**Социально-психологический тренинг: «Интернет-зависимость у подростков»**

**Цель:** Формирование позитивного отношения к компьютеру и умения использовать его во благо себе, правильно организовывать свою внеклассную деятельность.

**Задачи:** 1) Ознакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр, донести представление о интернет – зависимости;

 2) Почувствовать на себе, какие ощущения может приносить полноценное общение

**Оборудование**:

1. Памятки (правила работы на компьютере).

2. Ватман и фломастеры

План

**Вступительная беседа:**

Однажды некий молодой человек ближе к утру вышел из Интернет-кафе и недоуменно остановился: вокруг явно что-то было не так. Он повертел головой, прислушался, присмотрелся. И вдруг понял: очень странный запах! Прохожий улыбнулся в ответ на его вопрос: "А чем это пахнет?" и ответил "Воздухом это пахнет, молодой человек. Воздухом!»

Сегодня мы с вами будем говорить об интернет-зависимости, и для начала поработаем в группах.

1. **Командная игра.**

Одна команда из предложенных карточек выбирает достоинства компьютера и интернета, другая недостатки.

1 группа за компьютер

* Растет технически грамотным.
* Чувствует себя увереннее с любой техникой.
* Развивает логическое мышление.
* Увеличивает скорость реакции, принятие решения.
* Учится концентрировать внимание.
* Учится визуально воспринимать объекты.
* Получает возможность общаться с друзьями, живущими далеко.

Имеет возможность получить любую нужную ему информацию

2 группа против компьютера

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

* Ухудшение зрения.
* Электромагнитное излучение.
* Появление дерматитов различной сложности.
* Развитие сколиоза.  Возникновение психологических проблем.
* повышает состояние нервозности и страха при стремлении во что бы то ни стало добиться победы;
* содержание игр провоцирует проявление детской агрессии, жестокости;
* обязывает ребенка действовать в темпе, задаваемом программой;
* способствует развитию гиподинамии;

- О проблеме Интернет-зависимости иногда говорят. Но большинство уверено в том, что в сравнении с зависимостью от наркотиков или алкоголя это – пустяк. Масштаб проблемы велик.
На сегодняшний день в мире от Интернет-зависимости, по разным оценкам, страдает от 5 до 10 % пользователей всемирной Паутины.
В мире зафиксированы уже сотни случаев смертей пользователей Интернета, связанных с тем, что организм не выдерживает круглосуточного сидения у компьютера. Некоторые примеры

- Одного 14-летнего школьника из Румынии увезла из Интернет-кафе «Скорая помощь». Мальчик просидел в этом кафе 9 дней он был просто одержим компьютерной игрой, он не отходил от него, перестал ходить в школу. Он лгал, перестал мыться и похудел на 10 кг.

В Екатеринбурге погиб от инсульта 12 летний ребенок после 12-часовой игры на компьютере. Врачи России говорят, что каждую неделю к ним поступает минимум по одному подростку, попавшему в зависимость от компьютерных игр.

В 1989 году в стенах Европейского совета по ядерным исследованиям родилась идея Всемирной паутины. Ее предложил знаменитый британский ученый Тим Бернерс-Ли. В 1990 году состоялось первое подключение к Интернету по телефонной линии. В 90-е года Интернет проникают во все американские дома, появляются первые социальные сети. В 2000 году Интернет прочно входит в жизнь Казахстанцев. Интернет – это глобальная компьютерная сеть, которая связывает между собой пользователей компьютерных сетей и пользователей ПК.

- Почему интернет стал пользоваться популярностью? Что он дает человеку?

Ответы учащихся: (по Интернету происходит поиск информации, устраиваются конференции, выставки, интервью и т.д.) Обычный, «домашний» пользователь имеет все шансы заказать по Интернету любой товар, узнать погоду, новости из любой области, познакомиться, пообщаться, завести друзей. поиграть в компьютерные игры в режиме онлайн.

**Сказка-инсценировка**Мы посмотрим с вами сказку, а вы, ребята, выделите из неё основные области, в которых компьютер нанёс вред человеку или принёс пользу.

    С К А З К А (сценка). Выступают дети в роли сыновей

В некотором царстве - тридевятом государстве жил-был царь. И было у него два сына: Старший и Младший. Так он их называл. Старший умный был детина, ну а Младший ни так, ни сяк, просто был дурак.

Чтобы от века не отстать, чтоб детям помочь умнее стать,

Чтоб могли сыновья в современном мире жить

Решил царь ребятам компьютер купить.

Самый крутой подключил им Интернет:

Безлимитный, высокоскоростной.

Долго ли сказка сказывается, да недолго дело-то делается.

Прошло много лет, что же случилось с сыновьями царя?

Старший сын  говорит:    (…)

-----"У меня один лишь друг,

Компьютером его зовут.

Целый день с ним провожу,

На прогулки не хожу.

Спортом я не занимаюсь,

И совсем не закаляюсь,

Я с друзьями не общаюсь,

Я учуся целый день,

И поверьте, мне не лень

За компьютером сидеть,

Фильмы, игры поглядеть.

На все сайты без разбора

Выхожу вплоть до упора.

Плохо стал соображать,

Отчего вдруг? - не понять.

Стало плохо с головою,

И с глазами. Что со мною?"

Посмотрите, каким стал Старший сын.

Младший сын  говорит:

У меня есть новый друг,

Его компьютером зовут.

Дружу я с ним давно,

И расскажу вам про него:

Он всё по папочкам разложит,

Через принтер всё размножит.

Электронные файлы услуг

Инструмент "на все руки",

И лекарство от скуки,

И учитель, и преданный друг.

До чего же энергичный

Электронный человек

Мой попутчик симпатичный

В двадцать первый век.

- Ребята, а теперь обсудим влияние компьютера на Старшего сына. Ведь он у царя был умным детиной. И что с ним стало? (учащиеся перечисляют, работа на ватмане в группах по 6 человек). Защита своей точки зрения.

- Сегодня, пожалуй, трудно встретить человека, у которого дома не было бы компьютера, а там где компьютер, там и интернет. Ведь это очень удобно: в любое время можно получить доступ к интересующей вас информации. Огромное количество игр, музыки, фильмов и различных видео – что может быть лучше? Но, оказывается, интернет-зависимость – это, практически, бич современного поколения: молодежь – да что уж грешить только на молодежь – дети, подростки и взрослые сутками проводят за компьютером, в частности во всемирной паутине. Ученые полагают, что в скором времени Интернет-зависимость встанет в один ряд с такими пагубными пристрастиями, как наркотическая зависимость, алкоголизм, курение.

**Просмотр видио-ролика**

**Типы компьютерной зависимости**

 Выделяют несколько типов Интернет-зависимости.
***Первый тип: веб-серфинг***, то есть потребность в получении новой информации. Человек целыми сутками может путешествовать по Интернету, кликать по ссылкам, находить все новые и новые сайты, изучать жизнь звезд, интересоваться всевозможными новостями.
***Второй тип*** – здесь все тоже самое, что и в первом случае, только относится к киноиндустрии. Люди второго типа зависимы от просмотра фильмов. У некоторых количество просмотренных за день фильмов превышает 10-12 лент.

 Еще один тип – ***потребность в виртуальном общении*.** Такие люди посещают различные форумы, чаты, социальные сети. В конечном итоге, виртуальное общение полностью заменяет реальное.
Отдельным пунктом в типах Интернет-зависимости стоят *компьютерные игры.* Иногда увлечение подобными играми приводит к психическому заболеванию, и больной человек уже не может без помощи специалистов избавиться от проблемы. Но еще одна сторона проблемы, когда виртуальные проигрыши превращаются в реальные. Тогда игрок становится схож с наркоманом: зависимость от игры и постоянная необходимость в деньгах на новую «дозу» адреналина.
Учитель: В итоге, хочу сказать, что игры – это безусловно, важная часть современного общества и несёт в себе массу минусов и плюсов, поэтому жизненно важно «правильно» играть в игры. То есть, не перенапрягать себя, не уделять играм много времени и получать, по возможности, знания и развивать свой кругозор. К сожалению, многие неправильно воспринимают игры и просто чересчур увлекаются ими, хотя, по своей сути, игры — это всего лишь развлечение, никогда не забывайте этого.

***Главные симптомы игромании*** – навязчивое желание постоянно играть. Человека невозможно отвлечь от игры, чаще всего он забывает элементарно поесть, становится замкнутым. Круг общения резко сокращается, и изменяется практически полностью, меняется и поведение человека, причем, не в лучшую сторону. Нередко появляются всевозможные психические расстройства.

**Работа в группах**

- Напишите рекомендации по работе в Интернете для своих друзей.

Затем психолог раздает рекомендации по работе в сети Интернет для подростков.

**Заключительное слово**

- Сегодня мы говорили об Интернет - зависимости, и мы не стремились решить эту проблему, во что бы то ни стало. Но обсуждая ее, мы научились слышать, и слушать друг друга. В ходе обсуждения мы учились живому общению – именно тому, чего никакой, компьютер дать не в силах.

**Тренинговое упражнение «Свеча»**

 Наше живое общение, как огонек, передавало не только свет наших мыслей, но и тепло наших сердец. Сейчас, осторожно передавая этот трепетный огонек из рук в руки, и глядя в глаза, давайте скажем друг-другу комплименты и пожелания.

Как приятно живое общение от сердца к сердцу! Как волнительно оно! Помните об этом.

**Рефлексия.**

Уходя из кабинета положите мне в конверт фигуру того цвета какое у вас настроение.

**Рекомендации подросткам**

* Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преображение реальности, и внутренней, и внешней. Таким путем человек становится совершеннее.
* Определите свое место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.

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

* Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
* Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!
* Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
* Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
* Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.
* Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
* Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».
* Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

*Правила работы в Интернете*

(В конце занятия можно раздать школьникам памятки, которые они изучают самостоятельно и потом озвучивают в классе.)

* Не разглашать всю личную информацию (имя, адрес, номер телефона, адрес электронной почты, номер школы, ФИО родителей).
* Не оставлять в Интернете информацию о кредитных картах.
* Не доверять незнакомцам. В Интернете каждый человек может прикинуться не тем, кто он есть на самом деле.