

## ТРЕНИНГ «КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: КАК НЕ ПОПАСТЬ В СЕТИ»

*С. А. Рожкова,  
учитель математики  
СШ №1 г. Лиды*

**Цель:** повышение уровня информированности о влиянии компьютерных игр на физическое и психическое здоровье подростка.

**Время проведения:** 45 минут.

**Материал:** бейджи для каждого участника; плакаты с правилами; магниты.

Занятие проводят члены группы инструкторов-волонтеров «Территория безопасного интернета» по принципу «равный обучает равного».

### Ход занятия

#### **I. Приветствие**

*Ведущий.* Здравствуйте! Мы рады видеть вас здесь. Мы представляем группу инструкторов-волонтеров СШ №1 г. Лиды «Территория безопасного интернета».

Жизнь современного человека тесно связана с компьютерными технологиями, и сегодня мы поведем разговор о влиянии компьютера на нашу жизнь, о признаках и последствиях развития компьютерной зависимости.

#### **II. Знакомство «Интервью»**

Каждый получает карточку, на которой написано имя одного из участников. По сигналу ведущего нужно найти его и взять у него интервью. Все сведения нужно записать на листе (5 мин на знакомство и 30 секунд на рассказ о партнере).

Вопросы:

1. В каких целях вы используете компьютер?
2. По вашему мнению, приносят ли компьютерные развлечения вам какой либо вред?
3. Считаете ли вы компьютерную зависимость опасной болезнью?

#### **III. Принятие правил**

*Ведущий.* Для проведения нашего тренинга мы предлагаем принять правила, которым будем подчиняться. Вы видите их на доске. Какие правила требуют пояснения, какие правила вы хотели бы исключить? (*Короткое обсуждение и принятие правил.*)

#### **IV. Актуализация темы. Подготовка к целеполаганию**

*Помощник или ведущий раздает сигнальные карточки.*

*Ведущий.* Вот мы и познакомились. Предлагаю продолжить общение с помощью игры «Да – нет». Я буду задавать вопросы, на которые вы отвечаете лишь только ДА или НЕТ.

Вопросы:

- ✓ Злоупотребляете ли вы компьютерными развлечениями?
- ✓ Злоупотребляет ли, по вашему мнению, кто-либо из ваших друзей, знакомых компьютерными развлечениями?
- ✓ Вредит ли компьютер вашему здоровью?
- ✓ Мешают ли компьютерные игры или социальные сети в учебе?
- ✓ Компьютерные увлечения представляют опасность?
- ✓ Компьютерная зависимость – это болезнь?

#### **V. Упражнение «Дерево ожиданий»**

*Ведущий.* Итак, мы поведем разговор о влиянии компьютера на нашу жизнь, о признаках и последствиях развития компьютерной зависимости. Что бы вы хотели узнать на нашем занятии? Какие у вас пожелания, как он должен пройти?

Я предлагаю вам упражнение «Дерево ожиданий». (*Учащимся раздаются карточки.*) Для этого ребята, получившие смайлики одного цвета, собираются у рабочего стола с таким же смайликом.

(*После того как участники перейдут на места для обсуждения, ведущий продолжает объяснять правила.*)

Ваша задача: после короткого обсуждения (1-2 мин.) выбрать наиболее важные ваши ожидания и записать их на смайликах.

(*Количество ожиданий можно ограничить количеством смайликов. Пока группы заняты обсуждением, ведущий рисует на листе бумаги (доске) условное дерево с большой кроной. Дерево можно заготовить заранее. Затем группы представляют свои карточки, а ведущий вешает их на дерево. В конце нужно обсудить ожидания, разобраться, почему некоторые ожидания не оправдались.*)

#### **VI. Просмотр и анализ видеоролика**

*Ведущий.* Предлагаем вашему вниманию небольшой видеосюжет (социальный ролик о вреде компьютерных игр), который мы обсудим после просмотра.

Вопросы:

- ✓ Наблюдали ли вы подобное в жизни? Если да, то, при каких обстоятельствах?
- ✓ Влияет ли компьютерные игры на характер и привычки человека? Каким образом?
- ✓ Какими важными моментами своей жизни пренебрег главный герой ролика ради компьютерных игр?
- ✓ Можно ли назвать главного героя компьютерно зависимым?
- ✓ Какие проблемы вы увидели в сюжете? Какие могли бы добавить?

#### **VII. Рефлексия: зона комфорта**

*Упражнение «Японская бабочка»*

Среди участников выбирается игрок, который будет исполнять роль «Тори» («птица» по-японски). Все остальные – бабочки. Тори стоит в центре круга с закрытыми глазами и вытянутыми руками, ладони вверх. Бабочки идут по кругу вокруг Тори. Время от времени одна из бабочек останавливается перед Тори и слегка касается его ладони. Тори пытается поймать руку этого игрока. Как только бабочка поймана, она становится в центр круга и превращается в Тори.

### **VIII. Упражнение «Стул»**

*Ведущий.* Сейчас много говорят и пишут о компьютерной зависимости и ее опасностях. Как вы считаете, можете ли вы лично попасть в сети зависимости от компьютерных увлечений? Способны ли вы вовремя остановиться, чтобы не наступила зависимость?

*(Участники высказывают свои мнения.)*

Для проведения следующего упражнения нам необходим доброволец, уверенный, что он может просчитывать ситуацию.

Ведущий 1 просит добровольца выйти перед группой, ведущий 2 ставит напротив его стул на расстоянии пяти-семи шагов, ведущий 1 предлагает определить количество его шагов до стула.

*Ведущий.* Что ж, давай проверим: по команде ты пойдешь к стулу, но ты должен будешь остановиться за 2 шага до него. А мы будем считать.

*(В это время другой ведущий подходит к стулу и, когда участник начинает шагать, придвигает стул вплотную к нему, не позволяя идти дальше).*

*Ведущий.* Что ты ощутил, когда к тебе придвинули стул? Почему? На ваш взгляд, как это упражнение отображает ситуацию с зависимостью? Способен ли человек точно просчитать момент, когда ему нужно остановиться, чтобы не наступила зависимость? Почему нет? (Существуют не зависящие от человека факторы, которые он не может прогнозировать.)

Это упражнение демонстрирует процесс формирования зависимости, а также тот факт, что зависимость наступает чаще всего неожиданно. Невозможно просчитать точный момент наступления зависимости, так как на это влияют многие факторы, часто не зависящие от самого человека.

### **IX. Мини-лекция с презентацией**

*Ведущий.* По мнению экспертов Американской 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.

Впервые термин «интернет-зависимость» был использован американским психиатром Айвеном Голдбергом в 1994 году. В это понятие Голдберг вкладывал не медицинский смысл, как если бы речь шла о зависимости от наркотиков или алкоголя, а такое поведение, которое сопровождается низким уровнем самоконтроля, стрессом и угрожает вытеснить нормальную жизнь.

Зависимость – это особый стиль жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Однако новая искусственная реальность разрушает

здоровье и жизнь. Вначале это удовольствие и наслаждение, но через некоторое время требуется всё больше сил, времени, и оно поглощает всю жизнь человека. Компьютерная зависимость – это новая болезнь, которая поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии.

Задумывались ли вы над тем, сколько болезней может возникнуть после многочасового сидения в сети Интернет? Чтобы не попасть в сети этого недуга, следует знать признаки компьютерной зависимости:

- ✓ *пренебрежение важными вещами в жизни из-за зависимого поведения;*
- ✓ *разрушение отношений зависимого человека с близкими людьми;*
- ✓ *раздражение или разочарование по отношению к значимым для него людям;*
- ✓ *скрытность или раздражительность, когда люди критикуют это поведение; чувство вины или беспокойства относительно этого поведения, безуспешные попытки сокращать время, проводимое за играми;*
- ✓ *хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;*
- ✓ *ложь членам семьи о своей деятельности за компьютером; увеличение количества времени, проводимого за компьютером;*
- ✓ *ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером;*
- ✓ *невозможность остановиться; проблемы с работой или учебой;*
- ✓ *синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);*
- ✓ *нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;*
- ✓ *головные боли по типу мигрени;*
- ✓ *боли в спине;*
- ✓ *сухость в глазах;*
- ✓ *пренебрежение личной гигиеной; расстройства сна, изменение режима сна.*

## **X. Тест на интернет-зависимость**

*Ведущий.* Вы можете сами себя проверить, есть у вас компьютерная зависимость. Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу: «очень редко» – 1 балл, «иногда» – 2 балла, «часто» – 3 балла, «очень часто» – 4 балла, «всегда» – 5 баллов.

Вопросы:

1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем планировали?
2. Как часто вы забрасывали свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто вы предпочитаете развлечения в интернете реальному общению со своими сверстниками?
4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в сети?

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

Подсчитайте общее количество набранных баллов. Если набрано 50–79 баллов, стоит учитывать серьезное влияние интернета на жизнь испытуемого.

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

Для того чтобы не попасть в интернет-зависимость, надо придерживаться определённых рекомендаций. Чтобы вы могли самостоятельно проанализировать полученную информацию, мы дарим вам буклеты с такими рекомендациями.

## **XI. Подведение итогов**

*Ведущий.* В заключение нашего тренинга предлагаем вспомнить, с какими ожиданиями вы пришли на занятие. Какие ожидания оправдались? Какие – нет? (*Ответы участников. Комментарии. Подведение итогов встречи.*)