***Занятие по профилактике компьютерной зависимости***

**Задачи:**

* ознакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр, донести представление о компьютерной, интернет – зависимости;
* формировать положительное отношение к живому общению;
* побуждать детей к самовыражению, саморазвитию.

**Возраст целевой группы:**13-17 лет

**Необходимые материалы:** ватман, карандаши, фломастеры

**Ход занятия**

1. **Вступительное слово:**

По мнению экспертов Американской медицинской ассоциации, опасность стать зависимым грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более 2-х часов в день. Это же касается тех, кто ночи напролёт «сидит» в Интернете.

Зависимость – это особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Однако, будучи найденной, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь. Вначале – удовольствие и наслаждение, но через некоторое время требуется всё больше сил, времени и оно поглощает всю жизнь человека.

Противоположностью зависимости является независимость – понятие, тождественное свободе. Свобода для человека – это свобода выбора между самовыражением и рабством зависимости. Свобода выбора присутствует только в случае самовыражения.

1. **Принятие правил**

Правила работы группы:

1.***Правило «купе» или конфиденциальности***. Правило означает неразглашение информации касающейся членов группы за ее пределами. Оно необходимо для обеспечения безопасности (защищенности) участников тренинга.

2.***Правило активности всех членов группы***. Означает, что только активная работа всех и каждого члена группы может обеспечить эффективность занятий.

3.***Правило «стоп»*** – это предоставление членам группы права отказаться от участия в каких-то отдельных упражнениях; отказаться отвечать на тот или иной вопрос. Оно, как и первое, вводится для обеспечения психологической защиты участников тренинга.

4. ***Правило «здесь и сейчас».*** Оно означает, что действие происходит в настоящем времени и, что все возникающие вопросы и проблемы должны решаться в группе в момент их возникновения или осознания.

5. ***Правило проявления эмпатии к членам группы***. Оно означает авансирование позитивного отношения ко всем участникам, безоценочное принятие мнений, взглядов, поведения других; этику общения (не перебивать, не оскорблять, не воспитывать, говорить от себя и по существу); открытость.

6. ***Правило равенства***. Правило предполагает равенство всех членов группы, не зависимо от положения в обществе, возраста, пола и т.д.; общение на ТЫ и по имени.

7. ***Выключить мобильные телефоны.***

1. **Актуальность**

Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков.

    Поднимите руки, у кого есть дома компьютер?

- Докажите, что компьютер друг? (ответы учащихся)

- Испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером?

-  Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от компьютера?

Сегодня мы коснемся очень важной проблемы: проблемы компьютерной зависимости подростка.

1. **«Рисунки»**

(Визуализация представлений подростков о компьютерной зависимости) 20 мин.

Все участники делятся на две группы. После этого первой группе предлагается нарисовать человека, зависимого от компьютера, а второй — не зависимого. Затем идет обсуждение, какими свойствами они обладают, описание его обыкновенного дня, в чем между рисунками разница.

1. **Дети и компьютер: вред и польза умной машины.**

Компьютерные игры прочно вошли в нашу жизнь, заняв почетное место лидера среди множества способов организации отдыха. Виртуальная реальность манит своими безграничными возможностями, и каждый год создаются все новые и новые игры, от которых просто невозможно отказаться. Однако о вреде компьютерных игр трубят все вокруг – и особенно волнует вопрос игровой зависимости родителей, чьи дети проводят все свободное время у монитора.

**Часто причинами увлечения компьютерными играми могут быть:**

* Привлекает придуманный мир, более яркий, простой и выразительный
* Ошибки можно исправить, перезагрузив компьютер
* Можно не доводить до конца
* Все происходит по желанию («Я – властелин»)
* Ребёнок, лишён  внимания
* Неумение справляться с трудностями самостоятельно
* Неуверенность в себе ребёнка, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих.

**Чем опасны компьютерные игры и могут ли они быть полезными?**

**-**Чем полезны компьютерные игры? (ответы детей)  
***Польза компьютерных игр:***

* Развивают память и внимание, логическое мышление; быстроту реакции, визуальное восприятие объектов, зрительно-моторную координацию
* Учат классифицировать и обобщать, аналитически мыслить в нестандартной ситуации.
* Учат добиваться своей цели,  совершенствовать интеллектуальные навыки

Очевидна польза компьютерных игр и для младших школьников – для них разработано множество обучающих игр, которые помогут углубить свои познания в той или иной области, научат действовать в различных ситуациях, поспособствуют формированию усидчивости, сосредоточенности, внимательности.

- В чем состоит вред компьютерных игр? (ответы детей)

***Вред компьютерных игр***

Постоянное сидение за компьютером может вызвать негативные последствия: ухудшится зрение, возникнут проблемы с лишним весом и опорно-двигательным аппаратом, затекание кистей рук. Особенно это важно для наших детей, потому что у них и так ослабленное здоровье.  
Самая главная опасность, которую представляют компьютерные игры – это возникновение игровой зависимости.

***Симптомы игровой зависимости:***

* Большую часть свободного времени (6 - 10 часов в день) ребенок проводит за компьютером.
* У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.
* Если на запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.
* Ребенок обманывает, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.
* Он становится более агрессивным.
* Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду.
* Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер.

Особую группу риска компьютерной зависимости составляют школьники. Их неокрепшая психика за считанные дни поддается негативному влиянию игр, и перед родителями остро становится проблема того, как оторвать чадо от компьютера. К тому же, дети, в отличие от взрослых, не знают меры и хуже ощущают чувство времени – им кажется, что за компьютером они провели всего лишь несколько минут, в то время как прошло уже несколько часов.

   Говоря о вреде компьютерных игр для детей, стоит отметить, что особую опасность в этом плане представляют различные **стрелялки, бродилки, леталки и гонки**.

    Чем опасны компьютерные **игры-стрелялки**? Это самый опасный вид игр, поскольку игровая зависимость, вызванная ими, сопровождается агрессивностью, озлобленностью.  
Вредны также **бродилки, леталки и гонки**, которые хоть и не характеризуются агрессией, но требуют повышенного внимания, затягивают, от них сложно оторваться.

- Как вы считаете, вы – зависимые люди от Интернета, от игры?

**5. Я предлагаю вам разработать правила**

**«Что делать, чтобы подросток не стал зависимым от компьютерных игр?»**

Работа в группах. Разработать и защитить правила независимости от КИ.

1. **Завершение работы**

Обсуждение полученной информации.

Подведение итогов. Получение обратной связи.

1. **Рекомендации подросткам**

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

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

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

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

5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, - нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!

6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.

7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.

9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.

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

11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

**Спасибо всем за участие!**