**Приложение 3**

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

**Актуальность**

Научно-технический прогресс, набравший в начале XXI века головокружительную скорость, послужил причиной появления компьютера, компьютерных технологий и технологий мобильной связи. Современный человек взаимодействует с компьютером и мобильным телефоном постоянно - на работе, в шко­ле, дома, в машине и т. д. Компьютеры и телефоны стремительно внедряют­ся в человеческую жизнь, занимая свое место в нашем быту, а мы зачастую не осознаем того, что начинаем во многом зависеть от работоспособности этой дорогостоящей техники. Вместе с появлением компьютеров появились и компьютерные игры, ко­торые сразу же нашли массу поклонников. На сегодняшний день компьютерная и мобильная индустрия достигла такого уровня развития, что позволяет программистам разрабатывать весьма реалистичные программы с хорошим графическим и звуковым оформлением. Активное развитие компьютерного бизнеса, расширение мобильной индустрии, расширение рынка игрового программ­ного обеспечения, увеличение рекламно – просветительских журна­лов и газет в этой области, рост количества игровых веб-сайтов в сети Интер­нет и мобильного Интернета влияет на поведение людей. Ни у кого не вызывает сомнения: для многих взрослых они стали ин­тереснее книг, театров и телевидения, а для многих детей - важ­нее учебы и живого общения со сверстниками.

Увлекаясь современной техникой, ребенок гораздо меньше интересуется обыкновенными игрушками и постоянно стремит­ся к монитору и трубке телефона. Подобные увлечения могут сильно повлиять на формирование личности в период активной социализации, социально-психологической адаптации, усвоения социальных ролей, ролевой идентификации личности.

Мобильные телефоны стали одной из проблем со­временной школы. Мелодии, звучащие на уроках, и посылае­мые SMS отвлекают учеников и мешают им; кражи теле­фонов провоцируют конфликты в школе и жалобы родите­лей; излучение от сотовых оказывает вредное воздействие на здоровье растущего организма.

В последние годы данные проблемы все шире начина­ют распространяться на детей школьного возраста, в основном младших школьников и подростков, и как следствие, негативно отражается на их учеб­ной деятельности. В связи с этим в современной школе одними из первых столкнулись с подобными проблемами школьные психологи и социальные педагоги, а, следовательно, они не мо­гут обойти ее стороной.

Возникает компьютерная и мобильная зависимость у подростков*.* Наиболее часто влиянию компьютера подвержены подрост­ки. Они настолько вживаются в реалистичную игру, что им там становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни.

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

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

Психическая зависимость, как правило, наименее заметна для самого зависимого человека. Он может даже не замечать, как много времени тратит на компьютер, как отдаляется от дру­зей, забывает поесть. По мнению психологов, обычно компью­терной зависимости подвержены неуверенные в себе люди, ис­пытывающие трудности в общении, неудовлетворенность, имеющие низкую самооценку, комплексы или от природы за­стенчивые. Компьютер (прежде всего игры и Интернет) дает им возможность уйти от реальности, реализовать свои желания, по­чувствовать себя значимым, сильным, вооруженным, испытать какие-то новые эмоции. Усугубляя свое положение, человек начинает все больше времени прово­дить за компьютером, общаясь в чатах или играя в игры. В ред­ких случаях человек может смешать реальность и виртуаль­ность. Он может начать действовать и думать по-новому, стать агрессивным, склонным к насилию.

Особенно подвержены психической зависимости от компью­тера подростки. Ведь они быстро приспосабливаются к окру­жающему миру, и к миру компьютеров тоже. Отмечается, что дети, проводящие очень много времени за компьютером, пере­стают фантазировать, становятся неспособными создавать соб­ственные визуальные образы, у них наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность, снижается эффективность рабо­ты некоторых видов памяти.

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

Профилактика отклоняющегося поведения (в том числе и за­висимости) предполагает систему общих и спе­циальных мероприятий на различных уровнях социальной орга­низации.

Суть профилактики, в рамках нашей программы, состоит в том, чтобы выявить степень предрасположенности, а затем по­низить уровень вероятности возникновения данной зависимости. То есть после профилактических занятий подросток сможет более спокойно относиться ко всему, связанному с современными технологиями.

Работа с убеждениями предполагает следующее условие: изменение убеждений осуществляется с более высокого логиче­ского уровня, чем уровень предрасположенности. Предложенная нами программа предполагает первичную профилактику ком­пьютерной и мобильной зависимости (слабая выраженность зависимости).

**Методы профилактики психической зависимости от компьютерных и мобильных технологий:**

- информирование о вреде чрезмерного увлечения современными технологиями;

- техники, обучающие социальному взаимодействию;

- техники тренингов умений, уверенности в себе и самопознания;

- техники, формирующие новые ценности;

- техники, формирующие мировоззрение;

- экзистенциальная психотерапия.

**Цель программы** - уменьшение психической зависи­мости подростков от компьютера и мобильного телефона.

**Задачи:**

1. Создать условия для отработки участниками занятий ком­муникативных навыков, новых форм общения и поведения.

2. Сформировать навыки и установки, необходимые для про­тивостояния психической зависимости.

3. Поддержать развитие позитивной самооценки.

**Программа содержит 3 блока**:

* диагностический;
* развивающий (тренинговая часть);
* консультативный.

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

**Основных принципов групповой работы:**

1. Принцип добровольности участия, от включения в тренинговую группу до принятия участия в отдельном упражнении или технике.
2. Принцип конфиденциальности. Все, что говорится и про­исходит в группе, не должно стать достоянием третьих лиц. Это требование является условием создания атмосферы психологи­ческого комфорта, доверия и принципа безопасности.
3. Принцип уважения другого (не перебивать, не оценивать критически высказывания, чувства или переживания другого).

**Содержание программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Блок | Цель | Формы и методы | Сроки | Ответ-ствен-ные |
| диагностический | Выявление подростков, у которых наблюдается компьютерная и мобильная зависимость, выяснение возможных причин | 1. Анкетирование; 2. Графическая беседа «Круг общения»; 3. Тест самооценки личности; 4. Тест определения акцентуаций характера подростков. | Данная работа проводится в подготовитель-ный период | Краснопеева Н.А.  Букатова А.С. |
| развивающий | 1.Знакомство участников группы друг с другом, формирование начальной мотивации на работу и активное участие в ней.  2.Создание условий, способствующих осознанию подростками своих жизненных убеждений.  3. Создание условий, способствую-щих развитию новых убеждений.  4.Закрепление достигнутых результатов, мотивирова-ние подростков на их использование за пределами группы, в повседневной жизни. | 1. Упражнения – разминки (игры); 2. Выяснение ожиданий участников группы от посещения знаний, знакомство с целями и задачами программы; 3. Введение ритуалов приветтвия-прощания; 4. Техники общения, обсуждение чувств, переживаний и мыслей участников группы; 5. Обучающие упражнения; 6. Рефлексия заняния. | С 1-го по 10-е занятие. | Краснопеева Н.А. , Матвеева Л.В., Васильева З.П., Лихтенвальд Г.П. |
| консультативный | 1.Оказание индивидуальной психолого-педагогической помощи родителям в разрешении трудностей, связанных с воспитанием зависимого от компьютера и мобильного телефона подростка.  2.Разрешение представлений родителей по вопросам зависимости. | Любые формы и методы индивидуального консультирования. Групповые и индивидуальные консультации. Знакомство и распространение среди родителей памятки о компьютерной и мобильной зависимости. | В течение всего времени реализации программы. | Моисеева И.Г. Васильева З.П. Краснопеева Н.А. |
|  |  |  |  |  |

**ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

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

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

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

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

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

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

Задача этого этапа - обратить внимание родителей на пове­дение их ребенка. Некоторые родители могут начать задавать вопросы о своем ребенке прямо на встрече. Поэтому родителям, желающим получить ответы на свои вотросы, предоставляется возможность записаться на индивидуальную консультацию. В том случае, если планируется профилактическая работа с детьми, родителей кратко знакомят с ее особенностями. Можно также описать родителям основные проявления зависимого от компьютера поведения - это поможет некоторым из них само­стоятельно сориентироваться относительно наличия или отсут­ствия данной зависимости у их собственного ребенка. Если по­зволяет время, целесообразно включить 8 этот этап экспертную оценку самими родителями поведения их. детей. Например, ро­дители могут отметить на заранее подготовленном бланке «При­знаки зависимого от компьютера поведения» те проявления, ко­торые демонстрирует их ребенок, что цаст самим родителям возможность проанализировать поведение подростков, а психо­логу - ценный диагностический материал*.*

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