

## **Компьютер: будь свободен для выбора**

*Подготовила Кедик Е.А., учитель белорусского языка СШ № 12 г. Гродно,  
классный руководитель 8 «В» класса, тренер-инструктор РОР*

Занятие с элементами тренинга по профилактике компьютерной зависимости.

### **Цели:**

- расширить и углубить знания участников по проблеме компьютерной зависимости;
- развивать навыки продуктивного общения;
- продемонстрировать возможности подхода РОР для решения данной проблемы.

### **Ход тренинга**

#### *1.Игра на знакомство «Интервью»*

Цель: знакомство участников, создание благоприятной атмосферы.

Задание: получить информацию о собеседнике (шаблон из ВК)

#### *2.Вступительное слово.*

По мнению экспертов Американской медицинской ассоциации , опасность стать зависимым грозит каждому, кто проводит за компьютером более двух часов в день. Это же касается тех, кто ночи напролет «сидит» в интернете.

Зависимость- это особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. Так 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 между самовыражением и рабством зависимости.

Свобода предполагает действия по определенным правилам.

#### *3.Принятие правил*

В.: Для обеспечения эффективности работы группы предлагаю обсудить и принять свод правил.

1. Правило «купе»

2. Активность

3. Правило «стоп»

4. Здесь и сейчас

4. *Актуальность.*

Все участники становятся в круг и делают шаг вперед, если ответ ДА.

-у вас есть дома компьютер?

-у вас есть электронная почта?

-вы зарегистрированы в социальных сетях?

-испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером?

-злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от работы за компьютером?

-волнуетесь ли за детей, которые много времени проводят за компьютером?

В.: Если посмотреть на нас сверху, вы попадаете в мишень опасного взаимодействия с компьютером.

*Упражнение «Верю- не верю»*

1. Верите ли вы, что компьютерные игры прочно вошли в нашу жизнь?

КИ заняли почетное место лидера среди множества способов организации отдыха.

2. Верите ли вы, что виртуальная реальность манит своими безграничными возможностями?

Каждый год создаются все новые и новые игры, сайты, приложения, от которых просто невозможно отказаться.

3. Верите ли вы, что о вреде компьютерной зависимости говорят все вокруг?

Особенно этот вопрос волнует родителей, чьи дети проводят все свободное время у монитора.

4. Верите ли вы, что медики не считают «интернет- зависимость» психическим расстройством?

Многие эксперты в области психиатрии вообще сомневаются в существовании интернет- зависимости или отрицают вред от этого явления.

*Работа в группах.*

**1 группа** собирает разрезанные пазлы.

Основные типы интернет- зависимости.

1. Навязчивый веб- серфинг (информационная перегрузка)- бесконечные путешествия по всемирной паутине, поиск информации.

2. Пристрастия к виртуальному общению и виртуальным знакомствам- большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб- форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.

3. Игровая зависимость- навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.

4. Навязчивая финансовая потребность- игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет- магазинах или постоянное участие в интернет- аукционах.

5. Киберсексуальная зависимость- навязчивое влечение просмотра информации с сексуальным подтекстом.

**2 группа** определяет признаки и критерии, по которым можно определить интернет- зависимого человека.

**3 группа** определяет последствия интернет- зависимости.

В.: Остановимся на последствиях.

Особую группу риска составляют школьники. Их неокрепшая психика за считанные дни поддается негативному влиянию игр, и 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.

Как можно предотвратить интернет- зависимость?

### *Работа в группах.*

- 1- семья
- 2- школа
- 3- друзья

Кто может больше влияния оказать и почему?

### *Упражнение «Коллаж»*

Цель: визуализация представления участников о проблеме компьютерной зависимости, отношения к данной проблеме.

Участники делятся на 4 группы. Каждая создает коллаж, который привлек бы внимание к существованию проблемы КЗ в обществе. Нужно создать слоган , который отображал основную мысль коллажа.

*Защита коллажей.*

*Заключительная часть.*

Участникам предлагается заполнить мишень. Оценить:

1. Содержание, формы работы
2. Работа волонтеров
3. Работа команды
4. Личное участие

### *Упражнение «Мышь Тимофей»*

На компьютерную мышку намотать клубок ниток. Каждый участник разматывает клубок , высказывает свои мысли, чувства, переживания, которые возникали в процессе работы.