, получает законное удовольствие и успокаивается.

У детей и подростков, организм которых еще формируется, длительное пребывание у монитора, может иметь значительно более серьезное влияние на здоровье. Это и выраженные головные боли, головокружение, нарушение зрения, раздражительность, беспокойный, тревожный сон.

Зависимость – это особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Однако, будучи найденной, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь. Вначале – удовольствие и наслаждение, но через некоторое время требуется всё больше сил, времени и оно поглощает всю жизнь человека.

Да, безусловно, Интернет - это величайшее и удивительное изобретение прошлого столетия, при помощи которого человечество совершило огромный скачок в будущее, дало стимул к прогрессу. Интернет упрощает нашу жизнь, открывает перед нами всё большие возможности. Так же это большая помощь в учёбе и работе. Сейчас в один момент можно получить любую интересующую нас информацию на заданную тему, связаться с любой точкой мира за считанные секунды.

**ИНТЕРНЕТ – ВЕЛИКОЕ ЧУДО, ОТКРЫВАЮЩЕЕ ПЕРЕД НАМИ БОЛЬШИЕ И НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.**

Но, познакомившись с Интернетом поближе, не всё, что кажется добром им и является. Я думаю, многие со мной согласятся, что в Интернете много информации, которую не то что читать, а даже видеть нельзя, в особенности подрастающему поколению! Дети перестают читать книги, сокращается круг общения подростков: они ограничиваются виртуальным общением в чатах и форумах, у молодёжи стремительными темпами растёт агрессивность, которая вызвана чрезмерным, а иногда и болезненным увлечением компьютерными играми. Всё это приводит к постепенной деградации личности.

По мнению экспертов медицинской ассоциации, **опасность стать зависимым грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более 2-х часов в день.** Это же касается тех, кто ночи напролёт «сидит» в Интернете.

Бывает так, что погружение в игру является попыткой скрыться от проблем, убежать от реальности. От реальности, в которой надо прилагать усилия, решать жизненные вопросы. А в игре все просто: персонаж прогрессирует, хотя в настоящей жизни человек ничего не достигает.

«Честно задай себе вопрос: разве решаются твои проблемы, пока ты проводишь время в игре? Конечно, нет. Они только увеличиваются.

Пока ты бродишь по виртуальным мирам, твоя жизнь проходит мимо. Твоя жизнь, где ты мог бы строить отношения, путешествовать, открывать новое – уходит безвозвратно.

И у тебя уже не будет возможности загрузить ее заново, или запустить «сейв» (save), как в игре.

Практика показывает, что если есть какая-то проблема в реальной жизни — в виртуальном пространстве она может «условно решиться» - можно стать сильным, общительным, иметь несколько жизней, но в реальности твои проблемы остаются нерешенными. А их рано или поздно придется решать».

### **ТЕСТ «ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРА?»**

= Обработка результатов

.. За каждый ответ «Да» - 1 балл.

.. За ответ «Нет» – 0 баллов

1. Сидя за компьютером или в Интернете, вы теряете ощущение времени. Из-за этого часто пропускаете еду и сон.
2. Вы скрываете от друзей и близких, сколько времени вы провели за компьютером
3. Вы постоянно вспоминаете о том, что хорошо бы посидеть за компьютером, когда вам приходится отлучаться от него.
4. Вы способны погрузиться в плохое настроение, если в компьютере происходит сбой
5. Ваша привязанность к компьютеру мешает вам в выполнении домашних обязанностей
6. В Интернете вы сознательно выбираете себе виртуальный образ, противоречащий вашим ценностям.
7. Вам больше нравятся виртуальные развлечения, чем реальные
8. Вы уверены, что Интернет – это «другая» реальность, и вам там комфортнее, чем в реальном мире
9. В состоянии грусти или непонятного поведения вы предпочитаете посидеть за компьютером, чем поделиться эмоциями с друзьями.

Ответы обучающихся по тесту, обсуждение ситуационных задач «Рефлексия. Я – взрослый»

**Первичная профилактика** направлена на улучшение психической адаптации учеников, их межличностных отношений, на ознакомление с признаками развития компьютерной зависимости и возможными ее последствиями.

### **Рекомендации подросткам**

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путём человек становится совершеннее.
2. Определите своё место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр - только в мышеловке.
3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, - нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!
6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.
9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».
11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

✘ Пришло время поверить в себя и начать жить своей судьбой.

✘ Ты и есть реальный герой, и тебя ждет твой неповторимый путь! **Путь героя!!!**

«Дверь в этот мир открой,  
Ведь ты же и есть герой.  
Время пришло идти вперед к своей мечте.

Крылья свои расправь,  
Верную цель поставь,  
В сердце своем найди стремленье к высоте.  
И в этом суть, героем будь, пройди свой путь.  
Пройди свой путь...

Только вперед смотри,  
Знай - много сил внутри,  
В сердце своем найди стремленье к высоте.  
И в этом суть, героем будь, пройди свой путь». *(песня «Путь героя»)*