

Свердловская область
Горноуральский городской округ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4
622933, Свердловская обл., Пригородный район, с. Лая, ул. Зеленая площадь, 2,
тел./факс 8(3435)478830, e-mail: ou4laya@mail.ru

Согласовано:
на педагогическом совете
МБОУ СОШ № 4
Протокол № 1
от «30» 08 2023г.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 4
О.П. Толстоусова
Приказ № 127/п
от «30» 08 2023г.



**Программа профилактики игровой и компьютерной зависимости
среди подростков**

Составитель: педагог-психолог

Адресат: обучающиеся 11-17 лет

Год составления программы: 2023

с. Лая

Пояснительная записка

Актуальность проблемы раннего предупреждения развития компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних основана на том, что навыки владения ПК должны позитивно воздействовать, как на саму личность несовершеннолетнего, так и на три основные сферы, в которых реализуется его жизнедеятельность: семью, образовательную организацию и досуговые общности, включая микросоциальное окружение ребенка или подростка.

Образовательная среда является неотъемлемой частью культуры современного общества, которая напрямую зависит от степени защищенности личности. Угрозы и опасности в сфере образования должны быть исключены или сведены к минимуму, в том числе необходимо обеспечить психологическую безопасность несовершеннолетних. Для этого должна быть организована эффективная система предупреждения формирования нехимических зависимостей, одной из важных составляющих которой является первичная профилактика игровой и компьютерной зависимости.

В современном мире все более возрастающее значение приобретают телекоммуникационные и информационные технологии. Многие сферы жизни общества уже немыслимы без участия подобных систем, а в некоторых отраслях экономики и управления они уже играют определяющую роль. Безусловно, молодое поколение должно стремиться к освоению новых технологий, и, прежде всего, компьютерных. Вместе с тем, мы не должны фиксироваться только на положительных результатах развития компьютерных и информационных технологий. В частности, за последние годы бурно развивалась индустрия компьютерных и онлайн игр. В результате чего в нашем обществе уже ощущаются негативные последствия воздействия компьютерных игр на подрастающее поколение.

Немногочисленные психологические и социальные исследования, проведенные в некоторых странах мира, далеко не исчерпывают эту актуальную проблематику. Международное сообщество, признало наличие «игровой угрозы» и ввело в реабилитационную практику специальный медицинский термин данному виду зависимости – **лудомания (Международный код F 63.0)**.

Этому виду зависимости могут быть подвержены люди любого возраста. Но особенно остро сегодня стоит вопрос об изучении закономерности и динамики формирования поведенческих расстройств у несовершеннолетних, страдающих от компьютерной и игровой зависимости, а также разработке мер ее профилактики.

Актуальность решения этих проблем резко возрастает в связи с сознательной деятельностью ряда финансовых групп, не обремененных ответственностью за последствия наращивания производства деструктивных игр, пользующихся повышенным спросом у населения. В наши дни высокие технологии, приобретающие все большее значение для развития современной

цивилизации, могут быть использованы не только в целях развития личности. Повышение агрессивности информационной среды вызвало необходимость формирования системы мер по первичной профилактике, обеспечивающих устойчивость к воздействию технологий манипулирования сознанием не только у учащихся, но и у их родителей (законных представителей) и педагогов. С развитием высоких технологий и расширением рынка игрового программного обеспечения растет число детей, увлекающихся компьютерными играми.

В соответствии с установкой ВОЗ выделяются направления профилактики: первичная, вторичная. Под **первичной профилактикой** подразумевается комплекс мероприятий, направленных на предупреждение психических заболеваний у психически здорового человека. Под **вторичной профилактикой** следует понимать мероприятия по более раннему выявлению уже начавшегося заболевания, его лечения с тем, чтобы прервать патологический процесс на начальных стадиях, не допустить острых форм болезни, не допустить перехода в хроническое рецидивное состояние. Исходя из этого, первичная профилактика обеспечивает наиболее высокое качество деятельности. Если первичная профилактика осуществляется различными специалистами, то достигается наиболее полный результат. Поскольку вторичная профилактика осуществляется при наличии ущерба, уже нанесённого болезнью, ее конечный результат может быть менее полным, чем при первичной профилактике.

Первичная профилактика компьютерной и игровой зависимости - это комплекс профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды, позволяющий предупредить угрозы формирования зависимости среди несовершеннолетних.

Опрос детей с подозрением на наличие начальной стадии зависимости показал, что игра на компьютере носит у них характер увлечения. Проблема в том, что это увлечение подростков, будучи чрезмерным, может повлиять на развитие личности молодого человека.

Беседы с родственниками подростков показали следующее: в результате бесконтрольного времяпровождения у компьютера дети становятся излишне раздражительными, вспыльчивыми, эмоционально неустойчивыми. Всё это свидетельствует если не о нарушениях, то об отклонениях в эмоциональной сфере личности подростка, выражающихся в изменении психического состояния детей: снижение активности, настроения, ухудшение самочувствия, дисфории вплоть до депрессии.

Тревожность у детей и подростков, часто играющих в компьютерные игры это не только причина, но и следствие длительного или регулярного нахождения в виртуальной сфере. Тревожность, как личностная характеристика, является своего рода катализатором формирования и усиления психологической зависимости ребёнка от компьютерных игр.

При этом отсутствие зависимости не означает отсутствия негативного влияния от злоупотребления компьютерными играми на личность ребёнка. Особенно это относится к играм, содержащим насилие, убийство, кровавые сцены, обязывающие виртуального героя к насилию ради выживания. Такие игры для большинства детей и подростков служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу, к себе самому, что в конечном итоге приводит к усилению дезадаптации и к другим негативным последствиям.

Исследование проблемы попадания детей и подростков в игровую зависимость, проведённое немецким психологом Вольфгангом Бергманом совместно с нейрофизиологом Геральдом Хютером показало следующее: более 90% страдающих компьютерной зависимостью подростков в Германии, являются тихими, замкнутыми детьми из благополучных семей, нередко особо одарённые. В отношениях с родителями у них часто возникают конфликты. Ребёнок не понимает, что в реальном мире к нему не будут относиться с такой же нежностью и заботой, к какой его приучила мать. В этом случае у подростка появляются первые признаки депрессии или агрессии, как защитной реакции на депрессивный настрой. А затем подросток ищет спасения в виртуальной реальности. Это отчасти психоаналитическая причинная цепочка.

После вступления в силу закона о прекращении действия на территории РФ игровых клубов, большинство несовершеннолетних спокойно продолжают играть дома, иногда даже с разрешения родителей (законных представителей).

Несомненно, что компьютерные игры имеют свои преимущества. Это интересное развлечение и способ занять свое свободное время, возможность стать главным героем игрового пространства - что нереализуемо в реальном мире, - общение с другими игроками (в многопользовательских играх). Более половины подростков говорят о том, что именно возможность «живого» общения больше всего привлекает и удерживает их в игре. Это и познавательность, когда подросток может «побродить» по Древнему Египту или «поучаствовать» в восстании Спартака.

Но злоупотребление компьютерными играми и сетью Интернет несёт в себе и отрицательные последствия. Подросток вырабатывает у себя привычку уходить от проблем в «виртуал», что негативно сказывается на умении решать свои проблемы в реальности.

Отрицательное влияние оказывается и на физическое здоровье подростка, т.к. игровой процесс построен в первую очередь на эмоциональности и сам по себе не требует от игрока физической активности. Особенно страдает при этом зрение. Также оказывается отрицательное влияние на нервную систему и психику подростка. В результате многочасового сидения за монитором возникают постоянные перегрузки и утомление. Подростки стараются проводить максимум из доступного

времени за компьютером, часто жертвуя сном ради игры. Большинство таких несовершеннолетних - в жизни замкнутые, необщительные люди, отвыкшие или не научившиеся общаться напрямую без помощи компьютера. После потока ярких образов игры, насыщенной виртуальными событиями, подростку сложно переключиться на реальный мир, с его повседневными рутинными заботами.

Показатели роста количества детей, играющих в компьютерные игры на уровне, ведущим к негативным последствиям

Стратегия первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних предусматривает последовательность специальных профилактических мероприятий, которые способны обеспечить необходимую психологическую поддержку ребёнку. Они направлены на формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей и подростков социально-нормативного жизненного стиля с доминированием здорового образа жизни, действенной установки на грамотное и ответственное умение пользоваться мультимедийными средствами, а также на ресурсы семьи. Внедрение в образовательную среду инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие здорового образа жизни, а также технологий раннего обнаружения случаев развития компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних, определяют необходимое стратегическое направление первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости.

Наиболее адекватной, на наш взгляд, является стратегия сдерживания. Ставить сегодня вопрос о полном предупреждении развития компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних абсолютно нереально. Следует уточнить, что традиционный проблемно-ориентированный подход, акцентуация на отрицательных последствиях компьютерной и игровой зависимости не обеспечивают достижения поставленных целей. Проблема предупреждения данного вида зависимости только на основе негативно ориентированной профилактики не может быть решена, т.к. не устраняет причины, порождающие психологическую и личностную деградацию, и побуждает детей и подростков вновь и вновь возвращаться в мир виртуального общения, избегая реального.

Именно поэтому стратегическим приоритетом первичной профилактики следует рассматривать создание системы **позитивной профилактики**, которая ориентируется не на патологию, не на проблему и её последствия, а на **защищающий от возникновения проблем потенциал психологического здоровья, освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку ребёнка, помощь ему в самореализации его собственного жизненного предназначения.**

Выявление возможных рисков и ведущих факторов в формировании компьютерной и игровой зависимости имеет актуальное значение для внедрения программы по первичной профилактике компьютерной и

игровой зависимости среди несовершеннолетних в профилактическую работу ОО. Сама первичная профилактика должна опираться в своей основе на долгосрочную социально значимую политику, направленную на формирование в обществе соответствующего отношения к проблеме возникновения нехимических зависимостей и аддиктивного поведения среди несовершеннолетних. При внедрении системы первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости необходимы:

1. Поддержка научных исследований в области компьютерной и игровой зависимости (далее – КИЗ) среди несовершеннолетних.

2. Реализация пропагандистско-информационной компании, прежде всего ориентированной на детей, подростков, образовательную среду, семью.

3. Целенаправленное и широкое подключение к этой деятельности общественных движений, организаций, граждан, заинтересованных в осуществлении мероприятий по профилактике компьютерной и игровой зависимости.

4. Обязательное включение в программу первичной профилактики системы мониторинга не только распространённости, но и эффективности действия системы первичной профилактики КИЗ на каждом этапе её становления и функционирования.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 17.02.2023г.);

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. № 287;

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденный Приказом Минпросвещения от 12.08.2022 № 732.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. № 413» (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034)

- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 28.04.2023г. № 178-ФЗ);

-СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189);

-Постановление Главного государственного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями от 20.06.2022г.);

- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Цель программы: изменение ценностного отношения подростков к данной проблеме и формирование личной ответственности несовершеннолетних за своё поведение. В процессе профилактической работы, осуществляемой специалистами ОО, при активном содействии родителей (законных представителей), предполагается сдерживание развития компьютерной и игровой зависимости несовершеннолетних за счёт пропаганды здорового образа жизни, формирования «антизависимых» установок.

Задачи:

1. Изучить особенности поведенческих расстройств у подростков с КИЗ.
2. Установить ведущие факторы КИЗ, особенности психологических проявлений КИЗ и провести диагностику поведенческих расстройств у зависимых подростков.
3. Описать закономерности и динамику поведенческих расстройств у несовершеннолетних, выявить этапы процесса формирования компьютерной и игровой зависимости.
4. Формировать «антизависимые» установки в среде несовершеннолетних, согласно общеобразовательным стандартам, призывающим к пропаганде здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса.

Программа по первичной профилактике компьютерной и игровой зависимости предназначена для подростков 11-17 лет (5-11 классы). Программа рассчитана на 8 месяцев, по 1 занятию в месяц (8 часов).

Содержание программы

Программа создана на основе реализации принципов психологической реабилитации: партнёрства, разносторонности воздействий, ступенчатости, единства психосоциальных методов, принцип защищенности.

Принцип партнёрства основан на фасилитации активности ребёнка в процессе его развития. Это комплекс психолого-педагогических мер, направленных на решение проблемы выравнивания позиций учителя и взрослого.

Принцип разносторонности воздействий основан не только на психолого-педагогической коррекции учебной деятельности и досуга несовершеннолетнего, но и на включении его в общественную деятельность, коррекцию взаимоотношений в семье.

Принцип ступенчатости основан на психопрофилактических методах, позволяющих ребёнку выстроить жизненную перспективу и «образ потребного будущего», исходя из самосознания своих потенциальных возможностей и ценностных ориентаций.

Принцип единства психосоциальных методов основан на решении профилактических и коррекционных задач преимущественно психолого-педагогическими средствами (специфическими психолого-педагогическими технологиями, формами и методами работы) с учетом индивидуальных физиологических особенностей как условий социального – по сути – развития.

Принцип защищенности основан на создании условий для успешной социализации в направлении смыслообразующих ценностей. Психологически защитить ребенка – значит обеспечить ему возможность беспрепятственного прогрессивного присвоения культурно-исторических ценностей.

Диагностический этап включает в себя проведение диагностики по выявлению предрасположенности к компьютерной зависимости, наличие данной аддикции и индивидуально-личностных особенностей.

Развивающий этап программы предполагает реализацию групповых занятий, направленных на преодоление компьютерной зависимости, которые проходят раз в месяц. Сюда входят различные упражнения, групповые дискуссии, рефлексия.

Просветительский этап подразумевает проведение тематических классных часов и выступление на родительских собраниях.

На консультативном этапе проводится индивидуальные или групповые консультации родителей, педагогов, обучающихся по оказание помощи в разрешении трудностей, связанных с зависимого от компьютера, разрешение представлений по вопросам зависимости.

По окончании реализации программы ожидается достижение поставленной цели по снижению компьютерной зависимости и предрасположенности к ней. Для это проводится повторная диагностика и мониторинг.

Планируемые результаты

Полученные результаты позволят нам сформировать представление о психологической структуре и социальных условиях формирования КИЗ, а также о причинах возникновения у несовершеннолетних компьютерной и игровой зависимости. Полученные результаты явятся основой для разработки профилактических и реабилитационных мероприятий. Данные о причинах возникновения КИЗ среди несовершеннолетних, последовательных этапах развития КИЗ будут способствовать выбору и назначению адресных психокоррекционных методов, направленных на предупреждение возможного рецидива. Внедрение профилактической работы по данному направлению в систему профилактической работы ОО, охватывающей всех

участников образовательного процесса, позволит снизить количество детей, потенциально готовых попасть в «группу риска».

План профилактики КИЗ

№	Содержание мероприятия.	Сроки проведения	Примечание
1	Диагностика предрасположенности к компьютерной зависимости. Создание базы детей «группы риска».	сентябрь-октябрь	Приложение 1
2	Тематический тренинг для учащихся: «Давайте наблюдать. Хорошо ли я знаю одноклассников?» (5 класс), «Давайте говорить» (7 класс), «Позитивная виртуальность» (8 класс).	ноябрь-март	Приложение 2
3	Групповые занятия «Преодоление компьютерной зависимости»	сентябрь-май	
4	Разработка памяток, буклетов для родителей (законных представителей) по профилактике игровой и компьютерной зависимости среди подростков.	декабрь	
5	Просветительская работа (проведение тематических классных часов, выступление на родительских собраниях, на заседаниях Совета школы)	в течение года	
6	Индивидуальное и групповое консультирование родителей (законных представителей), педагогов и обучающихся	в течение года	По запросу
7	Повторная диагностика предрасположенности к компьютерной зависимости.	апрель	Приложение 1
9	Мониторинг	май	

Содержание групповых занятий «Преодоление компьютерной зависимости»

№	Тема	Время	Наименование форм работы, упражнений
1	Вводное занятие	60 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с целями данного блока. 2. Мозговой штурм «Составление портрета современного подростка». 3. Упражнение «Что есть «я»?». 4. Упражнение «Психосинтетическая автобиография». 5. Упражнение «Я хочу — я могу». 4. Упражнение «Контрконцепция». 5. Рефлексия.

2	Саморегуляция	60 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Наши эмоции — наши поступки». 2. Упражнения «Храм тишины». 3. Упражнение «Согласие и противодействие». 4. Упражнение «Я и мой жизненный путь». 5. Упражнение «Создание линии времени». 6. Упражнение «Избавление от негативных эмоций». 7. Рефлексия.
3.	Я и окружающие меня люди.	60 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Знакомство с нашими внутренними актерами». 2. Упражнение «Учимся противостоять влиянию». 2. Ролевая игра «Ситуация принуждения». 3. Обсуждение на тему «Настроение» 4. Упражнение «Определите своего критика» 5. Упражнение «Встреча с саботажником» 6. Рефлексия
4	Личный план безопасности	60 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие. 2. Упражнение «Изучение своего страха». 3. Обсуждение «Что происходило в последние дни?». 4. Упражнение «Работа с беспокойством». 5. Упражнение «Работа с привязанностью». 6. Упражнение «Самоисцеление». 7. Рефлексия.
5	Я и компьютер	60 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Эффективность работы на компьютере». 2. Упражнение «Интернет-склад». 3. Упражнение «Замена головы». 4. Упражнение «Круг субличностей». 5. Упражнение «По следам субличностей». 6. Групповая дискуссия «Что хотелось бы изменить в образе подростка». 7. Рефлексия «Что изменилось во мне?». 8. Упражнение «Чемодан». Прощание. 9. Рефлексия
6	Интернет-зависимость: мифы и реальность!	60 мин.	Лекция
7	Интернет: за и против.	60 мин.	Дискуссия
8	Влияние чрезмерного использования Интернета на человека	60 мин.	Лекция

Словарь терминов

АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ (по Ц.П. Короленко)	- одна из форм деструктивного поведения, выражающаяся в стремлении уйти от реальности, Изменив своё психическое состояние посредством постоянной фиксации внимания на определённых предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Аддиктивное поведение часто проявляется как потеря контроля.
АСТЕНО-НЕВРОТИЧЕСКИЙ СИНДРОМ ПРИ НАЛИЧИИ КОМПЬЮТЕРНОЙ И ИГРОВОЙ ЗАВИСМОСТИ	- проявляется в накоплении усталости, раздражительности, сонливости. Могут быть головокружения, головные боли, сердечные боли, жжение в глазах, снижение памяти, ухудшение аппетита. Происходит падение иммунитета и ребёнок чаще болеет.
АККАУНТ	Лицевой счёт в Сети Интернет, посредством которого оплачивается игровое время и различные дополнения к игре.
БИОРЕЗОНАНСНЫЕ ПОМЕХИ	Психофизиологические нарушения в организме, вызванные изменением физиологических частот систем, органов и отдельных тканей в связи с входением в резонанс с различными составляющими информационного шума.
ВИРТУАЛЬНЫЙ МИР	Иллюзия, не являющаяся иллюзией. Это мнимый мир за экраном монитора.
ГЕМБЛИНГ ГЕЙМЕР	Азартная увлеченность играми человек, который использует компьютер в большей степени только для игр.
ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЯ	Зависимость от интернета, когда общение, познание или игра в сети захватывают человека целиком, не оставляя ему времени и сил на другие виды деятельности
ИГРЫ-КВЕСТЫ	Компьютерные игры исторического содержания, фэнтези
ИГРЫ-АРКАДЫ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ШУМ	Компьютерные игры многоуровневые Огромный пласт разнообразной информации от СМИ (телевидения, радио, печать), современная музыка и т.д. Подобная информация напрямую, безо всякого анализа способна встраиваться в подсознание и в дальнейшем проявлять себя тем или иным образом.
КОМПУЛЬСИВНЫЙ ГЕМБЛИНГ КВЕСТ	Навязчивое желание играть в азартные игры В средневековых романах квестом называлось путешествие рыцаря для выполнения намеченной цели. В компьютерной игре это длительный поиск определённой вещи. Для достижения цели игрок должен перейти на следующий уровень игры.
ЛУДОМАНИЯ (F 63.0)	Зависимость от азартных игр или игровая зависимость. Имеет стадии развития, схожие со стадиями развития наркомании. Относится к разряду нехимических зависимостей.

МИССИЯ

От англ. Mission. Важное задание, выполняемое из политических, религиозных или коммерческих побуждений. В сфере компьютерных игр данное определение встречается в большинстве игр, а задание выполняется игроком самостоятельно либо в группе с другими игроками. По важности «миссии» превалируют над «квестами».

ОНЛАЙН ролевая игра

От англ. MMORPG – Massive Multiplayer Online Role Playing Game. Является одной из самых широко развивающихся компьютерных игр. Основана на общении в Интернете с другими игроками для совместного прохождения «квестов» и «миссий». Наиболее известными играми данной категории являются World of Warcraft, guild Wars, Lord Of The Rings, Lineage 2, EVE Online и др. По результатам исследований игра «мир Варкрафта» является наиболее распространённой среди игроков по всему миру, насчитывая более 11,5 млн. игроков. Время, которое игрок тратит на данный вид игры должно быть оплачено.

РОЛЕВАЯ ИГРА

От англ. RPG – Role Playing Game. Чаще всего в среде игроков данный вид компьютерных игр называется «РПГ». В этом виде игр необходим выбор одного персонажа, в котором в процессе игры управляет игрок. Отличительная особенность ролевых игр состоит в том, что играющий смотрит на выбранного им персонажа под углом в 45 градусов.

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Нарушение биоэнергетического равновесия организма, при котором появляются сонливость и тревожные состояния.

СТРАТЕГИЯ(вид компьютерной игры)

От англ. Strategy. Целью игры является разработка плана действий и выполнение определённых задач для достижения поставленной цели. Ставленной целью является победа над противником. На данный момент можно утверждать, что 85% «игр-стратегий» составляют военные игры. Чаще всего встречается тематика Второй мировой войны, научная фантастика и события, происходящие в наши дни. Стратегии подразделяются на 2 вида: классические и стратегии реального времени (RTS – Real Time Strategy). Второй вид является более распространённым в наши дни.

ТЕЛЕМАНИЯ

Пристрастие человека к просмотру телевизора. Оно уменьшает опыт восприятия мира и жизни

ЭГОШУТЕР

От англ. Ego Shooter. Один из самых распространённых видов компьютерных игр. Цель игры – прохождение определённых уровней, в которых игрок выполняет различные задания. Эгошутеры, в настоящее время, являются одними из самых жестоких игр. Тематика этих игр самая широкая, но отличительной особенностью является то, что игрок должен уничтожить всех противников на определённом уровне. Игрок, выполняя различные задания, смотрит на

ЭФФЕКТ «ПРИСУТСТВИЯ»

происходящее на экране монитора глазами выбранного персонажа или «героя». А на завершающем этапе игрок должен встретиться с главным противником «боссом». виртуальная реальность воспринимается играющим как реальный мир. Сознание автоматически «дорабатывает» несовершенный виртуальный мир до уровня реальности.

Материально-техническое обеспечение

	№	Наименование имущества	Кол - во
ТСО	1	Компьютер специалиста, лицензионное программное обеспечение	1 шт.
	2	Акустическая система для аудитории	1 шт.
	3	Многофункциональное устройство	1 шт.
	4	Документ-камера	1 шт.
	5	Универсальная интерактивная система	1 шт.
	6	Сетевой фильтр	1 шт.
	7	Система видеозаписи	1 шт.
	8	Система аудиозаписи	1 шт.
Предметы мебели	1	Шкаф с открытыми и закрытыми витринами	2 шт.
	2	Стул детский	4 шт.
	3	Стол письменный	1 шт.
	4	Стол детский	2 шт.
	5	Ящик для картотеки	1 шт.
	6	Кресло для учителя	1 шт.
	7	Стенд «Уголок психолога»	1 шт.
	8	Кресло-мешок	1 шт.

Материалы	1	<p>Набор игрушек и настольных игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пособие «Логическое геометрическое»; «Третий лишний»; «Куча мала»; «Привет, компьютер»; «Вопрос ребром»; «Посмотрите сверху вниз»; «Левое и правое»; - логические блоки Дьенеша; - соты Кайе; - кубики «Сложи узор»; - кубики УНИКУБ (с методическим руководством); - мягкая игрушка на руку; - игра лабиринт «Серпантин»; - стол для рисования песком с отсеком и крышкой; - игровой материал «Давайте вместе поиграем»; - альбом заданий №2 блоки Дьенеша для старших; - викторина «Игры разума»; - словесная игра «Крокодильчик»; - словесная игра «Крокодил»; - настольная игра «Ассоциации»; - логическое домино «Ассоциации»; - настольная игра «Экономическая»; - викторина «Юный эрудит»; - детская образовательная игра «В мире истории»; - игра «Дубль: найти пару»; - пазлы; - шашки. 	<p>2 шт. 2 шт. 1 шт. 1 шт. 2 шт. 2 шт. 2 шт. 1 шт. 1 шт. 2 шт. 2 шт. 11 шт. 2 шт. 2 шт. 2 шт. 2 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 1 шт. 2 шт. 6 шт. 2 шт.</p>
	2	<p>Набор материалов для детского творчества:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплект по ИЗО для практических работ в начальной школе; - краски пальчиковые, набор 4 цвета с Алоэ Вера; - набор Гуашь 12 цветов; - акварель Гамма, 12 цветов в пластиковой коробке с кистью; - набор кистей Пони 5 штук (круглые, деревянная ручка); - пластилин Смешарики 12 цветов; - песок для рисования (натуральный, 1 кг); - пластилин песочный кинетический (10 формочек, песочница, цвет зеленый); - пластилин песочный кинетический (10 формочек, песочница, цвет голубой). 	<p>4 шт. 4 шт. 4 шт. 4 шт. 4 шт. 4 шт. 10 шт. 1 шт. 2 шт.</p>
	3	<p>Комплект аудио-, видеозаписей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - CD для релаксации Музыка природы - CD для релаксации Музыка восстановления - CD для релаксации В гармонии с природой - комплект аудиовизуальных психокоррекционных программ (АВПК-программ) «САНАТА» 	<p>1 шт.</p>
	4	Набор психолога Приоритет	<p>1 шт.</p>
	5	Игровой набор «Дары Фребеля» (14 комплектов)	<p>1 шт.</p>

Список литературы:

1. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды. М. Экон- Информ. 2019
2. Баева И.А., Лактионова Е.Б. Определение показателей экспертизы психологической безопасности образовательной среды // Информационно-методический бюллетень «Экспертиза психологической безопасности образовательной среды. М: 2019, №2 С.11-13
3. Богданчиков В., О. Болдырев, А. Сурайкин. Энциклопедия независимости. Москва. 2020
4. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей. Ростов - на – Дону. Феникс. 2021
5. Бондаренко С.Н. Лечение и реабилитация больных с патологическим влечением к азартным играм. Сб. материалов международной конференции. Под ред. Менделевич В.Д. Казань. 2022
6. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. М. МПСИ. МОДЭК. Воронеж. 2020
7. Додем Л.М. Психологическая беспомощность и психология аддикции. М. Класс. 2019
8. Егоров Ю.А. Особенности личности подростков с Интернет-зависимостью. Вопросы психологического здоровья детей и подростков. 2021
9. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. Речь. Санкт-Петербург. 2021
10. Касаткин В. Магия повтора и зависимость. М. Чистые пруды. 2019
11. Красилов А.И. Психологическое консультирование: проблемы, технологии. М. «МОДЕК».2019
12. Котляров А.В. Другие наркотики, или Homo Addictus. Психотерапия. Москва. 2019
13. Кэрролл Э. Изард. Психология эмоций. Питер. 2020
14. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М. Смысл. 2018
15. Личко А.Е., Попов Ю.В. Саморазрушающее поведение подростков. Социальная психиатрия. Фундаментальные и прикладные исследования. Л. 2019
16. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. Речь. С-П. 2020
17. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. М. 2019
18. Покрасс М.Л. Терапия поведением. БАХРАХ. 2022
19. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Питер. 2019
20. Хейзинга Й. НОМО LUDENS. В тени завтрашнего дня: Пер. с нидерл. М: Прогресс, 2020
21. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М: Смысл, 2019

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость

Описание методики

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость (в оригинале "Internet Addiction Test" - тест на интернет-аддикцию) - тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году д-ром Кимберли Янг (Kimberley S. Young), профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия), хотя сама диагностическая категория интернет-аддикции до сих пор окончательно не определена.

Теоретические основы

Подобно любой другой нехимической зависимости, интернет-аддикция представляет собой феномен поведенческого пристрастия и эмоциональной зависимости от определённой формы поведения. С этой точки зрения, зависимость характеризуется тремя главными симптомами:

1. Нарастание дозы (время, проведённое в интернете, увеличивается)
2. Изменение формы поведения (интернет-активность начинает подменять собой формы реальной жизни)
3. Синдром отмены (ухудшение эмоционального самочувствия вне интернет-активности)

Не все исследователи разделяют мнение о том, что интернет может обладать аддиктивным потенциалом. По мнению Кимберли-Янг, аддиктивность интернета определяется тремя главными факторами:

1. Доступность информации, интерактивных зон и порнографических изображений.
2. Персональный контроль и анонимность передаваемой информации.
3. Внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в он-лайн.

Между тем, до сих пор нет согласованного мнения о том, что представляет собой интернет-зависимость, как нет и каких-либо выработанных диагностических критериев (ни в МКБ-10, ни в DSM-IV).

В итоге, разрабатывая тест на интернет-аддикцию, Кимберли-Янг опиралась в основном на уже имеющиеся представления и тестовые методики диагностики алкоголизма и патологической склонности к азартным играм (гэмблинга).

Внутренняя структура

Первоначально тест состоял из 8 вопросов на которые нужно было отвечать по принципу Да/Нет. В случае пяти и более положительных ответов респондент считался интернет-зависимым. В настоящее время полная версия

опросника состоит из 40 пунктов. На каждый вопрос испытуемый должен дать ответ в соответствии с 5-балльной Шкалой Ликкерта. Баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение. Адаптация опросника для русского языка была произведена В. Лоскутовой

Процедура проведения

Тест предназначен для самостоятельного заполнения испытуемым, в т.ч. в форме многочисленных онлайн-версий. Как вариант, вопросы теста могут подвергаться профессиональной оценке специалистом во время полуструктурированного интервью, т.к. вопросы теста абсолютно прозрачны, и ответы могут быть установочными.

Интерпретация

- 20–49 баллов — обычный пользователь Интернета
- 50–79 баллов — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
- 80–100 баллов — Интернет-зависимость.

Клиническая значимость

Тест не может служить основанием для постановки диагноза, т.к. имеет слишком простую и прозрачную структуру. Кроме того, он не был валидизирован на популяции интернет-зависимых, т.к. в настоящее время такого диагноза всё ещё не существует. Между тем, тест может служить скрининговым инструментом для отбора тех лиц, которым нужна консультация специалиста, а тестирование в динамике можно использовать для оценки улучшения состояния больного в процессе лечения.

Бланк скрининговой версии

Пожалуйста, прочитайте приведённые ниже утверждения и выразите своё согласие или несогласие с ними.

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?
2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?
6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы на работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета?
7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?
8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

	Никогда	Редко	Регулярно	Часто	Постоянно
1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?					
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?					
3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?					
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?					
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?					
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?					
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?					
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?					
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?					
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?					
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?					
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?					
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?					
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?					
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?					
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?					
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?					
18. Пытаетесь скрыть количество времени,					

проводимое вами в сети?					
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?					
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?					
21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?					
22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?					
23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?					
24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?					
25. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?					
26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день?					
27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием?					
28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично?					
29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»?					
30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?					
31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?					
32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши?					
33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?					
34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?					

35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю?					
36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?					
37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?					
38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?					
39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?					
40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?					

Тест для определения степени компьютерной зависимости (Т.А. Шишковец)

Инструкция. Ответьте на вопросы, используя следующую шкалу:

0 баллов – никогда;

1 балл – редко;

2 балла – иногда;

3 балла – часто;

4 балла – всегда.

1. Прибегаете ли вы к общению в Internet, чтобы завязать новые знакомства?
2. Насколько часто вы пренебрегаете домашними обязанностями, чтобы подольше побыть в сети?
3. Насколько часто вы предпочитаете общение в Internet времяпрепровождению со своими друзьями на улице, в гостях?
4. Как часто вы остаетесь в режиме on-line подольше, чем намеревались?
5. Насколько часто близкие жалуются, что вы проводите слишком много времени on-line?
6. Снижается ли ваша успешность в учебе от длительного пребывания в режиме on-line?
7. Как часто вы проверяете свой электронный почтовый ящик, прежде чем заняться чем-либо?
8. Считаете ли вы время, проведенное вдали от компьютера, потраченным впустую?
9. Отмечаете ли вы в своем поведении скрытность или стремление защититься, если окружающие интересуются вашим увлечением Internet?
10. Как часто вы радуетесь тому, что можете укрыться от реальных неприятностей в виртуальном мире?

11. Как часто вы отмечаете, что результативность вашей повседневной работы снижается от чрезмерной погруженности в Internet?
12. Часто ли вы замечаете за собой потребность замещения тревожных мыслей о своих неудачах успокаивающими мыслями о виртуальных возможностях?
13. Если вам мешают во время сеанса on-line, часто ли вы раздражаетесь, выходите из себя?
14. Предпочитаете ли вы пребывание в сети живому общению?
15. Как часто в реальной жизни вас посещают мысли о том, что осталось потерпеть совсем чуть-чуть, и вы окажетесь в родной стихии (в Internet)?
16. Как часто на просьбы родных оторваться от монитора вы отвечаете: «Сейчас, еще минуточку...»?
17. Часто ли вы безуспешно пытались сократить время пребывания в Internet?
18. Скрываете ли вы от окружающих количество времени своего пребывания в режиме on-line?
19. Часто ли ради блужданий в сети вы отказываете себе в необходимом отдыхе (ночном сне)?
20. Если вы испытываете дискомфорт от неудач в реальной жизни, исчезает ли он в процессе пребывания в Internet?

Обработка и интерпретация результатов.

Чем выше сумма баллов, полученная в результате сложения, тем выше вероятность наличия компьютерной зависимости:

10-29 баллов. Вы – обычный пользователь Internet, даже если иногда и позволяете себе задержаться в сети несколько дольше, то вполне контролируете ситуацию.

30-59 баллов. Есть проблема из-за частого увеличения времени пребывания в сети. Задумайтесь над тем, что для вашей дальнейшей жизни важнее: приобретение знаний для полного самовыражения в реальной жизни или виртуальная жизнь, где вы реализуетесь лишь частично и односторонне.

60-80 баллов. Имеют место серьезные проблемы. В отдельных случаях необходима помощь психотерапевта.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
«ДАВАЙТЕ НАБЛЮДАТЬ. ХОРОШО ЛИ Я ЗНАЮ
ОДНОКЛАССНИКОВ?»**

(развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков)

РАЗМИНКА:

Приветствие. Каждый из участников перемещается по комнате и здоровается с другими участниками примерно следующим образом: «Привет, Серёжа, привет заяц».

Упражнение «Слушаем тишину». Участники садятся на стулья и закрывают глаза. По команде тренера они начинают прислушиваться ко всем звукам, которые будут слышны. По сигналу тренера «Стоп!» участники открывают глаза и рассказывают о том, что они слышали.

Игра «Перебежки». Развитие коммуникативных способностей. Участники тренинга разбиваются на пары. В круг становятся стулья соответственно количеству пар играющих. Один участник игры сидит на стуле, а другой стоит у него за спиной, опустив руки вниз. Так образуется два круга: внутренний и внешний.

Сидящие в кругу делают друг другу определённые мимические знаки, например подмигивают, что означает: «Давай меняться местами!». Задача каждого стоящего во внешнем кругу вовремя понять намерения партнёра и положить ему руки на плечи. Удерживать партнёра с силой нельзя. Затем игроки меняются местами. Эта игра вносит определённый азарт. Тренеру необходимо следить, чтобы правила игры соблюдались игроками, и не менялись во время игры.

Игра «Менялки». Игра проводится в кругу. Все участники сидят на стульях, в то время как один водящий встает и вынести стул за круг. Таким образом получается, что стульев на один меньше, чем участвующих в игре. Далее водящий встает в центр круга и говорит; «Меняются местами те, у кого ...» - и называет любой признак (светлые волосы, шарф на шее, чёрные ботинки и т.д.). Все участники, имеющие этот признак, встают и быстро меняются местами, а водящий старается занять пустой стул. Тот, кто оказался в кругу, будет водить дальше.

В заключительной части тренинга проходит обсуждение всего занятия. Ведущий просит обсудить самые интересные моменты. Говорить может каждый участник.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ «ДАВАЙТЕ ГОВОРИТЬ»

Разминка. Приветствие.

Игра «Загадки по картинкам». Всем участникам выдаётся по картинке с изображением отдельных предметов. Каждый участник по очереди описывает свою картинку так, чтобы другие отгадали, что на ней изображено. После описания картинки, если ответ не найден, разрешается задавать любые вопросы.

Упражнение «Правда – неправда». Направлено на развитие речи, внимания и слуховой модальности.

Ведущий просит каждого участника по очереди рассказать о том, что он делал сегодня. В этот рассказ разрешается включать реальные события и вымышленные (совершенно нереальные, которые никак не могли произойти). После рассказа остальные участники отгадывают, что было правдой, а что неправдой.

Игра «Муха смеётся». Развитие творческого мышления.

Игра происходит в кругу. Ведущий бросает мяч любому участнику и называет существительное. Получивший мяч должен подобрать глагол, который не сочетается или почти не употребляется с данным существительным, а затем называет новое существительное и бросает мяч другому игроку. Тот, кому бросили мяч, продолжает отвечать аналогичным образом.

В заключительной части тренинга проводится обсуждение всего занятия.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ «ПОЗИТИВНАЯ ВИРТУАЛЬНОСТЬ»

Участникам тренинга предлагается составить правила позитивной виртуальности. Обсуждается каждый пункт правил.

12 правил позитивной виртуальности:

1. Используйте виртуальную реальность только тогда, когда нужно расширить ваш кругозор (выбор).

2. Определите своё место в реальном, а не в виртуальном мире. Виртуальная реальность – это всего лишь инструмент. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Помните, что бесплатный сыр только в мышеловке.

3. Не заполняйте виртуальной реальностью «дыры» в своей жизни. Используйте её для усиления, а не для заплаток.

4. Воспринимайте и используйте компьютер только как инструмент, усиливающий ваши способности, облегчающий продвижение к целям реального мира. Никогда не допускайте, чтобы виртуальная реальность стала иллюзорной заменой реального мира. Относитесь к компьютеру как творец, а не как потребитель.

5. Развивайте свои реальные навыки и способности. Не ограничивайтесь пределами виртуальной реальности. Откажитесь от

использования компьютера, если это не ведёт к развитию способностей и достижению целей за пределами виртуальной реальности. Никогда не развивайте в виртуальной реальности то, что не имеет для вас значения в обычной жизни.

6. Всегда проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и действительностью. Не позволяйте им слиться в одно целое. Не одушевляйте компьютер. Проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и жизнью:

- между собой и компьютером;
- между тем, с кем вы взаимодействуете за компьютером и своими представлениями.

Учитывайте, что восприятие других людей в гиперпространстве не всегда объективно. Другие люди – это другие люди, а не продолжение ваших убеждений или призраки в компьютере.

7. Используйте виртуальные отношения для обогащения реальных отношений, а не для их замещения. Стремитесь перевести виртуальные отношения в реальные, а не наоборот. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию, и не развивает никаких действительных навыков общения. Решите проблему с чувством одиночества. Определитесь с пониманием со стороны людей.

1. Ищите причины возникающей зависимости от компьютера не в виртуальной реальности, а в своей жизни.

2. Избегайте виртуальной реальности, в которой вас привлекают такие вещи, как:

1. доступность достижения цели, отсутствие препятствий к её удовлетворению;

2. возможность контролировать взаимодействие за счёт анонимности и лживости;

3. возможность получить комфортное состояние, не предпринимая действий в реальном мире, подмена реальных поступков виртуальными;

4. желание уходить от того, что есть сейчас, в фантазии или воспоминания.

5. Учитесь находить в реальной жизни приятные моменты и удовлетворяющие вас взаимодействия. Не используйте виртуальную реальность для бегства от жизни, успокоения и «прикрытия».

6. Находите возможность играть в реальности обычной жизни. Ищите независимость в реальном мире, а не за компьютером. Помните, что иллюзия самостоятельности за компьютером на самом деле уводит от самостоятельности в жизни.

7. Всегда заранее планируйте время использования компьютера, и не превышайте его ни при каких условиях. Не используйте компьютер тогда, когда вы вынуждены это использование скрывать от людей. Сократите время за компьютером, если вы страдаете от него (несделанные дела в реальной жизни и физический дискомфорт – головные боли).

ТЕХНИКА НЕЗАВИСИМОГО ВХОЖДЕНИЯ В ВИРТУАЛЬНУЮ РЕАЛЬНОСТЬ

Компьютер – помощник и ускоритель для выполнения любых задач, дающий небывалый простор для творчества на пути достижения истинной, реальной цели.

Техника «Я-высказывание».

«Я использую компьютер как один из способов развития. Мои способности развиваются при помощи компьютера и продолжают развиваться без компьютера. Компьютер помогает мне решить задачу, усиливает моё действие. Компьютер не заменяет моих собственных действий, он их совершенствует. Компьютер не устраняет препятствия к моей цели, он помогает их преодолеть, дополняя мои усилия. Используя компьютер, я расширяю свой выбор. Мой компьютер упрощает мои действия, но не упрощает моих целей. Компьютер не заменяет радостей моей жизни, он помогает сделать эти радости разнообразнее.

Я пользуюсь результатами работы за компьютером в реальности».

Пронумеровано, прошито и
Скреплено печатью на 25

Директор МБОУ СОШ № 4

О.Л. Голстоусова
О.Л. Голстоусова

