

Проектная работа по информатике

**«Компьютерное
«зависание» учащихся
МБОУ Гимназия №3»**

Автор: Кардаков Никита Дмитриевич, учащийся 9 «А» класса

Руководитель:
Иванова Юлия Юрьевна,
учитель информатики

Оглавление

Аннотация к проекту.....	1
1. Введение	3
2. Информация о компьютерной зависимости	
2.1. Понятие компьютерной зависимости	4
2.2. Причины возникновения компьютерной зависимости	5
2.3. Признаки компьютерной зависимости.....	5
2.4. Группа риска	6
3. Методы лечения компьютерной зависимости	
3.1. Диагностика компьютерной зависимости	7
3.2. Профилактика компьютерной зависимости	8
3.2.1. Семейная терапия	8
3.2.2. Упражнения для профилактики компьютерной зависимости	8
3.2.3. Программа снижения компьютерной зависимости	9
4. Изучение влияния компьютера на учащихся МБОУ Гимназия №3 городского округа город Шарья Костромской области	9
5. Вывод	12
6. Источники информации.....	14

АННОТАЦИЯ

Цель исследования данной работы является изучение уровня компьютерной зависимости учащихся МБОУ Гимназия №3 города Шарья, сведений о компьютерной зависимости, причин возникновения, профилактики и симптомов.

. А также проект направлен на профилактику компьютерной зависимости у учащихся и на формирование понимания назначения и основных функций компьютера.

Для достижения этой цели были поставлены следующие **задачи**:

- ознакомиться с литературой по данной теме;
- получить целостное представление о компьютерной зависимости;
- составить вопросы анкеты для определения компьютерной зависимости;
- провести анкетирование среди учащихся и родителей на выявление компьютерной зависимости;
- составить сборник тестов и анкет для диагностики компьютерной зависимости;
- изучить способы и реальные примеры излечения от компьютерной зависимости.

Данный проект способствует развитию умений работать с информацией - находить, управлять, анализировать, оценивать и создавать информацию в различных формах и разными способами.

Проектная работа «Компьютерное «зависание»» раскрывает проблему компьютерной зависимости у детей, данная проблема широко освещается в средствах массовой информации, сети Интернет и научной и учебной литературе. В данной работе раскрыты подтемы: как начинается и развивается компьютерная зависимость, как победить компьютерную зависимость, симптомы психологической зависимости от компьютера, описаны психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека, причины и профилактика компьютерной зависимости, информация о формировании зависимости от компьютера.

Тема «Компьютерное «зависание»» актуальна. С развитием компьютерных технологий и расширением игрового программного обеспечения растет число людей, увлекающихся компьютерными играми и сетью Интернет. Об этом можно судить по нескольким факторам: увеличение игровых компьютерных журналов и газет, рост количества игровых веб-серверов в сети Интернет, почти все ученики в школе имеют компьютеры и большинство из них имеют выход в сеть Интернет.

Автор составил вопросы теста для определения компьютерной зависимости и провел анкетирование среди учащихся школы. Проанализировав полученные результаты, сделал диаграммы, в которых наглядно отражается компьютерная зависимость учащихся в возрасте от 7 до 21 года; сравнивается влияние компьютера на мальчиков и девочек; составлен сборник тестов и анкет для диагностики компьютерной зависимости (педагогам и родителям).

Ценность полученных результатов заключается в том, что получена общая картина о состоянии влияния компьютеров на учащихся разных возрастов в целом по МБОУ Гимназия №3 городского округа город Шарья Костромской области, а сборник тестов и анкет, буклет распространен среди педагогов гимназии и родителями (внутренний продукт проекта).

Внешний продукт проекта: формирование новых компетенций, опыт совместной деятельности.

План исследований

Основополагающий вопрос. Всегда ли компьютер приносит пользу?

Проблемный вопрос.

- В чем заключаются особенности компьютерной зависимости, и какова степень распространенности данной зависимости среди учащихся гимназии?

Гипотеза. Я предполагаю, что уровень компьютерной зависимости у учащихся гимназии №3 достаточно высокий, так как в школе обучаются дети и подростки, а они еще не сформированные личности.

Методы исследования:

1. Анализ литературных данных о компьютерной зависимости.
2. Разработка анкеты о компьютерной зависимости.
3. Проведение анкетирования среди учащихся школы
4. Анализ социологического опроса

План работы

- 1 этап** Выбор темы, составление плана работы, работа с информацией из различных источников (май 2017 года)
- 2 этап** Определение понятия компьютерной зависимости (май 2017)
- 3 этап** Признаки компьютерной зависимости. Способы определения компьютерной зависимости (июнь 2017)
- 4 этап** Методы борьбы с компьютерной зависимостью. Советы специалистов. (июнь 2017)
- 5 этап** Составление сборника тестов и анкет для диагностики компьютерной зависимости (июль 2017)
- 6 этап** Оформление буклета для родителей «Советы по профилактике компьютерной зависимости» (август 2017)
- 7 этап** Анкетирование учащихся МБОУ Гимназия №3 города Шарья (октябрь 2017)
- 8 этап** Сравнение и анализ результатов, описание (ноябрь 2017)

1. Введение

Актуальность: исследование проблем компьютерной зависимости детей в России приобретает особую значимость в бурном развитии компьютерных технологий. В последние года компьютерные игры накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного ребенка. Компьютерные игры - ведущее средство досуга детей. Статистика показывает, что среднестатистический подросток в возрасте от 10 до 15 лет проводит за компьютером 5 часов в день. По мнению специалистов Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья (ГУ РЦГЭиОЗ), продолжительность непрерывной работы на компьютере для детей различного возраста должна быть следующей: 5 лет - не более 7 минут; 6 лет - 10 минут; 7-9 лет - 15 минут; 10-12 лет - 20 минут; 13-14 лет - 25 минут; 15-16 лет - 30 минут.

Кроме того, между занятиями, если они предполагают более длительное нахождение ребенка перед экраном, необходимо делать перерывы не менее 10 минут. Несоблюдение этих норм влечет за собой негативные последствия. "У детей, которые с раннего возраста чрезмерно увлеклись компьютерными играми, выявлен новый вид заболевания - синдром видеоигровой эпилепсии. Кроме физических недомоганий, описанных выше, у таких детей отмечено развитие негативных черт характера: подозрительность, мнительность, враждебно-агрессивное отношение к близким, вспыльчивость", - предупреждает всех пап и мам ведущий инженер лаборатории физических факторов ГУ РЦГЭиОЗ Николай Бабель. "Детское увлечение компьютерами может отражаться и на взрослой жизни того, кому родители много времени разрешали сидеть за "компом" У таких людей могут появиться проблемы поведенческого характера. Их могут преследовать фобии, они будут неконтактны и неспособны решать жизненные проблемы в реальной жизни, а не в виртуальной".

Мощный поток новой информации, применение компьютерных технологий, а именно распространение компьютерных игр оказывает большое влияние на воспитательное пространство современных детей и подростков. Создание воспитательного пространства - это необходимое условие становления личности ребенка не только в стенах образовательного учреждения, но и за его пределами. Существенно изменяется и структура досуга детей и подростков, т.к. компьютер сочетает в себе возможности телевизора, DVD приставки, музыкального центра, книги.

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 явление компьютерной зависимости, данный термин появился еще в 1990 году. Психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами.

Компьютер стал неотъемлемой частью современной жизни, захватывая своим влиянием современных детей и подростков.

Все выше изложенное и обусловило проблему исследования.

Для проведения исследования необходимо:

1. Изучить суть понятия компьютерная зависимость.
2. Выделить основные признаки компьютерной зависимости. Способы определения компьютерной зависимости.
3. Ознакомиться со способами борьбы с компьютерной зависимостью (советы специалистов).
4. Провести анкетирование среди учащихся гимназии.
5. Создать буклет для родителей «Советы по профилактике компьютерной зависимости».
6. Создать сборник тестов и анкет для диагностики компьютерной зависимости.

2. Информация о компьютерной зависимости

2.1. Понятие компьютерной зависимости

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 1990 г. Данной проблемой занимались такие ученые как: К. Янг, Коул, А. В. Беляева, С. Л. Новоселова, Ш. Текл. Психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. [1] (*приложение 1*).

Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддитивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения. В этот момент человеком не только отбрасываются насущные заботы на задний план, но и затормаживается работа его психики, а чаще совсем прекращается индивидуально-личностное развитие. Таким образом, люди уходят от решения различных проблем в своей жизни. 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.

Почему же происходит убывание силы компьютерной зависимости с возрастом? Дело в том, что происходит созревание личности, идет личностный рост, повышаются образовательный уровень и жизненный опыт. По мере взросления наступает какой-то жизненный перелом, переоценка личностных ценностей. Но если даже подростки со временем могут понять бесполезность игровой деятельности, осознают, что им все же придется работать в реальном мире, а не виртуальном, компьютерная зависимость не сходит «на нет». Она продолжает существовать, только является менее ярко выраженной.

Каких людей можно считать зависимыми от компьютера? Психологи и психиатры до сих пор спорят, каких людей считать зависимыми, а каких - нет. Если брать за критерий время, проведенное за компьютером, - тогда всех программистов, за редким исключением, придется признать зависимыми. Но это не совсем так. В отличие от действительно зависимых людей у программистов нет патологического стремления постоянно работать на компьютере. Просто по специфике работы им приходится это делать. Поэтому психологи пришли к выводу, что зависимый от компьютера человек - прежде всего тот, кто проводит слишком много времени за компьютером не по делу, и при этом осознанно (или неосознанно) вредит своему здоровью.

Отдельно различают психологическую зависимость от Интернета (**сетеголизм**) и от компьютерных игр (**кибераддикция**). Каждая из них имеет свои причины и последствия и распространяется на различные возрастные группы. Играми, как правило, увлекаются молодые люди в возрасте от 10 до 18 лет. **Сетеголики** - нередко представители старшего поколения. К примеру, недавно проведенные в США исследования выявили, что больше времени в Интернете проводят пенсионеры и домохозяйки, нежели школьники или студенты.

Под **кибераддикцией** понимают психологическую зависимость человека от компьютерных игр. Под длительным и регулярным нахождением в виртуальной реальности понимают такое поведение человека, когда игровая деятельность занимает более 60 часов в месяц и носит регулярный, систематический характер (перерыв без объективных причин не более 3-х дней).

1

¹ Макс В. А. Компьютерная зависимость у подростков // Молодой ученый. — 2014. — №7. — С. 272-274.

Следовательно, термин компьютерная зависимость возник не так давно в 1990 году, в период бурного развития компьютерной промышленности. Компьютерная зависимость — это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Существуют различные подходы к классификации компьютерной зависимости, одна из них: зависимость от Интернета и компьютерных игр.

2.2. Причины возникновения компьютерной зависимости

Наличие компьютера и доступа в Интернет еще совсем не означает формирование зависимости в скором времени. Так почему одни дети привязываются к «игрушке», а другие способны контролировать время нахождения в сети?

В действительности только одна большая причина заставляет подростка проводить большее количество времени за компьютером.

Это происходит тогда, когда виртуальный мир становится интереснее окружающей действительности или выступает способом избегания пугающих или неудовлетворительных обстоятельств.

В чем это может выражаться?

1. Нехватка общения с окружающими ровесниками. Игнорирование со стороны одноклассников, непринятие, отсутствие друзей и возможности их завести.
2. Дефицит общения со значимыми взрослыми. Вечно занятые родители и другие родственники, нежелание идти на контакт и выслушать ребенка.
3. Стремление быть, как все. Если учебный коллектив или группа дворовых друзей посвящают много времени играм и «зависанию» в сети, ребенок копирует поведение.
4. Конфликты со сверстниками. Неудовлетворительные отношения или открытые издевки побуждают ребенка уйти в виртуальный мир.
5. Напряженная психологическая атмосфера дома. Это также способствует погружению в сеть и игры, поскольку подросток не чувствует в себе сил изменить обстоятельства и повлиять на старших и выбирает более легкий способ преодоления напряжения.
6. Плохие отношения с педагогами учебного заведения. Это также способно оказать влияние, как и квалификация учителей. Неумение вовлечь в учебный процесс, интересно преподать новую информацию заставляет подростка скучать и все чаще заходить в интернет в поисках интересного.
7. Отсутствие ощущения успешности в реальной жизни. По тем или иным причинам ребенок чувствует себя несостоявшимся и компенсирует это достижениями в виртуальном мире.

2.3. Признаки компьютерной зависимости

Понятно, что люди, подверженные компьютерной зависимости, отличаются от людей, адекватно относящихся к компьютеру. С появлением признаков компьютерной зависимости стали проводиться различные исследования, результаты которых должны были дать ответы на несколько вопросов о том, как возникает компьютерная зависимость, в чем она выражается и как ее лечить. Данные исследования проводили зарубежные психологи М. Шоттон, Ш. Текл и К. Янг.

Рассмотрим эти признаки:

1. 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.
2. Подросток стал меньше времени проводить с друзьями при их наличии.

3. Появилась утомляемость, пассивность, приступы агрессии и раздражения.
4. Наблюдается неуспеваемость в учебе. Появляются затруднения при выполнении домашних заданий. Дисциплины, которые раньше давались легко, перестают нравиться, ухудшаются оценки.
5. Появляются прогулы. Родители, которые не могут проконтролировать посещаемость ребенка в связи с занятостью, могут столкнуться с такой информацией от педагогов.
6. 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.
7. Несоблюдение гигиены. Зачастую длительное пребывание за компьютером вызывает затруднения в выполнении правил гигиены: ребенок может «забыть» почистить зубы и первым делом отправляется за компьютер сразу после пробуждения.
8. Полное сосредоточение на игре. Попытки вовлечь в беседу оканчиваются провалом: создается ощущение, что ребенок просто не слышит, что ему говорят. Отвечает невпопад или просит, чтобы его оставили в покое.
9. Время нахождения за компьютером увеличивается. Ребенок не способен себя контролировать, он теряется во времени, возможно, обещает завтра сидеть меньше, однако не сдерживает своих обещаний. Невозможность посидеть за компьютером провоцирует агрессию, плаксивость, ярость.
10. Очень часто в местах, где отсутствует доступ к любимому гаджету, подросток ведет себя нервно и стремится скорее отправиться домой. Первым делом по возвращении он нажимает кнопку «Пуск», в крайних случаях даже не успевая снять верхнюю одежду. В случае зависимости от социальных сетей тоже самое можно отнести к мобильным телефонам как доступному способу выхода в сеть.
11. Подросток начинает много общаться с помощью компьютерных терминов.

2.4. Группа риска

Психологи выявляют компьютерную зависимость и у шестилетних детей, однако наиболее нежелательной она является для подростков 12-15 лет. Причем на одну зависимую девочку приходится девять-десять мальчиков. Связано это с тем, что компьютерные игры в основном рассчитаны на мальчиков, да и кризис подросткового возраста они переживают тяжелее.

Подростковый возраст — это период формирования ценностей, расширения социальных контактов. А зависимый ребенок ограничивает свой круг общения компьютером. В результате — отсутствие жизненного опыта, инфантилизм в решении жизненных вопросов, трудности в социальной адаптации. И это при том, что умственный коэффициент у таких детей, как правило, очень высок.

Зависимого ребенка могут начать раздражать другие люди. Часто они проявляют агрессию по отношению к родителям, которые пытаются ограничить их общение с компьютером. Известен случай, когда самым сильным желанием зависимого подростка было, чтобы не стало его родителей. Компьютер становится бегством от реальности с ее проблемами. И невозможность исправить «ошибки» в жизни с такой же легкостью, как в игре, вызывает в зависимом ребенке различные легкие психические отклонения эмоционального плана — от агрессии до депрессии, от полного противопоставления себя миру до ухода в себя.

К сожалению, отмечают психологи, общественность не уделяет этой проблеме должного внимания. Поэтому, и называет компьютерную зависимость бомбой замедленного действия.

Установлено, что каждый пятый-шестой зависимый от компьютера ребенок перерастает эту проблему самостоятельно и без последствий.

3. Методы лечения компьютерной зависимости

3.1. Диагностика компьютерной зависимости

Известие о том, что в октябре 2005 г. в Китае от истощения после многосуточной игры в World of Warcraft умерла девочка по имени Snowly (это принятое в игре имя девочки) повергло мировую общественность в шок. Ее многочисленные друзья по Интернету устроили онлайн-похороны. После этого случая компьютерная и интернет-зависимость по праву стала бичом и эпидемией конца XX — начала XXI вв. Это, прежде всего, заболевания, проявляющиеся нестерпимой тягой (зависимостью) к работе на компьютере, компьютерным играм и Интернету, психическими нарушениями (бессонницей, кошмарными сновидениями, нервозностью, депрессией, фобиями — страхами).

Компьютерной и интернет-зависимости сопутствуют и другие проблемы: ухудшение зрения, нарушение осанки, гиподинамия (малоподвижный образ жизни) и вытекающие из гиподинамии последствия (заболевания сердечно-сосудистой системы, застои в малом тазе, запоры). И это еще не все отрицательные изменения в психическом и физическом здоровье человека.

Этот список постоянно расширяется. Лечение компьютерной и интернет-зависимости разной степени может проводиться различными методами. Как показывает практика, люди, а это в основном родственники и близкие друзья больных Интернетом людей, к профессиональной помощи медиков обращаются редко. Чаще всего стараются обойтись своими силами, т. е. читают популярную литературу на эту тему, интересуются аналогичными случаями. А когда уже становится очевидным, что травки и примочки не помогают, идут к специалистам за профессиональной помощью.

К методам лечения компьютерной и интернет-зависимости, как и любой другой зависимости, можно отнести:

- медикаментозные методы;
- психотерапевтические методы;
- нетрадиционные методы.

Выбор методов и средств почти всегда остается за родственниками и друзьями человека, страдающего компьютерной зависимостью. Хочется надеяться на то, что весь процесс лечения будет проводиться под наблюдением специалиста во избежание побочных явлений и появления непредсказуемых реакций.

Диагностировать компьютерную зависимость можно и через анкетирование. Автором был систематизирован материал по данной теме и средствами компьютерной программы MS Word составлен сборник тестов и анкет для диагностики компьютерной зависимости (родителям) «Как выявить зависимость от компьютерных технологий у подростков» (*приложение 2*).

Автором была проведена скрининговая диагностика компьютерной зависимости учащихся 9«А» класса гимназии (*приложение 3*). В диагностике приняли участие 19 респондентов, в результате 3 учащихся находятся в риске развития компьютерной зависимости, результаты анкетирования и методы борьбы с компьютерной зависимостью обсуждались автором на классном часе по теме «Компьютерное «зависание».

3.2. Профилактика компьютерной зависимости

3.2.1. Семейная терапия

1. **Общение с детьми**, так как психологи установили, что основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей является недостаток личностных связей и взаимопонимания с семьей, родственниками и нужными людьми. Обычно предрасположены к компьютерной зависимости дети, чьи родители имеют связи за границей или часто отсутствует в командировках, а также дети преуспевающих бизнесменов: компьютер и Интернет компенсируют общение с родителями, а потом родители становятся неважными и неглавными персонами. Поэтому основной способ профилактики зависимости у детей — это создание условий для общения.

2. **Правильное воспитание детей** (разъяснение, убеждение, личный положительный пример, неприемлемость физических и моральных наказаний).

3. **Разумное использование компьютера и Интернета**. Родители должны объяснить ребенку, что домашние задания — это приоритет номер один; если работа сделана, компьютер твой, нет — не твой.

4. Компьютерной и интернет-зависимости подвержены те, у кого заниженная или завышенная самооценка, поэтому важно **воспитание и самовоспитание** именно в этом направлении (приемы саморегуляции).

5. Наиболее подвержены развитию зависимостей индивидуумы **в подростковом возрасте** (это период формирования ценностей, расширения социальных контактов). Поэтому очень важно **правильное воспитание** в этот период, так как зависимый подросток ограничивает свой круг общения компьютером. Это приводит к следующему: отсутствует жизненный опыт, развивается инфантилизм в решении жизненных вопросов, появляются трудности в социальной адаптации, раздражительность, агрессивность.

Родителям необходимо понять своего ребенка и принять своевременные меры.

3.2.2. Упражнения для профилактики компьютерной зависимости

Советы для профилактики компьютерной зависимости.

- 1) Чётко выделите количество времени дляпровождения у монитора.
- 2) В перерывах между играми выполняйте несложные упражнения—прогнитесь, потянитесь, походите по комнате или попрыгайте.
- 3) «Стрелялки» и «бродилки» старайтесь заменять играми, которые развивают логическое мышление.
- 4) Соблюдайте режим дня, прогуляйтесь на улице, пообщайтесь с друзьями.
- 5) Если долго сидите у компьютера, время от времени проверяйте своё зрение, делайте упражнения для глаз (см. выше).
- 6) Если вам неуютно от того, что рядом нет компьютера, вы редко фантазируете, а перед глазами герои компьютерных игр—не стесняйтесь и поговорите об этом с родителями, может быть, необходима помощь психолога.

Автор выделил 19 упражнений для снижения компьютерной зависимости, они представлены в приложении 4.

3.2.3. Программа снижения компьютерной зависимости

8

Снимать компьютерную усталость и психологическую зависимость можно с помощью психологических программ, которые можно использовать каждому, кто хочет быть независимым от компьютерной сети и вовремя освобождаться от лишних психологических стрессов. Несложные и действенные психологические упражнения можно выполнять в любое время, особенно действенно это будет после завершения работы за компьютером и вечерами. Каждая программа, помогающая снять психологические нагрузки после работы с компьютером, включает в себя несколько советов и несложных упражнений, которые, помогут сохранить свое психологическое равновесие и здоровье.

Эта программа предназначена для тех, кто стремится к свободе от компьютерной зависимости, хочет стать независимым от Интернета, а также быть просто счастливым человеком.

Для начала задайте себе вопрос о том, что важнее для вас: реальный мир или виртуальный. Подумайте над ответом, потому что от этого ответа многое зависит. Если вам важен реальный мир, то почему тогда так много времени тратите на виртуальный? Попробуйте честно ответить на этот вопрос, а если не получается, то попросите сделать это за вас человека, которому доверяете. Пусть он напишет на бумаге все, что вас привлекает в виртуальном мире, и чего вы можете бояться в реальном мире. Прочитайте эти ответы и сделайте свои замечания, выскажите свое мнение по уже готовым ответам.

Иногда дать ответ «согласен» или «не согласен» гораздо проще, чем дать развернутый ответ самостоятельно. Попробуйте представить себя в виде компьютерного наркомана, понравится ли вам этот образ? Нет? Если не понравился, то сделайте над собой усилие, попросите помощи у тех, кому доверяете.

Можно сделать и так: нарисовать от руки страшное существо, сидящее за компьютером, и перечеркнуть весь рисунок ярким красным цветом. Повесить его на самое видное место как предостерегающий рисунок. Рядом повесьте еще один лист бумаги, на котором нарисован нормальный человек, можно даже повесить свою любимую фотографию. Затем внимательно посмотрите на оба рисунка и определите, какой из них должен быть примером для подражания, а какой — нет. Хороший рисунок (свою фотографию) мысленно зарядите потоком мощной положительной энергии, при этом можно даже вслух говорить фразы «Я хочу быть таким», «Я смогу стать таким», и т. д. А на отрицательный пример выплесните всю негативную энергию, для того, чтобы в будущем он вас сам отталкивал и внушал недоверие и отвращение. Подсознательно вы сами будете себя контролировать, глядя на эти рисунки.

Автором был создан буклет для родителей «Советы по профилактике компьютерной зависимости» (*приложение 5*), буклет представлен на сайте гимназии и электронном дневнике, а также рекомендован классным руководителям для распространения среди родителей гимназии.

4. Изучение влияния компьютера на учащихся МБОУ Гимназия №3 городского округа город Шарья Костромской области

Статистика по данным сайта «Лига безопасного Интернета»[2]

² Лига безопасного интернета — крупнейшая и наиболее авторитетная в России организация, созданная для противодействия распространению опасного контента во всемирной сети. Лига безопасного интернета была учреждена

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»
городского округа город Шарья Костромской области
в 2011 году при поддержке Минкомсвязи РФ, МВД РФ, Комитета Госдумы РФ по вопросам семьи женщин и детей.
Попечительский совет Лиги возглавляет помощник Президента Российской Федерации Игорь Щеголев.

- По результатам социологических исследований 88% четырёхлетних детей выходят в сеть вместе с родителями.
- В 8-9-летнем возрасте дети всё чаще выходят в сеть самостоятельно. К 14 годам совместное, семейное пользование сетью сохраняется лишь для 7% подростков.
- Более четверти детей проводят в Сети от 7 до 14 часов в неделю, или около 1-2 часов в день. В то же время каждый пятый ребенок находится в Интернете более 21 часа в неделю.
- Большинство российских детей выходят в Сеть бесконтрольно. Около 80% детей в России выходят в Интернет через отдельные компьютеры в своих комнатах или через мобильные телефоны.
- Подростки от 12 до 17 лет являются основной группой риска для развития интернет-зависимости в силу своих возрастных особенностей.
- Дети и подростки нуждаются в самовыражении. Если нет других средств поделиться своими мыслями и энергией, они обращаются к компьютеру.
- Примерно треть вредоносного ПО, существующего в настоящее время, создана детьми до 11 лет. Дети начинают интересоваться разработкой кодов, столкнувшись с проблемами во время игр онлайн.

С увеличением числа увлекающихся играми людей растет число людей, зависимых от компьютера. Влиянию новых технологий в большей степени подвергаются дети.

По проведенным исследованиям той же организации 80% учащихся 5-7 классов общеобразовательных школ увлекаются компьютерными играми, причем многие увлекаются достаточно серьезно: дети в возрасте 10-12 лет имеют «игровой опыт» 4-6 лет.

Какова статистика по данной проблеме в нашей гимназии?

Автор составил вопросы анкеты для определения компьютерной зависимости и провел анкетирование среди учащихся гимназии, в опросе приняло участие 89 респондентов разных возрастов.

Анкетирование проводилось на сервисе Survio — это простая в использовании онлайн-система для создания опросов и анкет.

Объявление с ссылкой на анкету было размещено на портале «Сетевой город. Образование» (Кострома) и сайте гимназии.

Результаты анкетирования представлены в *приложении 6*.

Вопросы анкеты	Да	Нет
1. Сколько вам лет?	1) от 7 до 9 лет 2) от 11 до 13 3) от 14 до 16 4) от 17 до 21	
2. Вы испытываете хорошее настроение, когда работаете за компьютером?	Да	Нет
3. У вас бывает чувство опустошенности, плохое настроение или раздражительность, когда вы не за компьютером?	Да	Нет

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»
городского округа город Шарья Костромской области

4. Вы проводите 3 и более часов за компьютером в день?	Да	Нет
5. Вы пропускали приём пищи (завтрак, обед или ужин), работая за компьютером?	Да	Нет 10
6. Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу?	Да	Нет
7. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы слишком много времени проводите за компьютером?	Да	Нет
8. Были ли неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?	Да	Нет
9. Увлекаетесь ли вы компьютерными играми?	Да	Нет
10. С какого возраста вы увлекаетесь компьютерными играми?	1. 3-6 лет 2. 7-9 лет 3. 10-13 лет	
11. По вашему мнению, влияет ли отрицательно на успеваемость увлечение компьютером?	Да	Нет
12. С какой целью ты пользуешься компьютером чаще всего?	1. Играю 2. Общаюсь 3. Ищу информацию 4. Другое	

Большинство респондентов проходило анкетирование в возрасте от 11 до 13 лет (43%) и от 14 до 16 лет (39%).

По результатам анкетирования в МБОУ Гимназия №3 90% учащихся испытывают хорошее настроение, когда работают за компьютером. Интересно, что чувство опустошенности и раздраженности, когда не за компьютером испытывают лишь 26% учащихся.

Половина опрошенных учащихся проводит более 3-х часов в день за компьютером.

13% учащихся забывают даже покушать из-за работы за компьютером. Нарушение режима

Практически половине респондентов 47% легче общаться через Интернет, чем лицом к лицу.

49% родственников говорят о том, что ученик много времени проводит за компьютером.

На вопрос «Влияет ли отрицательно на успеваемость увлечение компьютером?» положительный ответ дали 43% респондентов.

32% сталкивались с неудачными попытками ограничения время работы за компьютером.

66% учащихся увлекается компьютерными играми.

Примерно с одинаковыми причинами дети садятся за компьютер: искать информацию – 43%, общаться с друзьями – 41%, играть – 38%.

Дети увлекаться компьютерными играми начинают в основном с 3-6 лет – 42%.

Вывод

Понятие компьютерной зависимости появилось еще в 90-х годах, со стремительным развитием компьютерных технологий оно приобретает все более значимый характер, появляется такой термин у психологов, как компьютерная зависимость, и рассматривают они ее, как психологическое заболевание. Возраст этого «заболевания» с каждым годом становится все моложе, следовательно, масштабы проблемы растут до уровня глобальных.

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. В свою очередь психологическая зависимость менее заметна для человека. Он даже может 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. В виртуальном мире можно запросто поменять возраст, пол, имя, внешность и биографию. Усугубляя свое положение, человек начинает все больше времени тратить 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.

Исследуя компьютерную зависимость учащихся гимназии, автор пришел к следующему выводу.

- Большинство учащихся испытывает положительные эмоции при работе за компьютером, но при этом 75% учащихся не раздражаются, когда не за компьютером, следовательно, зависимость от компьютера присутствует на четверть респондентов.

- Половина респондентов проводит за компьютером более 3-х часов в день, при этом 13% забывают о приеме пищи во время этого увлекательного занятия, 32% не могут самостоятельно ограничить время проведения за компьютером. Все это приводит к нарушению режима дня ребенка, зависимости, а, следовательно, к нарушениям физического и психологического здоровья ребенка.

- Почти половине учащихся (47%) предпочитают общение через Интернет общению «вживую». Пользователь сети не видит живые эмоции человека, с которым общается, легко может создать контакты с незнакомыми людьми, при этом, не зная точно, с кем он общается; теряется ощущение реальности, можно придумать свой образ и погрузиться в него; не развиваются коммуникабельные способности человека.

- 50% родителей или родственников не раз предупреждали детей, что они много времени проводят за компьютером, при беседе с ребятами выяснилось, что все меры предотвращения сводились только к словам у большинства родителей.

- 43% учащихся считают, что компьютер негативно влияет на успеваемость, это достаточно высокий показатель того, что ребята задумываются не только о положительных, но и об отрицательных сторонах использования компьютера.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»
городского округа город Шарья Костромской области

- Компьютерными играми увлекаются учащиеся нашей гимназии 66%, возраст увлечения компьютерными играми достаточно ранний (3-6 лет 42%). Главной опасностью, кроющейся в компьютерных играх, является зависимость. Игровая зависимость – серьезное психическое отклонение, поддающееся лишь медицинскому лечению. Компьютерная игра рождает неуверенность в себе. Чувствуя себя супергероем в виртуальной жизни, кажется, что и в реальности все достаточно просто. Но возвращаясь в настоящий мир, подросток быстро понимает, что успехи достигаются не по одному лишь нажатию клавиши. Растет неуверенность к себе, злость к окружающим, депрессия – все это нередко приводит к суициду. И, конечно, развитие агрессивного поведения рождает так называемые «стрелялки», ребенок становится опасным для окружающих.

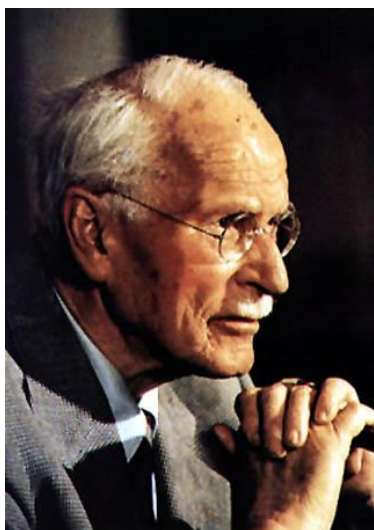
- Почти одинаковые доли представлены в диаграмме 11 (*приложение 5*), учащиеся пользуются компьютером с целью поиска информации (45%), общения с друзьями (41%) и достаточно большой показатель для игр – 38%

По мнению автора на данный момент высокая компьютерная зависимость учащихся МБОУ Гимназия №3 городского округа город Шарья Костромской области отсутствует; по его мнению, это объясняется тем, что учащиеся больше времени уделяют подготовке к урокам, занятиям в кружках, спортивных секциях, нацелены на образование.

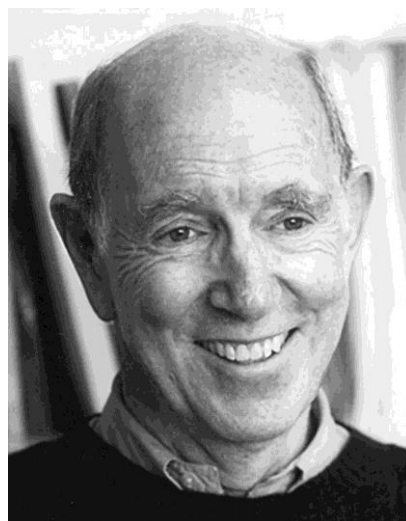
Источники информации

1. Шмелев А.Г. Мир поправимых ошибок // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры. 1988. № 3. С. 16-84.
2. Варашкевич С.А. История конверсии компьютерной игры. М.: ИП РАН, 1997.
3. Лысенко Е.Е. Игра с ЭВМ как вид творческой деятельности. Дисс. канд. психол. наук. М., 1988.
4. Основы психологии. Практикум. Ростов-на-Дону, 1999.
5. <https://tutknow.ru/psihologia/7129-kak-izbavitsya-ot-kompyuternoy-zavisimosti.html>
6. https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00580890_0.html#text
7. www.narod.ru
8. <https://my.survio.com>
9. <http://ligainternet.ru>
10. <https://tutknow.ru/psihologia/7129-kak-izbavitsya-ot-kompyuternoy-zavisimosti.html>
11. <http://www.flogiston.ru>
12. www.newizv.ru
13. www.biofizteh.ru
14. www.myarh.ru
15. medecinform.net
16. www.gradusnik.ru
17. www.erudition.ru
18. www.portalus.ru

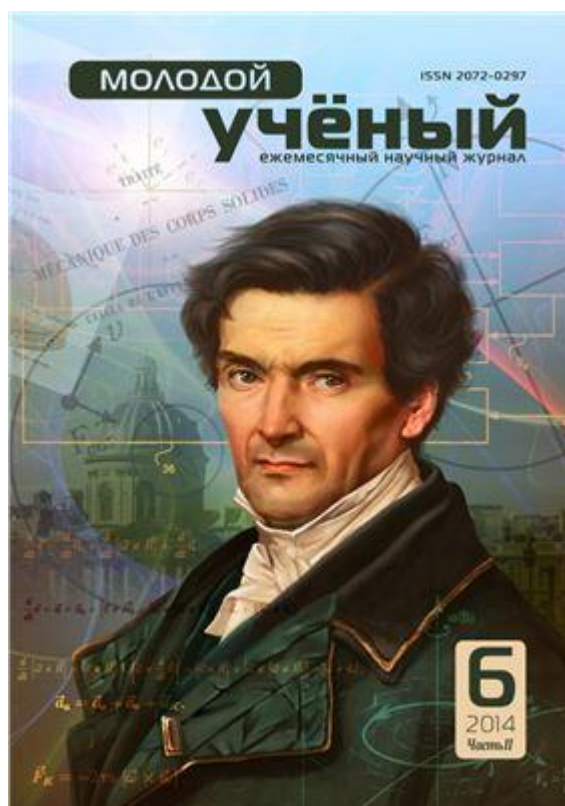
Приложение 1



Майкл Уоррен **Янг** —
американский биолог и генетик,
лауреат Нобелевской премии
по физиологии или медицине



Майкл Д. Коул — американский
профессор коммуникации и
психологии



Журнал «Молодой ученый»
2014 год №6. Часть II

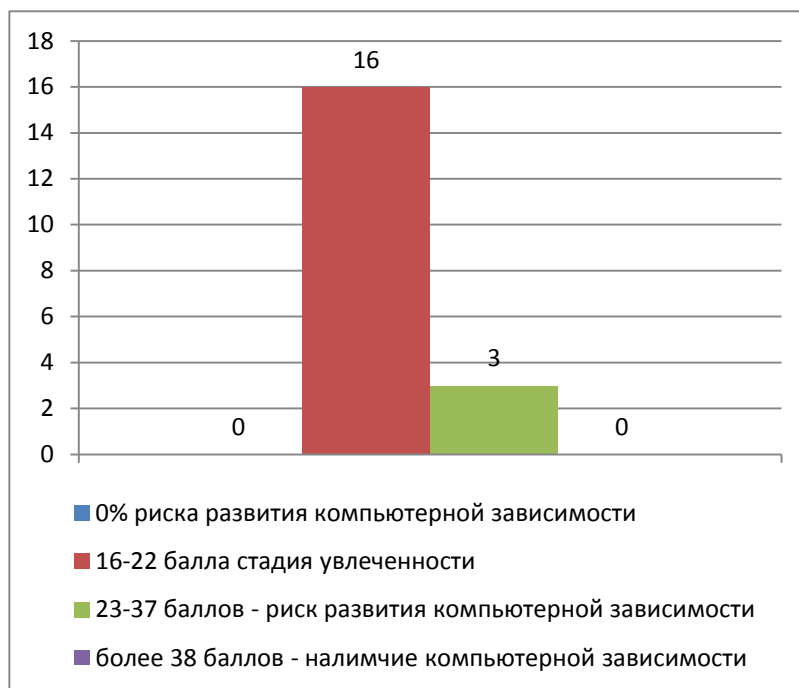
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»
городского округа город Шарья Костромской области

Приложение 2
Сборник

Приложение 3

**Анкетирование учащихся 9 «А» класса МБОУ Гимназия №3 городского
округа город Шарья Костромской области**

**Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости
(Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Бояьбот) (патент на изобретение (11) 72366 А (51) 7 G09B3/00,
G09B3/08, G09B3/00, A61B10/00 15.02.2005. Бюп. №2)**



Приложение №4

Упражнения для профилактики компьютерной зависимости

1. Упражнение «Контрконцепция»

Для того чтобы выработать в себе способность относиться к жизни и разным ситуациям адекватно, можно использовать самые разные упражнения.

Например, еще в древности использовали понятие «контрконцепции», что в переводе с греческого языка означает «противостояние чему-либо или кому-нибудь». Человеку, находящемуся в зависимости от компьютерных игр, можно предложить рассмотреть конкретную похожую на его ситуацию, разложить ее по косточкам и сделать выводы и возможные прогнозы. Пожалуй, самым ярким примером может служить басня. Родственники, особенно родители детей, которых невозможно оторвать от компьютера, могут использовать простую школьную программу: изучать басни, пояснять ребенку смысл басни, мораль. Взрослому человеку можно предложить реальные ситуации, которые произошли с кем-либо в жизни. Можно использовать даже народное литературное творчество: пословицы и поговорки.

2. Упражнение «Согласие и противодействие»

Это упражнение помогает раскрыть поведение человека, понять его поступки и мотивы поведения. Ничего сложного в этом упражнении нет: надо поставить себя на место собеседника и попробовать понять причины его поведения. Для этого можно использовать следующие три шага.

1. Договориться с человеком о том, что необходимо обсудить конкретную тему, т. е. убедить его в этой необходимости.

2. Попробовать поменяться местами и поведением, затем высказать свое мнение и выслушать мнение собеседников. Другими словами, это можно сделать и на кухне, и на прогулке, просто поговорив с ребенком или родственником о том, что всех их беспокоит.

3. Закрепление того уровня отношений, который смогли достигнуть (например, сказать, что с этого дня при каждом подобном случае (в случае разногласий) можно поменяться местами и выяснить, что думают по этому поводу остальные члены семьи).

3. Упражнение «Я и мой жизненный путь»

Для того чтобы помочь человеку, который находится в компьютерной зависимости, освободиться от таковой, можно использовать это упражнение. Он заключается в составлении и изучении (хронологии) своей жизни в контексте истории своей семьи. На семейном совете или в присутствии близких людей можно попробовать вместе с больным человеком составить подробный отчет нескольких лет жизни человека. В этом так называемом отчете можно отразить все изменения, которые можно считать значимыми и которые оказывали влияние на человека. Для того чтобы не отвлекаться от главной задачи, используется методика «вопрос-ответ».

Например, можно использовать такие вопросы: как характеризовался человек в школьные, студенческие годы. Как окружающие люди относились к конкретным поступкам этого человека? Можно задавать другие вопросы, которые могли бы оказать помощь в составлении характеристики. Будет лучше, если вопросы будет задавать каждый присутствующий по очереди, так «больной» сможет отвечать спокойно, зная заранее, что его не станут засыпать кучей вопросов со всех сторон. Важно отметить также и изменение его самочувствия, внешних признаков психологического состояния. Нельзя забывать и о мнении самого «больного», большое значение имеет его личное отношение к жизни, к конкретной ситуации. Такие наблюдения может сделать даже человек, не обладающий специальными навыками и опытом работы с такими «больными». Иногда простые душевные разговоры и посиделки за кухонным столом могут дать больше результата, чем посещения кабинетов психологов и психотерапевтов.

Можно начать вести записи в дневнике, анализ которых часто помогает рационально оценить свои же поступки по прошествии определенного времени.

4. Упражнение «Создание линии времени»

Данное упражнение направлено на составление «вероятной линии жизни», которая будет состояться из событий прошлых лет, планироваться из того, что есть на данный момент. При этом необходимо описать каждый возможный вариант событий, например, если человек, подверженный компьютерной зависимости, будет продолжать жить так, как живет на данный момент, то его будущая жизнь может сложиться так, а если он изменит свое отношение к компьютеру, то его жизнь может быть вот такой, т. е. надо создать что-то наподобие алгоритма вероятных событий жизни человека.

Составление такого алгоритма дает возможность рассмотреть все возможные варианты будущего конкретного человека. Все полученные результаты должны быть рассмотрены вместе с «больным». Надо добиться того, чтобы он понял, как может сложиться его дальнейшая жизнь. Взрослого человека сложно убедить в рациональности такого подхода, но все же желание родственников может стать решающей силой в противостоянии интернетной и компьютерной зависимости.

5. Упражнение «Избавление от негативных эмоций»

Это упражнение поможет снять нервное напряжение и избавиться от негативных эмоций. Такое упражнение состоит из нескольких шагов. Это упражнение желательно выполнять совместно с человеком, зависимым от компьютера, своим примером показывая, как можно избавляться от плохого настроения, таких негативных эмоций, как ярость, гнев, злость. Чаще всего это упражнение состоит из нескольких шагов.

Закрыв глаза и расслабившись, можно представить себе картину, которая должна напоминать реальную негативную ситуацию. Можно абстрагироваться от самого себя в этой ситуации и посмотреть на свои действия как бы со стороны. Следующим шагом необходимо попытаться оценить собственные действия и поступки, дать адекватную оценку своему «двойнику». Прокручивая негативную ситуацию повторно, но уже со стороны, как наблюдатель, а не участник, человек может увидеть то, что не видел, находясь в гуще событий.

Таким образом, можно мысленно исправлять ситуацию так, как это хочется самому человеку. А когда все идет именно так, то и настроение будет постепенно исправляться в лучшую сторону. Такое упражнение можно применять перед сном, для того чтобы избавиться от плохого настроения. Особенно это полезно людям с неустойчивой психикой и легко возбудимым.

6. Упражнение «Работа с беспокойством»

Главный козырь этого упражнения — это самовнушение, которое помогает регулировать свое состояние в зависимости от того, каких результатов необходимо достичь.

Например, перед выступлением в большой аудитории человек может решить, как он будет себя вести, что будет говорить, где будет стоять, и как будет реагировать на вопросы, которые вызывают у него беспокойство. Выстроив, таким образом, свое «виртуальное» поведение, можно добиться того, что уровень стрессового состояния и беспокойства значительно снизится.

Это упражнение можно использовать не только перед выступлениями, но и в любой другой жизненной ситуации. Например, в случае, когда человек вынужден не по своей воле жить длительное время без компьютера.

7. Упражнение «Работа с привязанностью»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»
городского округа город Шарья Костромской области

Избавиться от компьютерной и интернет-зависимости (или хотя бы снизить уровень зависимости) можно с помощью этого упражнения. Можно представить свою зависимость в виде нити, ленты. Затем необходимо попытаться представить, с кем может связываться эта лента-привязанность, что может произойти с человеком, если эту ленту-привязанность разорвать или же оставить, как есть. Если, например, привязанность дает положительные результаты и человек способен адекватно оценить свою привязанность к компьютеру и получает взамен определенные положительные результаты, то можно оставить все, как есть. Если родственники заранее знают, что длительное сидение за компьютером дадут новые знания, повышенный уровень интеллекта, то можно просто регулировать длительные занятия за компьютером. А если человек явно не может самостоятельно определить конечный результат такого времяпрепровождения, то родственникам и близким ему людям необходимо отвлекать его и постоянно внушать, что эта лента-привязанность негативно влияет на самого человека.

Кроме того, для ленты-привязанности необходимо провести экологическую проверку, т. е. решить, что может произойти в случае, когда интернет-зависимость будет побеждена. Не будет ли хуже, и если будет, то какова степень этой угрозы. И только в том случае, когда предполагаемый конечный результат подходит самому зависимому от Интернета человеку, можно начинать постепенно разрывать эту ленту. После того как лента-зависимость разорвана и уничтожена или, по крайней мере, ослаблена настолько, насколько можно, человеку необходимо проверить свое психологическое самочувствие.

8. Упражнение «Самоисцеление»

Это упражнение необходимо для того, чтобы человек смог развить в себе способности кодировать (настраивать) свой мозг на помощь своему организму излечиться от разных заболеваний и травм. Первым шагом будет постановка вопросов и ответы на них.

1. Надо четко решить для самого себя, как распознавать, когда процесс исцеления уже начался и идет или уже закончился. Можно придумать такие вопросы: «Как могут измениться мои ощущения, когда болезнь пройдет и что может измениться в моей жизни?», «Как я смогу определить, когда я совсем выздоровел или еще нет?», «Что можно сделать еще для того, чтобы процесс выздоровления шел быстрее и действеннее?»

2. Желательно научиться подбирать методы лечения своих заболеваний внутренне, т. е. заставлять свой организм самостоятельно заниматься самолечением. Но делать это следует только тогда, когда заранее известно, что вылечиться можно самому. Например, простуда, бессонница, депрессивные состояния. Другими словами, и сам зависимый от Интернета человек, и его родственники, которые заинтересованные в его излечении, должны уметь настраиваться на «волну самоисцеления».

3. Следующим шагом должно быть положительное воспоминание о том, как в прошлом аналогичном случае проходило лечение извне, с помощью посторонней помощи. Настраиваясь на положительный результат, организм самостоятельно программируется на аналогичные действия. Например, длительная работа за компьютером заканчивается постоянной головной болью, и организм не может найти правильные ресурсы для борьбы с заболеванием. Таблетка обезболивающего препарата помогает снять болезненные ощущения, и в следующий раз человек должен вспомнить этот процесс, и организм уже сам «вспоминает», какие ресурсы были задействованы при головной боли, и применяет их.

4. Необходимо научиться различать начальное состояние заболевания и состояние, когда процесс самоисцеления уже завершен. Надо четко делить эти две разные ситуации, так, как понимая разницу между ними, человек может заставить свой организм работать на благо. Для того чтобы научиться быстро различать эти состояния, можно использовать стандартные вопросы: «Что я чувствую, когда у меня (что конкретно) болит?», «Что у

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»
городского округа город Шарья Костромской области
меня болит и в чем причина?», «Как я могу самостоятельно устранить эту причину и что для этого мне необходимо?»

Важно помнить и то, что момент поражения или заболевания кодируется в нашем подсознании как негатив, и те чувства, которые мы испытываем при этом, могут быть сигналом для того, чтобы вовремя остановиться и не повторять прошлых ошибок. Часто именно подсознание позволяет нам вовремя остановиться на пороге новой ошибки. Вспоминайте аналогичные ситуации и то, что было причиной их возникновения и что помогало вылечиться.

5. На этом этапе человек должен научиться настраиваться на позитивное решение проблемы или на излечение от заболевания. Всегда следует помнить о том, что настрой должен быть позитивным, иначе если «программирование» — отрицательное, человек сам себе навредит. Всегда настраивать себя на лучшее могут и родственники «больного» человека, они должны внушать ему, что он сможет самостоятельно избавиться от этой привязанности к компьютерным играм. Они сами должны в это верить.

6. Теперь зависимому человеку нужно переложить свою болезнь на положительный опыт в аналогичной ситуации, т. е. настраиваться на то, что кто-то уже смог вылечиться от этого заболевания, избавиться от компьютерной зависимости, следовательно, и он сможет.

7. На данном этапе следует еще раз проверить, на само ли деле проблема интернет-зависимости направлена на положительный результат. Родственникам и самому человеку необходимо понимать, что исцеление от этой зависимости само не придет, ее надо лечить и начинать надо со своих мыслей и самоконтроля. Родные и близкие люди должны наблюдать за поведением «больного» человека, уже по его поведению можно определить, настроен он на лечение или нет.

8. Это упражнение необходимо проводить под контролем человека, не отягощенного компьютерной зависимостью, который сможет адекватно оценивать состояние, поведение и все изменения в жизни «больного». В данное время можно легко сказать о том, что компьютеризация профессиональной и бытовой жизни идет полным ходом, и, наверное, не осталось ни одной сферы деятельности, которая бы не была охвачена компьютерной сетью. А поскольку все люди по-разному реагируют на влияние компьютера (психика-то тоже у всех разная), то и способов нейтрализовать это влияние множество. Каждый сам выбирает для себя тот или иной метод, но тем не менее уже выработались общие приемы для свободного и повседневного применения.

9. Упражнение «Эффективность работы на компьютере»

В самом начале рабочего дня, перед тем как включить компьютер и приступить к работе, постарайтесь «отключить» все свои посторонние мысли о любых занятиях и предметах и сосредоточьтесь на предстоящем процессе работы. Желательно настроиться на положительные эмоции, которые будут ожидать вас в рабочее время, а все негативные эмоции надо оставлять «за дверью». Этому легко научиться: сначала будет трудно заставить себя делать это каждый день, но потом уже войдет в привычку, и человек перестает замечать свои действия.

Главный козырь этого управления — это установление психологической защиты от негативного влияния на человека компьютерных сетей. Будет лучше, если человек, находящийся в зависимости от компьютерных игр или Интернета, самостоятельно прочитает этот текст. Сев за стол, закройте на несколько секунд глаза и представьте себе, что находитесь в райском уголке, где все красиво и прелестно. Найдите для себя самое лучшее место в этом раю, зафиксируйте эту картинку в своей памяти и почувствуете, как жизненная сила и энергия наполняют ваше тело.

Другими словами, можно представить себя в шапке-невидимке, которая всегда поможет скрыться от негативной энергии, исходящей от компьютера. По большому счету

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»
городского округа город Шарья Костромской области

это упражнение можно использовать не только на работе, а везде, где необходимо защититься от постороннего влияния на человека. Затем вспомните состояние своей максимальной работоспособности, которое у вас когда-либо было, и постарайтесь его повторить, настроиться на ту же волну. Это состояние максимальной компьютерной работоспособности надо представлять в следующем варианте: голова, глаза, руки, умственные способности, компьютерная мышь и все остальные части компьютера — все это единые элементы одного целого. Используйте эти элементы в своей работе для повышения эффективности работы. Учитывайте рекомендации, которые необходимы в работе за компьютером, они разработаны для вашего же блага (например, делайте перерыв каждые 2 ч на 5 — 10 мин, в это время можно дать отдых глазам и рукам).

Кроме того, не секрет, что необходимо менять позу за столом, так как неправильная осанка или долгое пребывание в неподвижной позе могут привести к заболеваниям позвоночника и внутренних органов. Для детей или взрослых людей, которые не могут самостоятельно установить себе время отдыха, можно использовать помощь родственников или других людей, которые адекватно относятся к компьютерам. Например, попросить их написать на листе бумаги фразу яркими буквами: «Через каждый час — 5 мин. отдыха!»

Повесьте этот листок перед глазами так, чтобы его можно было видеть постоянно. Еще лучше придумать график работы за компьютером, повесить его тоже на видное место и стараться придерживаться его постоянно. Вдумчиво прочитайте эти записи, постарайтесь запомнить не слова, а смысл этих слов. Когда наступит время отдыха, подсознание само прикажет вам остановить работу и заняться другими делами, например, пойти прогуляться в магазин за хлебом или просто пообедать.

Если ваша работа предполагает постоянную занятость за компьютером и использование Интернета, то лучше всего сразу подсознательно настроиться на то, что это все лишь работа и что, как только она будет выполнена, все это можно забыть. Найденный в сети Интернета материал должен быть зафиксирован не в вашей памяти (не стоит ее захламлять), а в памяти компьютера. При надобности ее можно найти, посмотреть и снова закрыть.

10. Упражнение «Интернет-склад»

Для того чтобы ребенок не испытывал болезненную привязанность к Интернету, можно использовать такое упражнение. Расскажите ему о том, как выглядит захламленный склад, в который складывается все, что только можно в определенном порядке или в беспорядке. Вместе с ребенком или другим родственником нарисуйте словесную картинку о том, какие вещи там могут храниться и как там можно что-то потом найти. При сложных случаях зависимости можно добавить несколько фраз о том, какой в этом складе беспорядок и как там грязно. А в грязи копаться не очень-то приятно.

После того как работа за компьютером закончена, не стоит резко вставать со своего рабочего места, лучше всего посидеть с закрытыми глазами пару минут. При этом наш мозг успевает перестроиться на другую работу, а именно: восстановить функции глазных мышц и способность видеть дальше полуметра. С закрытыми глазами представьте себе, что перед вами «Черный квадрат» Малевича. Что вы там видите? Да, все, что угодно, но важно увидеть спокойствие и услышать тишину.

Еще можно мысленно представить себе, что все негативные эмоции собираются в один большой клубок и этот клубок выбрасывается в корзину для мусора, вы накрываете ее плотной крышкой и нажимаете кнопку на крышке «Стереть». Так можно закончить работу за компьютером. Все это описывается и читается долго, но в применении — это очень легко и быстро выполняется и запоминается. Со временем даже ребенок сможет выполнять эти нехитрые упражнения даже без напоминания взрослых.

11. Упражнение «Замена головы»

Всегда надо помнить о том, что каким бы совершенным ни был компьютер, очень важно, кто им управляет. На данном этапе лечения от компьютерной зависимости ваша задача должна заключаться в том, чтобы работать уже не с образом компьютера, а с собой, вживаясь в образ другого человека, обладающего гениальным умом и совершенным сознанием.

Сначала выберите несколько человек, которые известны своим умом, знаниями или выдающимися способностями, о которых вы хоть немного знаете и знания которых вам нужны. Попробуйте проделать следующую операцию: мысленно пересадите голову и мозги каждого из гениев (насколько вы это представляете) на место своей головы. Представьте также, насколько изменяется ваше самоощущение и насколько могучим становится ваш интеллект. Вы увидите, насколько поразительно изменилось ваше самоощущение и состояние ума!

Выполняйте это упражнение, и вы обязательно изменитесь внутренне.

12. Упражнение Р. Ассаджиоли

Согласно Ассаджиоли личность состоит из:

- низшего бессознательного. Это примитивная часть личности, основанная на инстинктах, влечениях, побуждениях, комплексах, снах, фантазиях;
- среднего бессознательного (подсознательного): навыков, усвоения опыта, плодов ума;
- высшего бессознательного (супербессознательного): вдохновения, творчества, героизма, альтруизма, т. е. высших чувств;
- полей сознания (осознаваемой части личности): ощущений, мыслей, желаний;
- сознательного «я»: центра сознания человека (неосознаваемой части личности), эго, высшее «я», истинной сущности человека.

Субличности — это полуавтономные части личности, образующиеся вокруг потребностей, использующие тело, эмоции, мысли человека. Человек может стать совокупностью этих субличностей. Задача психосинтеза — формирование и перестройка личности вокруг истинного «я». Именно формирование должно быть первоначальным звеном в лечении компьютерной зависимости. Затем необходимо перестроить привычные уже человеку мысли.

Этапы психосинтеза:

- выбор новой личности, к которой мы стремимся — I этап;
- использование всех имеющихся в распоряжении энергий и возможностей — II этап;
- создание гармоничной целостной личности — III этап.

Психосинтез можно сравнить с нотами, при объединении которых создается музыка. От того, как сочетаются ноты, зависит общее звучание песни, поэтому правильно сочетание данного психосинтеза должно подбираться под наблюдением специалиста, но для уточнения общей картины состояния можно использовать это упражнение.

13. Упражнение «Круг субличностей»

Это упражнение можно выполнять в свободное время вместе с родственниками, а также в качестве детской игры. Оно помогает выявить скрытые желания человека, его тайные мечты, сформировать точные образы и составить план действия по его выполнению. Первым шагом будет устное высказывание своих целей и потом фиксирование их на листе бумаги.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»
городского округа город Шарья Костромской области

1. Перечислите все свои самые смелые желания, какие могут быть у вас на данный момент времени, запишите их на бумаге по порядку.
2. После того как записаны все мечты, вместе с помощником внимательно перечитайте весь список.
3. В процессе чтения этого списка постарайтесь сосредоточиться на своих внутренних ощущениях, что вы чувствовали, когда вслух произносили своих заветные желания. Запомните эти переживания и ощущения.
4. Составить список основных желаний (10–20 желаний).
5. Из этих желаний выберите 5–6 самых заветных.
6. Из этих 5–6 желаний выберите очень важные желания.
7. А теперь на большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром 20 см, внутри него — круг поменьше (это кольцо — ваше «я»), в этом кольце разместите те 5–6 субличностей, которые являются выразителями желаний.
8. Цветными карандашами или фломастерами нарисуйте символы, которые соответствуют и отражают ваши собственные желания.
9. Дайте каждой субличности (5–6 желаниям в малых кругах) название, имя (например, «Критик», «Саботажник», «Любовь», «Вечность» и т. д.).
10. Раскрасьте свое «Я» разными цветами в зависимости от того, в каком цвет вы видите свои желания. Упражнение можно повторять несколько раз, меняя названия субличностей.

14. Упражнение «По следам субличностей»

Это упражнение желательно (с детьми — даже обязательно) выполнять в присутствии человека, который достаточно хорошо знает «больного» компьютерной зависимостью.

Стоя в середине комнаты, человек должен изобразить любую из своих субличностей из предыдущего упражнения и ответить на вопросы, которые будет задавать ему его помощник. Эти вопросы надо записывать в том порядке, в котором они задавались. Вопросы могут быть самые разные, но они должны касаться тех сфер жизни, в которых человек испытывает проблемы. Например: «в каких жизненных ситуациях появляется эта субличность?», «Как часто?», «Какие обстоятельства провоцируют появление этой субличности?», «Помогает ли субличность действовать в какой-либо ситуации?», «Каким образом помогает?», «Препятствует ли она в чем-нибудь?», «Что происходит с вашим телом, эмоциями, мыслями?» После того как все вопросы и ответы записаны, можно сделать выводы по каждому пункту. В соответствии с поставленными целями те ответы, которые не могут быть признаны правильными, необходимо детально изучить и изменить тип данной субличности.

15. Упражнение «Определите своего критика»

В каждом человеке всегда «живет» критик, который в определенные моменты жизни препятствует через подсознание человека действию. Для того чтобы выполнять это упражнение, необходимо найти в себе своего критика, свой внутренний голос. Закройте глаза и спросите себя, есть ли у вас внутренний критик, потом дайте ему имя (прокурор, следователь, великий Белинский), проанализируйте, каким тоном он с вами разговаривает, чего требует от вас.

Теперь станьте сами критиком, объясните своей личности, как она нуждается в критике, что без критики в личности будет царить беспорядок, обсудите с критиком, как сохранить личность, используя ее ценные качества, уменьшить отрицательные. Можно проводить подобные диалоги в свободное от основной работы время.

16. Упражнение «Встреча с саботажником»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»
городского округа город Шарья Костромской области

В душе все мы бунтари, но не каждый может открыто признаться в этом самому себе. Человеку предлагается подумать о деле, которое он бы хотел успешно проделать, а потом о причине, которая бы нанесла ущерб этому делу, помешала бы ему осуществиться, это и будет саботажник-причина. Далее предлагается нарисовать саботажника на листе бумаги. Изобразите его так, как видите. Дайте волю своей фантазии. Потом раскритикуйте поведение своего саботажника.

Попробуйте проанализировать мотивы его поведения. Вместе с близким вам человек сделайте соответствующие выводы: что вам может помешать выполнить свою программу лечения от компьютерной зависимости и как устранить эти помехи.

17. Упражнение «Знакомство с нашими внутренними актерами»

Человеку предлагается взять бумагу и карандаши, найти удобное для себя место (можно в своей комнате), расслабиться, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и выдох, обратить свое внимание внутрь себя. Представьте себя режиссером своего спектакля в театре, занавес опущен, вы сидите перед сценой, лицом к ней. А на сцене, за занавесом, находятся актеры, принимающие участие в вашем спектакле. На сцене появляется первый актер, сценарий можете придумать самостоятельно.

Подумайте о том, какие вопросы вы как режиссер хотите задать, что порекомендовать (об этом вы можете спросить свою субмодальность режиссера), и послушайте ответы. Отвечать надо так, как вы отвечали бы на месте этого актера. После того как все вопросы заданы, а ответы получены, сделайте выводы, ведь отвечала ваша вторая сущность, которая не может жить своей полноценной жизнью. Пошевелите руками и ногами перед тем, как открыть глаза.

Упражнение можно повторять несколько раз (например, когда ощущаете потребность поступить так, как стараетесь не делать). Такая двойственность ощущений может означать, что подсознательно вы испытываете дискомфорт, но сознательно этого еще не понимаете.

18. Упражнения «Храм тишины»

Используя это упражнение, можно определить свое отношение к внешнему миру. Оно отнюдь не сложное. Надо взять лист бумаги, карандаш или ручку и найти тихое, уединенное место, где вам никто не сможет помешать. Это упражнение чем-то напоминает занятия йогой: найдите себе удобное положение, расслабьтесь и закройте глаза. В таком положении очень удобно думать и слушать свой внутренний голос. Можно представить себе яркую картину: вы находитесь на красивой поляне у подножия горы, к вершине которой вам необходимо подняться по узкой, извилистой тропинке. Представьте себе, как поднимаетесь по этой тропе на вершину горы и как с каждым шагом вам становится легче дышать.

Когда «подниметесь» на вершину горы, то сразу почувствуете каждой клеточкой чистый горный воздух и тишину. Именно эта тишина должна стать основным фоном дальнейшей работы со своим подсознанием.

Если сложно разговаривать одному (вообще-то беседы с самим собой даются не каждому!), то придумайте себе собеседника, например человека, который вам симпатичен. Можно представить в качестве собеседника близкого друга, родственника или просто незнакомца, который внешне внушает доверие. «Молчаливый» разговор с этим человеком должен строиться на принципе «вопрос-ответ», т. е. вы сами от лица собеседника задаете себе же вопрос, который вас волнует, и сами же отвечаете на него. Такое упражнение помогает понять свои проблемы, не используя помощь посторонних людей, родственников, так как можно задавать самому себе те вопросы, которые вы боитесь услышать от других и на которые честно ответить им вряд ли сможете. Задавая себе

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»
городского округа город Шарья Костромской области
самые деликатные вопросы, человек, находящийся в компьютерной зависимости, может отвечать хотя бы самому себе честно.

Устраивая себе такие прогулки в «храм тишины», где можно побеседовать и найти ответы почти на любые вопросы, человек отвлекается от причины своей болезненной зависимости.

19. Упражнение «Изучение своего страха»

Это упражнение можно применять в случаях, когда человек испытывает определенный страх или дискомфорт при отсутствии рядом компьютера. Этому человеку можно предложить нарисовать свои страхи и ощущения на листе бумаги. Вслух проговорить все свои ощущения по этому рисунку, описывая словами каждый момент и каждый предмет. Например, очень эффективно будет применение этого упражнения в случае, если любители компьютерного мира будут выполнять его вместе. Коллективная работа в данном случае только приветствуется. Все принимающие участие могут поделиться на две группы: «пациенты» и «терапевты».

Первой группе предлагается озвучить свои страхи и отрицательные эмоции, нарисованные на листе бумаги, а второй группе — сделать соответствующие выводы. Затем обеим группам желательно поменяться ролями и повторить упражнение. Весь смысл этих действий заключается в том, чтобы научить людей, находящихся в компьютерной зависимости, находить конкретные страхи в своей жизни и понимать их сущность. А зная сущность своего страха, человек может при желании избавиться от него.

Определенную проблему в современном обществе составляет привязанность детей и подростков к компьютерным играм. Для того чтобы снизить степень этой привязанности, родители или взрослые родственники могут использовать некоторые упражнения. Возможно, эти упражнения полностью не снимут зависимость, но помогут немного отвлечь ребенка от монитора компьютера и занять его более полезными для молодого организма делами, например физической культурой. Регламентировать работу ребенка за компьютером родители (взрослые родственники) могут, самостоятельно устанавливая время отдыха и компьютерных игр. Кроме того, необходимо показывать своим примером, что и как надо делать (например, если время, отведенное для компьютерных игр, закончилось, это не значит, что ребенка надо отправить гулять или делать уроки, а самому усаживаться за те же игры). Надо идти с ним гулять и вместе с ним делать уроки или же заниматься домашними делами.

Можно попробовать метод кнута и пряника, что, впрочем, и так повсеместно применяется в каждой семье, разница заключается в том, что не каждый родитель умеет правильно применять эту методику. В идеальном варианте родители и взрослые родственники должны стать больше другом ребенку, чем строгим воспитателем, который только и знает, что наказывать за все подряд.

Правилам работы за компьютером надо учить детей с первых дней, ясно и четко (без лишнего ужаса) объяснять им все отрицательные и положительные стороны влияния компьютеров на человека. В процессе того, как развивается ребенок и как он реагирует на компьютерные игры, можно судить по его отношению к окружающей среде и общему поведению. Родителям необходимо принимать действенное участие: вместе с ребенком изучать новинки на «компьютерном» рынке, вместе делать покупки и вместе учить новые программы. Тогда общность интересов сблизит не только на время вынужденного времяпрепровождения, но и даст дополнительные возможности понять, чем хочет заниматься ваш ребенок.

Основные причины компьютерной зависимости

Основными причинами компьютерной зависимости могут быть:

1. Недостаток общения со сверстниками или близкими людьми.
2. Недостаток внимания со стороны родителей.
3. Неуверенность в себе и в своих силах, застенчивость, комплексы и трудность в общении.
4. Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.
5. Желание ребёнка быть «как все» его сверстники, следовать их увлечениям, не отставать.
6. Отсутствие у ребёнка увлечений или хобби.



Советы от меня

1. Попробуйте устроить ребёнку воспитательную беседу. Но не пытайтесь начать читать лекции о вреде компьютера, вызывать его к совести. Это только ещё больше раздражает и отстраняет его от вас.
2. Психологи на сегодня назвали распространённый способ борьбы с компьютерной зависимостью у взрослых и детей. Опытный психолог поможет вам вскрыть истинные глубинные причины ухода в виртуальный мир.

Советы от психологов

1. Если вы обнаружили у вашего ребёнка компьютерную зависимость, то **не стоит пугаться**. Вы можете напугать вашего ребёнка и можете ещё глубже заглянуть его в отчаянное состояние.
2. **Не кричите и не обвиняйте своего ребёнка**. Он ведь не виноват, что мы когда-то дали ему в руки гаджет, что беззастенчиво его на некоторое время.
3. **Найдите удачное время беседы с вашим ребёнком. Расспросите его о причинах ухода в виртуальный мир.**
4. **Не стоит запрещать ему сидеть за компьютером или отбирать гаджет**. Это вызовет ещё большую обиду и агрессивность.
5. **Не расслабляйтесь**. Как при лечении алкоголизма или наркомании, у ребёнка может случиться срыв.
6. **Никакой критики**. Никакой угрозы и шантажа. Самое лучшее это когда один из родителей попробует разделить с ним увлечение. Он поймёт, что радом с ним единомышленник, то он начнёт прислушиваться к советам и рекомендациям.



Компьютерная зависимость. Советы родителям.

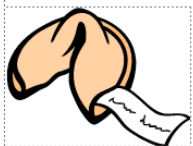
2017 год

Главный внутренний заголовок

На внутренних панелях размещаются наиболее важные сведения. Используйте эти панели, чтобы кратко рассказать о вашей организации, о товарах или услугах. Текст должен быть достаточно кратким, чтобы у читателя возникло желание получить дополнительные сведения о товарах или услугах.

Чтобы текст легко читался, используйте дополнительные заголовки.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut



Дополнительная подпись под рисунком.

lacreet dolore exerci magna esse aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tution ullamcorper suscipit vel accusan lobortis nisi ut aliquip ex ea commodo quis consequat feugit facilisi. Duis autem dolor in hendrerit in vulputate esse molestie consequat, vel zril delerit neque, vel qui blandit praesent luptatore te feugit nulla

Дополнительный заголовок

Lorem ipsum dolor ore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugiat nulla facilisi. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tution ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis te feugit facilisi. Duis autem dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore u feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugiat nulla facilisi feugit.

Дополнительный заголовок

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut lacreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tution ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis te feugit facilisi. Duis autem dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugiat nulla facilisi. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tution ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.

Duis te feugit. Duis autem dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore u feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugit nulla.

Duis te feugit duis autem dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore u feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zril delenit augue duis dolore te feugit nulla.

Организация

№3

Адрес: 153400, г. Шарья, ул. Мира, д. 3

Адрес: Шарья, 1.

Адрес: Шарья, 3.

Адрес: Шарья, 4.

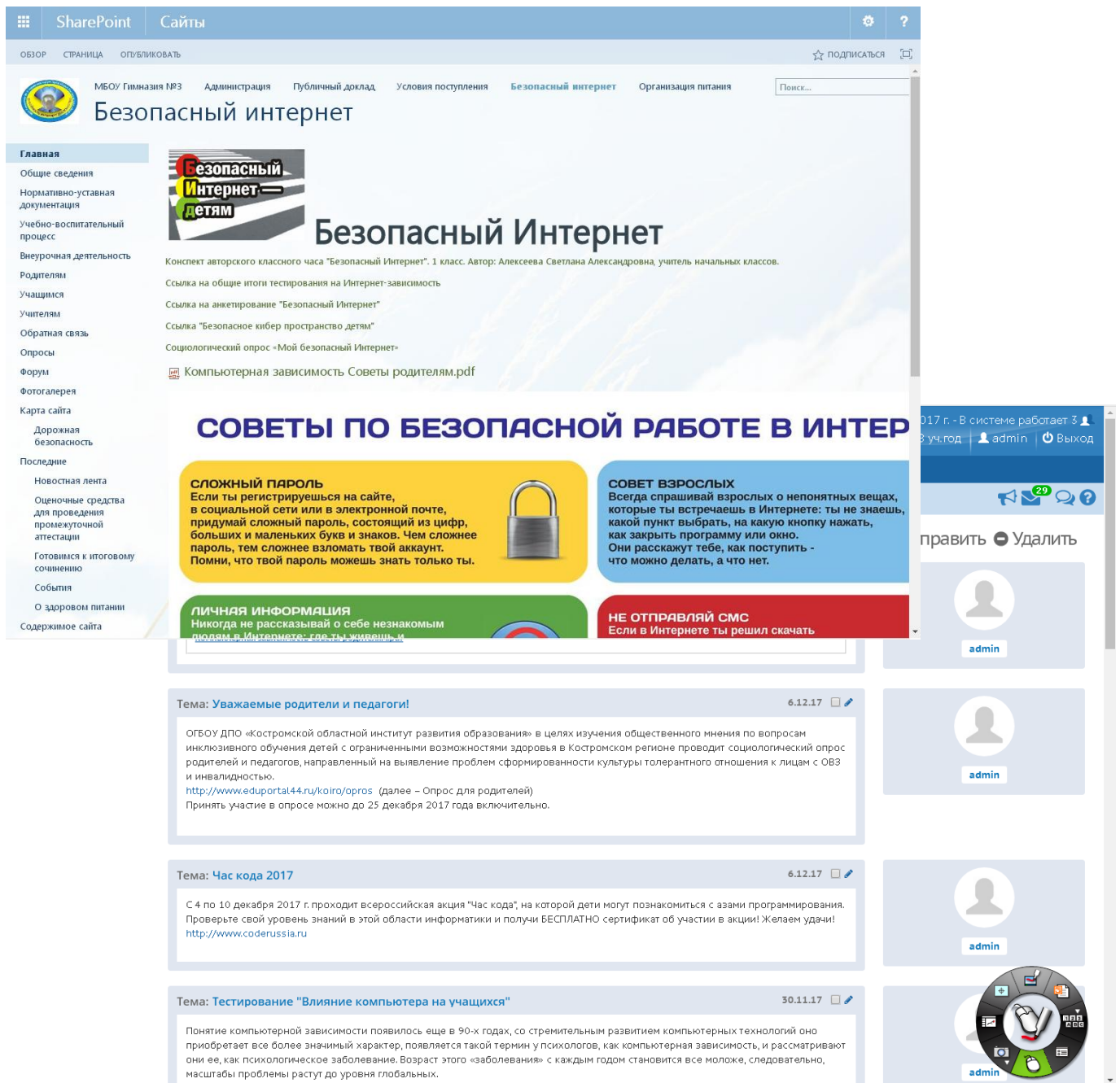
Телефон: (555) 555-55-55.

Факс: (555) 555-55-55.

Эл. почта: proverka@example.com

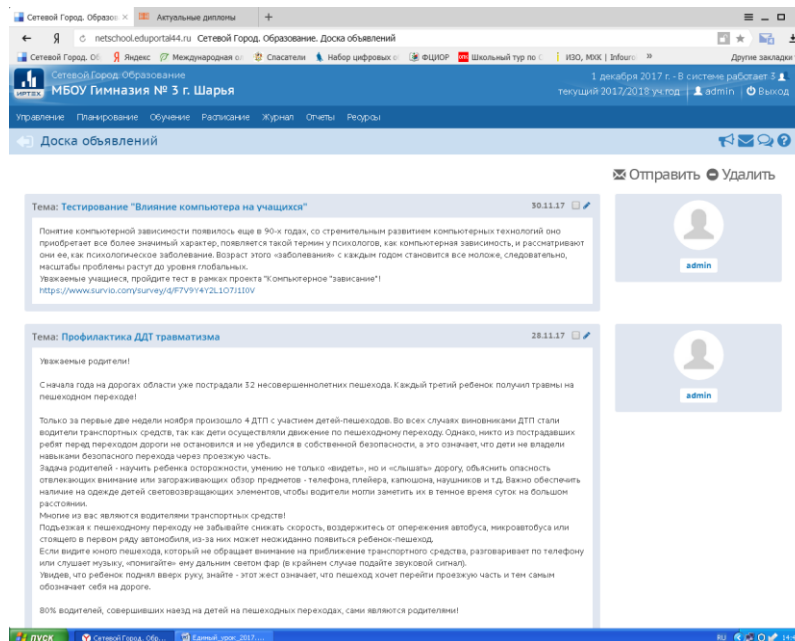
Приложение 5

Буклет для родителей
«Советы по профилактике компьютерной зависимости»



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»
городского округа город Шарья Костромской области

Приложение 6



Результаты анкетирования учащихся МБОУ Гимназия №3 городского округа город Шарья Костромской области

Диаграмма 1

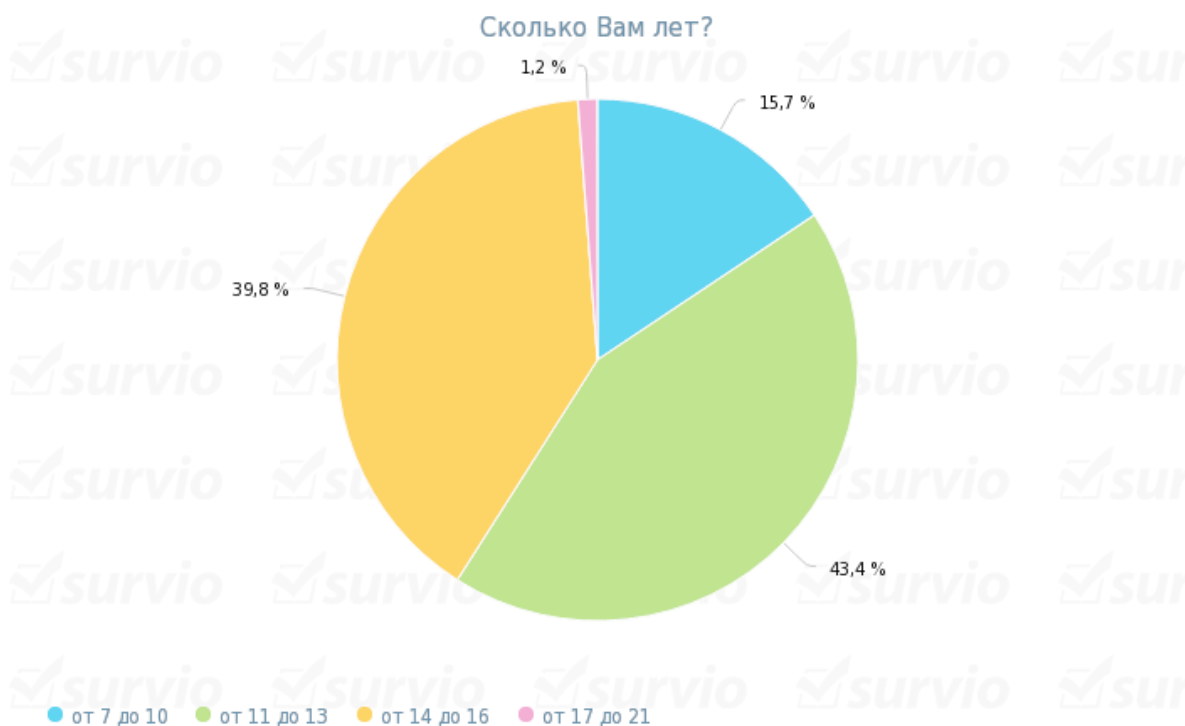


Диаграмма 2



Диаграмма 3



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»
городского округа город Шарья Костромской области

Диаграмма 4

Вы проводите 3 и более часов за компьютером в день?



Диаграмма 5

Вы пропускали приём пищи (завтрак, обед или ужин), работая за компьютером?

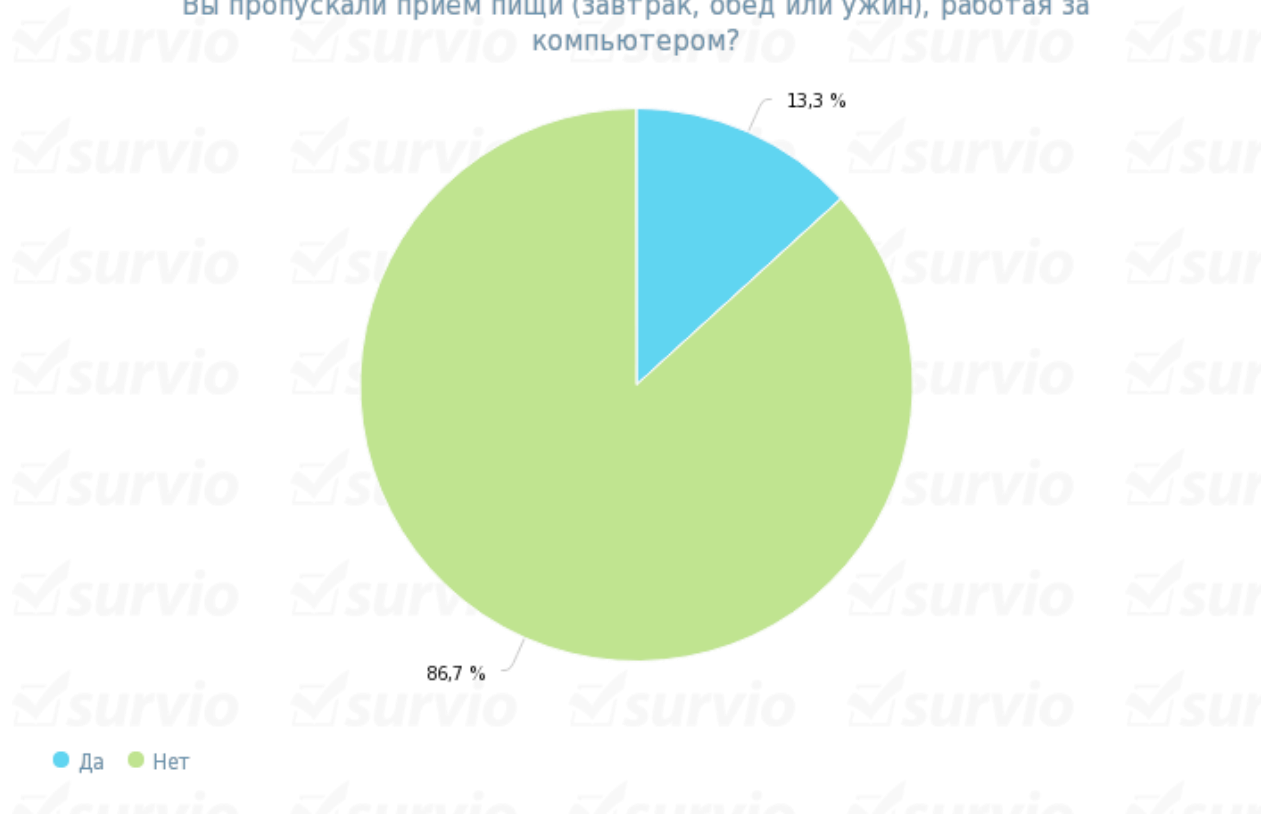
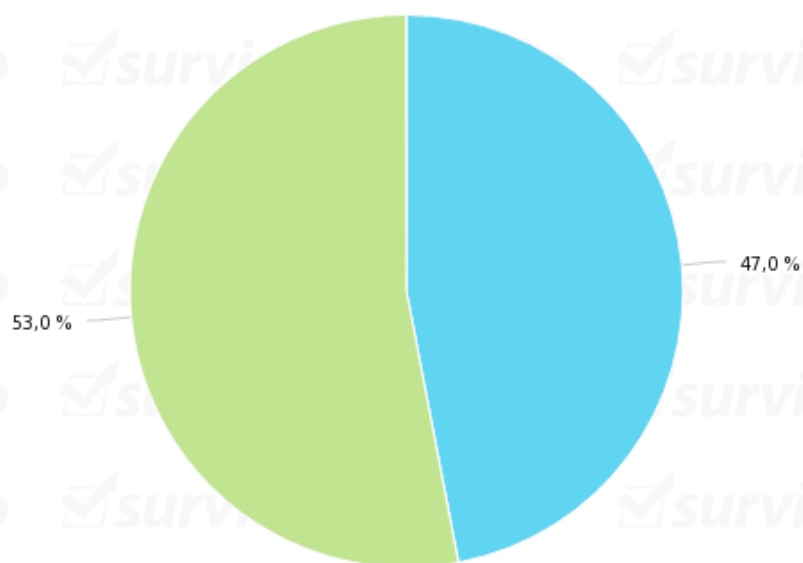


Диаграмма 6

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»
городского округа город Шарья Костромской области

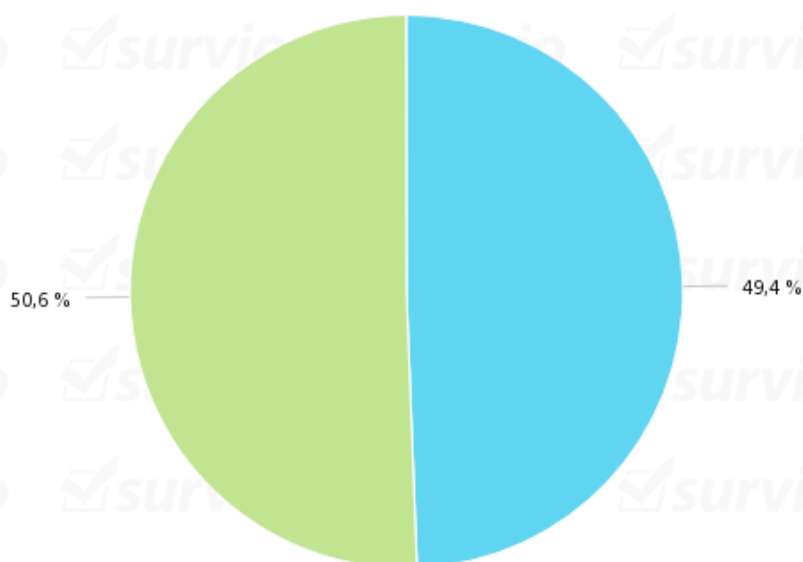
Вам легче общаться с людьми через интернет, нежели лицом к лицу?



● Да ● Нет

Диаграмма 7

Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы слишком много времени проводите за компьютером?

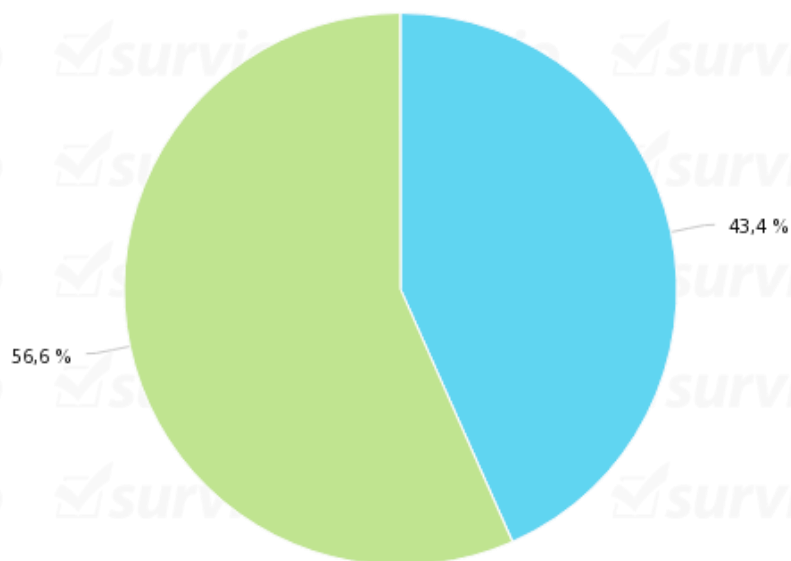


● Да ● Нет

Диаграмма 8

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»
городского округа город Шарья Костромской области

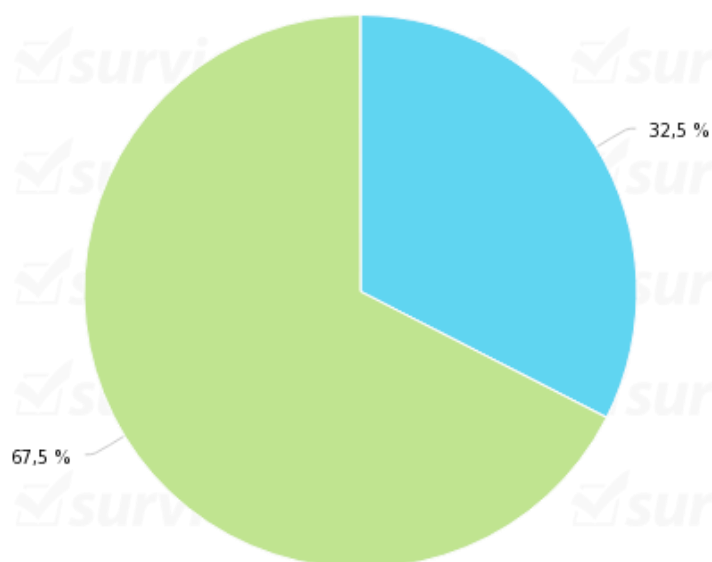
По вашему мнению, влияет ли отрицательно на успеваемость увлечение компьютером?



Да Нет

Диаграмма 9

Были ли неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?



Да Нет

Диаграмма 10

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»
городского округа город Шарья Костромской области

Увлекаетесь ли вы компьютерными играми?

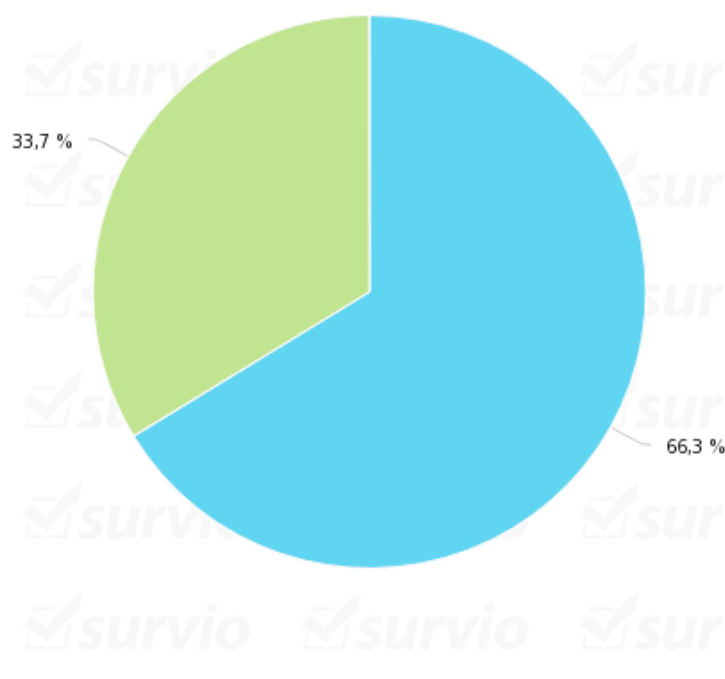


Диаграмма 11

С какой целью ты пользуешься компьютером чаще всего?

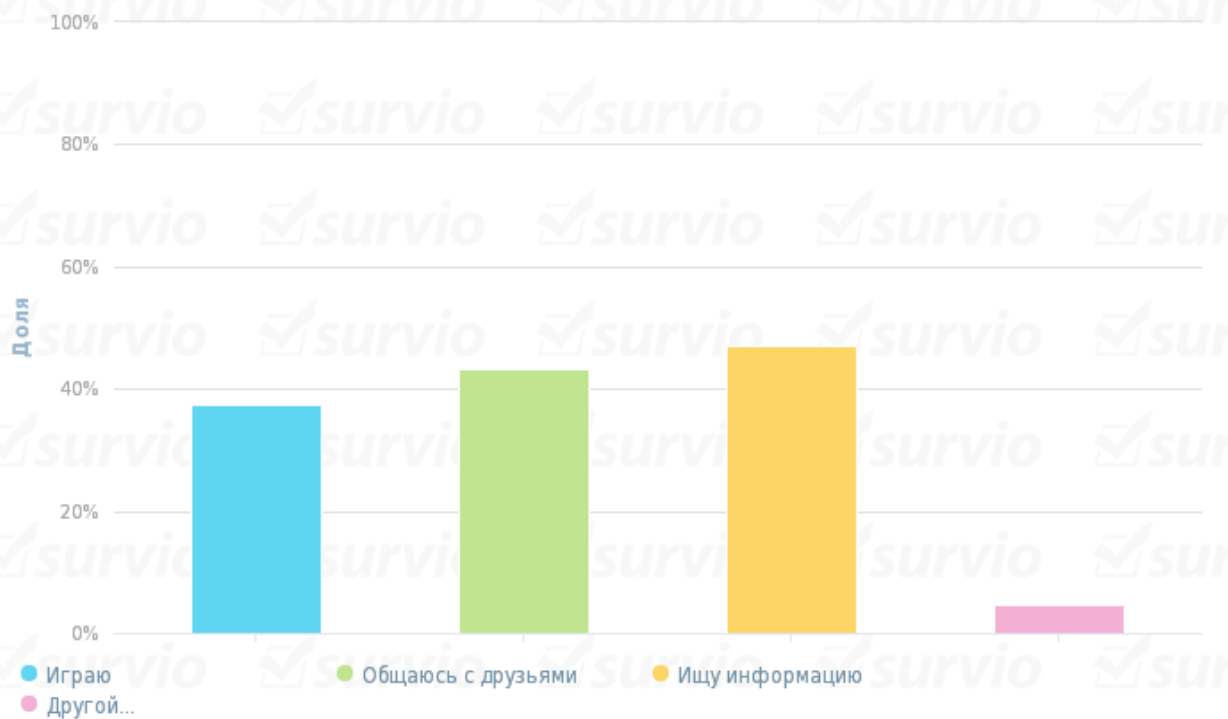


Диаграмма 12

С какого возраста ты увлекаешься компьютерными играми?

