

Утверждаю
Директор КГБОУ «Михайловская
общеобразовательная школа – интернат»
М.А.Убраев
« » 2022г.



Наименование программы: «Я и Интернет»

Организатор программы:

Солонская Евгения Николаевна, педагог-психолог

Возраст участников программы: 12-18 лет

Цель программы: осуществление профилактической деятельности Интернет-зависимости посредством формирования коммуникативных навыков, умений контактного социального взаимодействия, повышения уровня самооценки и саморефлексии, развития творческих способностей подростков.

Задачи:

1. Выявление группы риска и профилактика Интернет- зависимости у подростков, путем обеспечения комплекса условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья подростков от Интернет-зависимости в летний период.

2. Создать благоприятные условия, способствующие раскрытию гражданско-патриотического, духовно-нравственного, интеллектуально-творческого потенциала личности подростка.

3. Изучить аспекты влияния Интернет-зависимости на личность подростка;

4. Организация мероприятий, лекториев, с целью информирования подростков о проблеме Интернет-зависимости;

5. Проведение индивидуальных психолого-педагогических консультаций с целью оказания помощи в решении личностных проблем участников проекта (подростков);

6. Рассмотреть влияние Интернет-зависимости на личность подростка.

7. Выявить результативность социально-педагогической программы по профилактике компьютерной зависимости.

8. Сформировать у подростков адекватное отношение к компьютеру.

9. Сформировать коммуникативную компетентность подростков.

Содержание деятельности:

работа в рамках проекта реализуется путем организации и проведением мероприятий, направленных на формирование у личности установки на самосознание и саморазвитие социально-значимых качеств и умений, развитие способности к саморефлексии и навыков коммуникативной компетентности подростков.

Сроки реализации программы: 2022-2023гг.

Ожидаемые результаты от реализации программы:

- снижение количества Интернет-зависимости и склонных к ней;

- формирование значимых социальных умений и качеств личности с целью приобретения нового социального опыта;
- наличие благоприятных, психологически комфортных условий для взаимодействия с участниками программы.

Краткая аннотация программы

Программа «Я и Интернет» направлена на профилактику Интернет – зависимости, а именно на предупреждение появления зависимости у независимых (первичная профилактика) и коррекцию зависимости у зависимых (вторичная, третичная профилактика).

Как правило, Интернет-аддикция возникает вследствие неспособности личности в реальной жизни строить и поддерживать полноценные социально-психологические отношения с другими людьми, неумения ощущать границы между нормой и отклонением.

Одним из механизмов профилактики Интернет-зависимости является формирование навыков межличностного общения, что в целом способствует повышению уровня личностной и профессиональной подготовки подростков.

Работа в рамках программы будет осуществляться путем организации и проведения мероприятий, направленных на приобретение навыков социального взаимодействия, создание условий для раскрытия и совершенствования внутренних ресурсов личности, развитие умений и навыков самоконтроля и саморефлексии.

Содержание программы может быть вариативным, в зависимости от степени выявленной проблемы и индивидуально-типологических и психологических особенностей целевой аудитории.

Обоснование актуальности проблемы

Программа направлена на профилактику подростков с Интернет-зависимостью.

Сегодня именно посредством Интернета человек решает множество, поставленных перед ним задач, в том числе вопросы трудоустройства, поиск новой информации, установление социальных связей на уровне бесконтактного общения, не включающего в себя эмоционально-чувственную сферу, воспитательную направленность, невербальную информацию, что ведет к отсутствию навыков межличностного взаимодействия в целом.

Исследование проблем Интернет-зависимости детей в России приобретает особую значимость в бурном развитии компьютерных технологий. В последние года компьютерные игры накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного ребенка. Мощный поток новой информации, применение компьютерных технологий, а именно распространение компьютерных игр оказывает большое влияние на воспитательное пространство современных детей и подростков. Существенно изменяется и структура досуга детей и подростков, т.к. компьютер сочетает в себе возможности телевизора, DVD приставки, музыкального центра, книги.

В настоящий момент увеличивается количество детей и подростков умеющих работать с компьютерными программами, в том числе и играть в компьютерные игры. Вместе с тем несомненным положительным значением компьютеризации следует отметить негативные последствия этого процесса, влияющего на социально-психологическое здоровье детей и подростков. Негативным последствием этого процесса является явление Интернет-зависимости. Психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. В широком смысле термин Интернет-зависимости определяется как нехимическая зависимость от пользования Интернетом, характеризующаяся стремлением ухода от реальности путем достижения особого эмоционального состояния удовлетворенности, уверенности в себе, которого иным путем человек пережить, в силу различных причин не может.

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, образовательное учреждение и досуговые общности, включая микросоциальное окружение ребенка или подростка.

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 перезагрузки 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.

Наибольшая предрасположенность к возникновению Интернет-зависимости наблюдается у людей, имеющих трудности в межличностном общении. В Интернете благодаря анонимности, доступности и ощущению безопасности человек может формировать доверительные отношения с малознакомыми людьми, не опасаясь негативных последствий, ведь в случае неудачи всегда есть возможность просто отключиться от Интернета или уйти на другой ресурс. В виртуальной реальности не имеют значения такие факторы определения социального статуса как внешний вид, возраст, пол, род деятельности и т.д. Интернет позволяет формировать новую идентичность, создавать новый образ и осуществить, тем самым, нереализованные потребности личности. Благодаря легкости освоения и использования Интернета он завоевывает все большую аудиторию.

Перед человеком открывается новый мир бесчисленного количества возможностей и интересов, который «отключает» его от реальности,

«переключая» на себя, что ведет к ограничению социальных контрактов, ухудшению психологического состояния, возбуждению внутренних раздражителей, возникновению агрессии, замкнутости, апатии, потере социального статуса, разрушению собственного «Я» и как следствие, приводит к деструкциям личности в целом.

Исходя из актуальности проблемы Интернет-зависимости становится необходимым разработка адекватных превентивных и коррекционных мероприятий, направленных на профилактику данного вида зависимости и на актуализацию ценности для человека реального мира.

Целевая аудитория программа

Программа направлена на предупреждение и коррекцию Интернет-зависимости у подростков.

В связи с возрастными особенностям, именно данная категория подростков предрасположены к возникновению различных видов зависимости, и у которых наблюдаются интровертированные черты характера: сосредоточенность на собственном внутреннем мире, трудности в установлении социальных контактов с окружающими, ориентация на собственный внутренний мир: чувства, мысли, переживания и т.д.

Практическая значимость программы

Данная программа профилактики позволит:

- снизить уровень компьютерной зависимости,
- развить коммуникативные навыки,
- сформировать адекватное отношение к компьютеру.

Рабочий план реализации программы

№ п/п	Название мероприятия	Содержание мероприятия	Сроки проведения
1	День знакомства. «Отправляемся в экспедицию по лагерю».	Тренинги, игры на знакомство, самопрезентация «Знакомьтесь, это я». Входная диагностика подростков.	1 день
2	Проведение диагностики	Тест на Интернет-аддикцию (зависимое поведение) для подростков (в модификации Коньгиной И.А.) Тест на Интернет-зависимость (Кулаков, 2004 г.) Тест Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом Коньгиной И.А.)	2 день

3	Профилактика компьютерной зависимости у подростков. Занятие №1.	Цель: знакомство участников друг с другом, формирование начальной мотивации на работу и активное участие в ней.	
4	Обработка полученных данных	Выявление количественного и качественного показателя Интернет-зависимых и склонных к ней. Разделение подростков на подгруппы по степени зависимости.	3 день
5	Лекторий на тему: «Интернет-зависимость: мифы и реальность!», дискуссия: «Интернет: за и против»	Информирование подростков о данной проблеме, выявление отношения к проблеме, степени достоверности имеющихся знаний.	4 день
6	Профилактика компьютерной зависимости у подростков. Занятие №2.	Цель: сплочение группы, формирование мотивации изменения.	
7	Занятия с элементами тренинга «Вместе мы сила»	Цель: формирование и развитие навыков группового взаимодействия.	5 день
8	Релаксационные занятия: «Слушай тишину», «Думай о дыхании», «Семь свечей» и т.д.	Упражнения направлены на формирование навыков саморегуляции, самоконтроля, снятие эмоционального напряжения, профилактику синдрома «эмоционального выгорания»	6 день
9	Профилактика компьютерной зависимости у подростков. Занятие №3.	Цель: создание условий, способствующих осознанию подростками своих жизненных устремлений.	
10	Конкурс на создание социальной рекламы: «Альтернатива Интернету!»	Мероприятие направлено на развитие креативных способностей школьников, формирование умения определять альтернативные виды деятельности.	

11	Индивидуальные психолого-педагогические консультации	Оказание помощи в самопознании, в формировании мотивационно-потребностной и ценностно-смысловой сферы личности и поддержки в решении личностных проблем, в формировании адекватной самооценки.	В течение сезона
12	Профилактика компьютерной зависимости у подростков. Занятие №4	Цель: создание условий, способствующих осознанию подростками своих жизненных убеждений.	7 день
13	Спорт-здоровье	Укрепление здоровья, физическое развитие подростков.	ежедневно
14	Тренинг «Суд над компьютерными играми»	Цель: профилактика компьютерной зависимости среди подростков.	8 день
15	Профилактика компьютерной зависимости у подростков. Занятие №5	Цель: создание условий, способствующих осознанию подростками своих жизненных убеждений.	
16	«Эко-квест»	Цель: формирование и развитие навыков группового взаимодействия	9 день
17	Лекторий «Влияние чрезмерного использования Интернета на человека» (медицинский, социально-психологический аспекты)	Привлечение специалистов (медицинских работников, психологов), с целью рассмотрения, проблемы Интернет-зависимости, причин, последствий, методов профилактики и коррекции.	10 день
18	Профилактика компьютерной зависимости у подростков. Занятие №6	Цель: создание условий, способствующих развитию новых убеждений.	
19	Конкурс рисунков «Природа моими глазами»	Развитие у подростков чувства ответственности, надежности, честности, заботливости и уважения по отношению к себе,	11 день

		к другим людям и к порученному делу, а также чувства прекрасного, бережного отношения к природе	
20	Мастер-класс с элементами тренинга по теме: «Интернет – зависимость – болезнь века» (приложение А)	Цель: выработка личного алгоритма духовно-психологической работы над собой для достижения личностной гармонии и цельности. Постепенное четкое осознание всех своих слабостей, страхов, ошибок и пороков. Влияние внешних обстоятельств на личность – развивающие и разрушающие ее. Умение личности на основе своей целостности ставить своеобразные «фильтры» для разного рода энергетических воздействий извне.	12 день
21	Профилактика компьютерной зависимости у подростков. Занятие №7	Цель: создание условий, способствующих развитию новых убеждений.	
22	Постановка сказки «Русский день»	Цель: развитие творческих способностей у подростков	13 день
23	Игра «Путешествие по цветным морям»	Цель: выявление деловых и эмоциональных лидеров микрогрупп, и формирование творческого коллектива	14 день
24	Профилактика компьютерной зависимости у подростков. Занятие №8	Цель: создание условий, способствующих развитию новых убеждений	
25	Круглый стол в форме тренинга тема: «Компьютерная зависимость подростков»	Цель: уменьшение психологической зависимости подростков от компьютера и компьютерных игр	15 день
26	Профилактика компьютерной	Цель: закрепление знаний и умений, полученных на занятиях	16 день

	зависимости у подростков. Занятие №9		
27	Игра «Следствие вели...»	Цель: формирование и развитие навыков индивидуального и группового взаимодействия	
28	Профилактика компьютерной зависимости у подростков. Занятие №10	Цель: мотивирование подростков на использование полученных знаний и навыков в повседневной жизни	17 день
29	Повторная диагностика степени Интернет-зависимости	Проведение диагностического мероприятия с целью анализа результатов эффективности проекта (количественный и качественный анализ полученных данных)	18 день
30	Релаксационные занятия: «Слушай тишину», «Думай о дыхании», «Семь свечей» и т.д.	Упражнение направлены на формирование навыков саморегуляции, самоконтроля, снятие эмоционального напряжения, профилактику синдрома «эмоционального выгорания»	19 день
31	Круглый стол	Анализ достигнутый результатов	20 день
32	Составление отчета о реализации проекта	Определение динамики развития проекта, обобщение результатов, подведение итогов	21 день

Ожидаемые результаты

Положительные:

- активное участие в мероприятиях, лекциях,
- высокая посещаемость занятий участниками программы (подростками),
- наличие благоприятных, психологически комфортных условий для взаимодействия участников проекта,
- формирование у участников проекта адекватной позиции по проблеме Интернет-зависимости,
- формирование значимых социально-профессиональных умений и качеств личности с целью приобретения нового социального опыта.

Отрицательные:

- негативная, агрессивная реакция со стороны участников программы по данной проблеме.

Механизмы оценки результатов

Положительные:

- наблюдение, беседа, опросы, качественный анализ продуктов деятельности подростков,
- наблюдение, количественный и качественный анализ,
- наблюдение, беседа, изучение продуктов деятельности, проективные тигровые методы, экспертная оценка,
- наблюдение, беседа, анализ продуктов деятельности подростков, опросы, статистическая обработка,
- наблюдение, беседа, анализ продуктов деятельности, качественный анализ,
- беседа, сотрудничество, устные и письменные отзывы.

Отрицательные:

- наблюдение, беседа, результаты диагностических мероприятий.

Риски:

- отсутствие заинтересованности,
- конфликты внутри проектной группы,
- болезнь участников и организаторов программы.

Вывод: социальное взаимодействие необходимо формировать на основе контактного общения, так как в процессе данного вида общения отслеживается специфика эмоционально-чувственных проявлений, особенности невербальных средств общения, креативный подход, что не наблюдается в процессе Интернет-общения.

Таким образом, у подростков, необходимо формировать и развивать не только коммуникативные навыки, но и умения контактного социального взаимодействия, что является основным направлением программы.