

# Жизнь не заменишь Сетью

Сегодня вашему вниманию мы предлагаем разработку занятия по профилактике интернет-зависимости, которое проводится с учащимися старших классов в ГАПОУ «Московский образовательный комплекс имени Виктора Талалихина». Автор разработки – педагог-психолог Елена Викторовна Король.



Интернет – нечто столь огромное, могущественное и бессмысленное, что для некоторых он стал идеальным заменителем жизни.  
Эндрю Браун

Одним из самых значимых процессов современности является переход к информационному обществу. Интернет – ключевая технология информационной эпохи.

Информатизация и компьютеризация общества приобретают все более глобальные масштабы. По данным проекта «Интернет в России/Россия в Интернете», проводимого фондом «Общественное мнение», по количеству пользователей Интернета Россия обгоняет Австралию, Испанию, Италию, Францию, Великобританию и Бразилию, и занимает третье место в мире. С 2002 по 2009 годы число интернет-пользователей в России выросло с 8% (8,7 млн человек) до 36% (42 млн), а уровень суточной аудитории – с 2,1 млн до 23,9 млн человек. Таким образом, Интернетом пользуется каждый третий житель России, каждый седьмой – в ежедневном режиме.

Сегодня Всемирная паутина тесно вплетена в нашу жизнь. Возможности Интернета постоянно расширяются. Можно

даже образование получить, не выходя из дома.

Но есть и обратная сторона медали: чрезмерное увлечение Интернетом может привести к формированию болезненного пристрастия, зависимости.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Интернет-зависимость – это болезнь. Она имеет течение, длительность, обострения, ремиссии. Граница, разделяющая просто использование и зависимость, детерминирована критерием нарушения адаптации: проблемы в учебе, работе, отношениях с окружающими, близкими людьми, вплоть до полного разрушения связей с миром, сужение круга интересов.

Чаще всего интернет-зависимость проявляется у подростков, что негативно сказывается на становлении и развитии личности. Почему подростки подвержены этой болезни? Это связано с особенностями пубертатного периода, такими, как затруднение социальной адаптации, неумение управлять своими эмоциями, незрелость психики, несформированность самооценки.

В 13-14 лет, как правило, происходит столкновение с обществом. С одной стороны, появляется необходимость индивидуализации, с другой, не хватает сил,

чтобы отделиться от родителей и занять свое место в социуме. Интернет-среда часто используется как средство, которое помогает снять тревогу, напряжение.

Таким образом, проблема раннего предупреждения интернет-зависимости обучающихся представляется нам актуальной. Поэтому в ГАПОУ «МОК им. В.Талалихина» мы проводим занятия по профилактике интернет-зависимости.

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

Цель: информирование о последствиях злоупотребления компьютером подростков.

Возраст целевой группы: 10-15 лет.

Продолжительность мероприятия: от 45 мин до 1,5 ч.

Необходимые материалы: ватман, карандаши, фломастеры.

## Вступительное слово

Ведущий произносит вступительное слово:

– Безусловно, Интернет – удивительное изобретение XX века, великое чудо, при помощи которого человечество совершило огромный скачок в будущее, оно дало стимул к прогрессу. Интернет упрощает нашу жизнь, открывает перед нами большие возможности. Также это большая помощь в учебе и работе. Сейчас в один момент можно получить любую интересующую нас информацию, связаться с любой точкой мира за считанные секунды.

Но в Интернете много информации, которую не то что читать, а даже видеть нельзя, особенно подрастающему поколению!

Другие опасности: дети перестают читать книги, сокращается круг общения. Подростки ограничиваются виртуальным общением, чрезмерно увлекаются компьютерными играми.

По мнению экспертов Американской медицинской ассоциации, опасность стать зависимым грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более 2 часов в день.

## Интернетом пользуется каждый третий житель России, каждый седьмой – в ежедневном режиме

Всё это приводит к постепенной деградации личности.

При помощи виртуальной реальности человек убегает от дискомфорта действительности в некую «идеальную». Однако искусственная реальность разрушает здоровье и поглощает всю жизнь человека.

### Разминка

Проводится разминка под названием «Парковка» (5-10 мин.)

Участники сидят в кругу. Один человек стоит в центре, ему не хватило стула. Ведущий дает вводную: «Мы с вами – большая парковка с машинами, одной машине не хватило места...». Участники молча, глазами, должны договориться друг с другом и быстро поменяться местами. А стоящий в центре должен успеть занять свободное место.

### Рисунки

На этапе «Рисунки» происходит визуализация представлений подростков о компьютерной зависимости: 30 мин.

Участники делятся на две группы. Первой группе предлагается нарисовать человека, зависимого от компьютера, а второй – независимого.

Затем все обсуждают, в чем разница между рисунками, какие это люди, как они проводят свой день.

### Клубок

Далее следует короткая (5 мин.) разминка под названием «Клубок» для снятия внутреннего напряжения.

Участникам надо выстроиться в линейку и взяться за руки. Первый человек стоит на месте, а остальные «наматываются» на него, идя по кругу. Когда клубок свернулся, первый человек начинает выпутываться, и все идут за ним, не отпуская рук.

### Тест

Участники отвечают на вопросы теста на интернет-зависимость (Кулаков, 2004 г.) и подсчитывают баллы: 10-15 мин.

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

- «очень редко» – 1 балл



- «иногда» – 2 балла
- «часто» – 3 балла
- «очень часто» – 4 балла
- «всегда» – 5 баллов

1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в Сети дольше, чем планировали?

2. Как часто вы забрасывали свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в Сети?

3. Как часто вы предпочитаете развлечения в Интернете реальному общению со своими сверстниками?

4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по Сети?

5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в Сети?

6. Как часто из-за времени, проведенного в Сети, страдает ваша учеба?

7. Как часто вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто страдает ваша успеваемость или успешность в какой-либо деятельности из-за использования Интернета?

9. Как часто вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если вас спрашивают о том, что вы делали в Сети?

10. Как часто вы отодвигаете на второй

план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их мыслями об Интернете?

11. Как часто вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в Сеть?

12. Как часто вы боитесь, что ваша жизнь без Интернета станет скучной, пустой, неинтересной?

13. Как часто вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает вас, когда вы находитесь в Сети?

14. Как часто вы теряете сон, когда поздно находитесь в Сети?

15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в нем, или воображаете, что вы там?

16. Как часто вы говорите, что проведете в Сети «еще пару минут...»?

17. Как часто вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в Сети?

18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в Сети?

19. Как часто вы предпочитаете находиться в Сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, и успокаиваетесь, стоит вам выйти в Интернет?

Если вы набрали 50-79 баллов, стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь. Если баллов 80 и больше, можно диагностировать интернет-зависимость, необходима помощь специалиста.

### Следующие этапы занятия

Просмотр мультфильма про интернет-зависимость и беседа: 5-8 мин.

Раздача буклетов с рекомендациями.

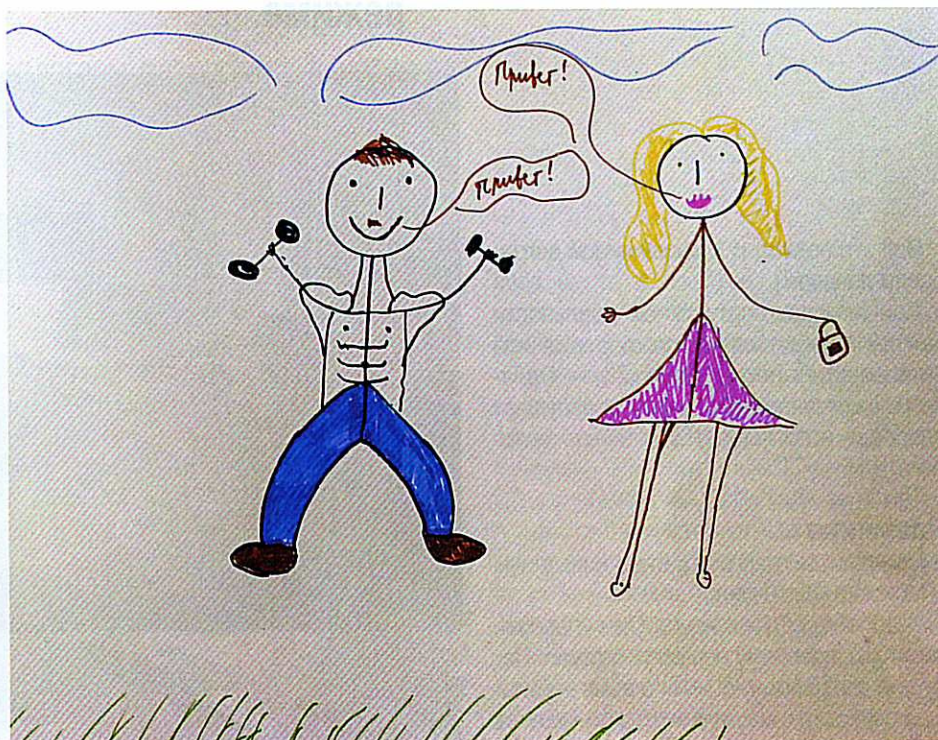
### Рекомендации подросткам

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.

2. Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр бывает только в мышеловке.

3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!

4. Компьютер – всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.



## По мнению экспертов Американской медицинской ассоциации, опасность стать зависимым грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более 2 часов в день

5. Не стоит развивать в виртуальной реальности то, что для вас важно в реальной жизни. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!

6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает лишь иллюзию принадлежности к группе и не развивает навыков нормального общения.

7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

8. Имейте собственные взгляды и убеждения.

9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.

10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».

11. Научитесь контролировать свое время и время, проведенное за компьютером.

### Завершение занятия

Обсуждение полученной информации.

Подведение итогов.

Получение обратной связи.