

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДИНСКОЙ РАЙОН «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

Принято
Педагогическим советом
МБУ МО Динской район
«ЦППМСП»
протокол № 3
от «30» 08 2020г.

Утверждаю
Директор МБУ МО
Динской район
«ЦППМСП»
Кастарнова Г.Д.
«30» 08 2020г.



Комплексная программа

«Профилактика игровой и компьютерной зависимости»

Подготовили:
Педагог-психолог
МБУ МО Динской
район «ЦППМСП»
Л.В. Язвинская
В.П. Юдина

ст.Динская
2020год

Пояснительная записка.

Российская аудитория интернета и компьютера в целом стремительно растет — дети, подростки, молодежь составляют ее значительную часть. Через Сеть Интернет дети и подростки открывают для себя мир, формируют собственную личность. Интернет дает пользователю огромные возможности как высокотехнологичный источник коммуникации и как инструмент поиска и получения информации.

Дети и подростки без труда постигают азы компьютерной грамотности, многие из них в техническом смысле становятся искушенными пользователями. В настоящий момент увеличивается количество детей и подростков умеющих работать с компьютерными программами, в том числе и играть в компьютерные игры. Вместе с тем несомненным положительным значением компьютеризации следует отметить негативные последствия этого процесса, влияющего на социально - психологическое здоровье детей и подростков. Негативным последствием этого процесса является компьютерная зависимость. Термин компьютерная зависимость появился еще в 1990 году. Психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной "наркомании", вызванной техническими средствами. По данным российских психологов от 10 до 14% людей, играющих в компьютерные игры, становятся зависимыми от них. Данная зависимость может возникнуть в любом возрасте, но наиболее подверженными этому являются подростки.

Данная программа предназначена для организации профилактической работы по предотвращению игровой и компьютерной зависимостей среди учащихся среднего звена в общеобразовательных учреждениях г. Магадана.

Содержание программы предполагает профилактическую работу не только с несовершеннолетними, но и их родителями; законными представителями), а также с педагогами образовательных учреждений.

Программа профилактики игровой и компьютерной зависимости среди несовершеннолетних включает в себя проведение со всеми участниками образовательного процесса различных форм работы, таких как; психолого-педагогические тренинги, семинары-практикумы, классные часы, лекции, родительские собрания, информирование с помощью буклетов, памяток и других информационно-методических материалов.

Цель программы: системная первичная профилактика игровой и компьютерной зависимости

Задачи программы:

1. Организация комплексной работы по профилактике игровой и компьютерной зависимости среди несовершеннолетних (взаимодействие с

воспитанниками, родителями/законными представителями и педагогами образовательных организаций);

2. Содействие улучшению психической адаптации учеников и межличностных контактов;

3. Расширение диапазона тактик поведения и способов взаимодействия с окружающим миром;

4. Ознакомление с признаками развития компьютерной зависимости и возможными ее последствиями;

5. Повышение психолого-педагогической грамотности педагогов образовательных организаций и родителей (законных представителей) по вопросу профилактики игровой и компьютерной зависимости (причины компьютерной зависимости, признаки, методы работы, тактика поведения);

6. Гармонизация психологического климата среди участников образовательного процесса, развитие коммуникативных навыков.

Ожидаемые результаты:

- формирование у педагогов образовательных организаций и родителей (законных представителей) элементарной системы знаний о системе профилактики компьютерной зависимости среди несовершеннолетних;

- формирование благоприятного психологического климата в коллективе образовательной организации;

- профилактика компьютерной зависимости, за счет ознакомления детей с признаками развития компьютерной зависимости и возможными ее последствиями;

- гармонизация психологического климата в коллективе и оптимизация межличностных отношений.

Программа профилактики игровой и компьютерной зависимости включает в себя 3 блока:

1. Работа с несовершеннолетними по профилактике игровой и компьютерной зависимости;

2. Работа с педагогами образовательных организаций по профилактике игровой и компьютерной зависимости среди несовершеннолетних;

3. Работа с родителями (законными представителями) несовершеннолетних по профилактике игровой и компьютерной зависимости детей;

Апробация данной программы будет проходить на базе одной из образовательных организаций по запросу, а также по истечению данного периода будет подлежать корректировке и усовершенствованию.

Первый раздел комплексной программы профилактики игровой и компьютерной зависимости представляет собой программу занятий с элементами тренинга, классные часы для несовершеннолетних, арт-терапевтический тренинг, семинар-практикум, направленных на:

- развитие коммуникативных навыков,
- улучшение психической адаптации учеников и межличностных контактов,
- расширение диапазона тактик поведения и способов взаимодействия с окружающим миром,
- улучшение микроклимата в учебном коллективе,
- ознакомление с признаками развития компьютерной зависимости и возможными ее последствиями.

Организация психологических тренингов строится исходя из следующих условий:

- Состав группы разнороден по полу, что снимает представления о половой уникальности собственных кризисных проблем, расширяет возможности для взаимодействия, но состав группы постоянный;
- Оптимальное количество человек - 12 учащихся. Занятия проводятся 1 раз в месяц по 1-1,5 часа (т.е. 8 занятий в год);
- При необходимости после тренинга проводится индивидуальное консультирование по запросу.

Второй раздел комплексной программы профилактики игровой и компьютерной зависимости представляет собой программу занятий с элементами тренинга, лекций, деловых игр, семинаров для педагогов образовательных организаций, направленных на:

- повышение психолого-педагогической грамотности педагогов образовательных организаций по вопросу взаимодействия с детьми группы риска компьютерной зависимости (причины компьютерной зависимости, признаки, механизмы, методы работы, тактика поведения);
- повышение психолого-педагогической грамотности педагогов образовательных организаций по вопросу профилактики игровой и компьютерной зависимости.

Занятия будут проходить 1 раз в квартал - всего 3 занятия с сентября - по май.

Состав группы - педагоги образовательных организаций.

Третий раздел комплексной программы профилактики игровой и

компьютерной зависимости представляет собой программу занятий с элементами тренинга, лекции, мини-лекции на родительском собрании, индивидуальные и групповые консультации для родителей учащихся образовательных организаций, направленных на:

- повышение родительской компетентности по вопросу взаимодействия с детьми группы риска игровой и компьютерной зависимости (причины игровой и компьютерной зависимости, признаки, методы работы, механизмы развития зависимости, тактика поведения);

- повышение родительской компетентности по вопросу профилактики игровой и компьютерной зависимости;

- повышение родительской компетентности в сфере гармонизации детско-родительских отношений.

Занятия будут проходить 1 раз в квартал - всего 3 занятия с сентября - по май.

Учебный план.

Раздел программы	Направление деятельности	Количество занятий
Программа профилактики игровой и компьютерной зависимости несовершеннолетних	Занятия, направленные на развитие коммуникативных навыков, улучшение микроклимата в учебном коллективе, улучшение психической адаптации учеников и межличностных контактов, ознакомление с признаками развития компьютерной зависимости и возможными ее последствиями	8
Программа работы по профилактике игровой и компьютерной зависимости несовершеннолетних для педагогов	Занятия, направленные на повышение психолого-педагогической грамотности педагогов образовательных организации по вопросу взаимодействия с детьми группы риска игровой и компьютерной зависимости (причины игровой и компьютерной зависимости, признаки, методы работы, тактика поведения), по вопросу профилактики игровой и компьютерной зависимости.	3
Программа работы по профилактике игровой и компьютерной	Занятия, направленные на повышение родительской компетентности по вопросу взаимодействия с детьми группы риска игровой и компьютерной зависимости	3

зависимости несовершеннолетних для родителей	(причины игровой и компьютерной зависимости, признаки, методы работы, тактика поведения), по вопросу профилактики игровой и компьютерной зависимости.	
--	---	--

Тематический план

Раздел программы	Тема занятия	Цель	Форма работы	Количество часов
Программа профилактики и игровой и компьютерной зависимости среди несовершеннолетних	Диагностика предрасположенности к игровой и компьютерной зависимости	Знакомство участников группы, настрой на продуктивную работу. Выявление детей группы риска игровой и компьютерной зависимости	Первичное групповое диагностическое обследование	1-1,5
	«Вводное занятие»	Развитие умения осознавать собственные чувства.	Тренинг	1-1,5
	«Саморегуляция»	Развитие умения осознавать собственные чувства, развитие коммуникативных навыков, расширение диапазона тактик поведения и способов взаимодействия с окружающим миром	Тренинг	1-1,5
	«Я и окружающие меня люди»	Развитие коммуникативных навыков. Улучшение психической адаптации учеников и межличностных контактов.	Тренинг	1-1,5
	«Личный план безопасности»	Расширение диапазона тактик поведения и способов взаимодействия с окружающим миром.	Тренинг	1-1,5
	«Я и компьютер»	Ознакомление с признаками развития компьютерной зависимости и	Тренинг	1-1,5

		возможными ее последствиями		
	«Самопознание, саморазвитие и самореализация»	Формирование у учащихся способов познания себя.	Тренинг	1-1,5
	«Диагностика предрасположенности к игровой и компьютерной зависимости»	Оценка эффективности реализованной профилактической работы	Вторичное групповое диагностическое обследование	1-1,5
Программа работы с педагогами образовательных организаций по профилактике игровой и компьютерной зависимости среди несовершеннолетних	«Компьютер: за и против»	Знакомство с группой. Ознакомление педагогических работников с признаками и характером игровой и компьютерной зависимости среди несовершеннолетних. Расширение знаний педагогов о возрастных особенностях психики подростков. Формирование умения и навыков ведения конструктивного диалога с несовершеннолетним.	Тренинг	1-1,5
	«Ребенок и компьютер. Опасная грань»	Изучение особенностей поведения подростков при игровой и компьютерной зависимости для своевременного оказания помощи	Семинар-тренинг	1-1,5
	«Правила защиты от негативного влияния компьютера»	Информирование педагогов о способах и правилах защиты от негативного влияния компьютера	Семинар-тренинг	1-1,5
Программа работы с родителями /законными	«Компьютер: за и против»	Знакомство с группой. Ознакомление педагогических работников с при-	Тренинг	1-1,5

представит елям и по профилак ике игровой и компьютер ной зависимост и среди несовершен нолетних		знаками и характером игровой и компьютерной зависимости среди несовершеннолетних. Расширение знаний педагогов о возрастных особенностях психики подростков. Формирование умения и навыков ведения конструктивного диалога с несовершеннолетним.		
	«Ребенок и компьютер. Опасная грань»	Изучение особенностей поведения подростков при игровой и компьютерной зависимости для своевременного оказания помощи	Родительс кое собрание	1
	«Правила защиты от негативного влияния компьютера»	Информирование педагогов о способах и правилах защиты от негативного влияния компьютера	Семинар- тренинг	1-1,5

Содержание групповых занятий

«Профилактика игровой и компьютерной зависимости».

№	Тема	Время	Наименование форм работы, упражнений
1	Вводное занятие	60 мин.	1. Знакомство с целями данного блока. 2. Мозговой штурм «Составление портрета современного подростка». 3. Упражнение «Я хочу — я могу». 4. Упражнение «Контрконцепция» Рефлексия.
2	Саморегуляция	60 мин.	1. Упражнение «Наши эмоции — наши поступки».

			2. Упражнение «Согласие и противодействие» 3. Упражнение «Я и мой жизненный путь» 4. Упражнение «Создание линии времени» 5. Упражнение «Избавление от негативных эмоций» 6. Рефлексия.
3	Я и окружающие меня люди.	60 мин.	1. Упражнение «Учимся противостоять влиянию». 2. Ролевая игра «Ситуация принуждения». 3. Обсуждение на тему «Настроение» 4. Упражнение «Определите своего критика» 5. Упражнение «Встреча с саботажником» 6. Рефлексия
4	Личный план безопасности	60 мин.	1. Приветствие. 2. Обсуждение «Что происходило в последние дни» 3. Упражнение «Работа с беспокойством» 4. Упражнение «Работа с привязанностью» 5. Упражнение «Самоисцеление» 6. Рефлексия.
5	Я и компьютер	60 мин.	1. Упражнение «Эффективность работы на компьютере» 2. Упражнение «Интернет-склад» 3. Упражнение «Замена головы» 4. Упражнение «Круг субличностей» 5. Упражнение «По следам субличностей» 6. Рефлексия.
6	Самопознание, саморазвитие и самореализация	60 мин.	1. Упражнение «Знакомство с нашими внутренними актерами» 2. Упражнения «Храм тишины» 3. Упражнение «Что есть «я»?» 4. Упражнение «Психологическая

			автобиография» 5. Упражнение «Изучение своего страха» 6. Рефлексия
--	--	--	---

Список литературы

1. Мельник Э. В. О природе болезней зависимости: (алкоголизм, наркомания, «компьютеромания» и др.). — О., 1998.,
2. Жичкина А.Е., Белинская Е.П. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета // Труды по социологии образования. — 2000. — Т. 5, вып. 7.
3. Иванов М. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера // Психол. журн. - 2003. - Т. 24, № 2.
4. Лоскутова В. А. Интернет-зависимость - патология XXI века?// Вопр. ментальной медицины и экологии. - 2000. — Т. VI, №1.
5. Юрьева Л. Н. История. Культура. Психические и поведенческие расстройства.—К.: Сфера, 2002
6. Короленко Ц. И. Аддиктивное поведение, общая характеристика и закономерности развития // Обзор психиатрии и мед. психологии. -1991. -№ 3.
7. Бурова В. А., Есаулов В. И. Механизмы формирования Интернет-аддикции // Материалы XIII съезда психиатров России.- М., 2000
8. Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема // Журн. неврологии и психиатрии. - 2002. -№ 3.
9. МКБ -10 / ICD 10. Международная классификация болезней (10-й пересмотр). Классификация психических и поведенческих расстройств. Клинические описания и указания
10. Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалёва. -СПб., 2000.
11. Лучшие психологические тесты/Отв. ред. А.Ф. Кудряшов. — Петрозаводск: Петроком, 1992.
12. Практикум по основам психологии/Сост. В. А. Мельников. - Симферополь: Сонат, 1997.
13. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. - Самара: ИД «БАХРАХ», 1998.
14. Чуприков А. П., Линев А. Н., Марцинковский И. А. Латеральная терапия. - К.: Здоровье, 1994.
15. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. - М.: Медицина, 1993.
16. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - Л.: Наука, 1988.
17. Ссрдюковская Г. П., Гельница Г. Психогигиена детей и подростков. - М.: Медицина, 1985.
18. Асмолов А. Г. Психология личности. - М.: Изд-во Моек, ун-та, 1990. 19 19
19. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 1999.
- 20 Ясперс К. Общая психопатология. - М.: Практика, 1997.

21. Белавина И.Г. Восприятие ребёнком компьютера и компьютерных игр // Вопр. психологии. - 1993. - №3.
22. Гурьева Л. П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты // Вопр. психологии. - 1993. - № 3.
23. Влияние компьютерных игр разной направленности на адаптационный статус школьников / Л.В.Подригало, И.Н.Чеховская, Т.Ю.Мителева, И.В.Тютюнник
24. Войсунский А.Е. Общение, опосредованное компьютером: Автор. канд. психол. наук, - М., 1990.
25. Носов Н. А. Виртуальная психология. — М: Аграф, 2000.