**Тема: «Незамінний ґаджет»**

**Мета:** підвищити рівень поінформованості учасників з теми; набуття вмінь та навичок розпізнавати ознаки комп’ютерної залежності та протидіяти їх появі, підходити до планування дня на основі знань про управління часом; профілактика адиктивного стану комп’ютерної залежності.

**Питання до розгляду на занятті:**

1. Визначення поняття «ґаджет» .
2. Що таке комп’ютер для сучасного підлітка.
3. Як стають залежиними від комп’ютерних ігор.
4. Загальні ознаки комп’ютерної залежності: психологічні симптоми, фізичні симптоми, перші признаки залежності.
5. Управління часом. Як не стати залежним від комп’ютерних ігор.

**Завдання:**

* навчити визначати власну життєву позицію щодо адиктивногостанукомп’ютерної залежності;
* активізувати критичне ставлення підлітків до негативного явища ігроманії;
* формувати навички самостійного свідомого вибору цінності часу для раціонального використання в майбутньому;
* сприяти формуванню позитивного ставлення до реального життя, спілкування, ігор, дій на противагу віртуальному.

**Очікувані результати:**

1. Знання:

* розуміння понять ґаджет, комп’ютерна залежність;
* ознак комп’ютерної залежності;
* способи уникнення залежності від сучасних ґаджетів.

1. Вміння:

* розставляти пріорітети, ефективно використовувати власний часу в напрямах розвитку та задоволення.

1. Установка на:

* реалізацію власного «Я» через реальний світ на противагу віртуальному.

**Обладнання та матеріали:**

*Малюнок на форматі А1 розміщений горизонтально. (аркуш містить дві частини: з лівої сторони - зображення смартфона, з правої сторони – серце з силуетами людей, додатково ще одне червоне серце яке закріплюється зверху над першим. Папір формату А1 3 штуки, фломастери, маркери, склянна ваза, іграшки з теми «Історія про Сашка», цукерки.*

**Допоміжні матеріали :**

* Таблиця «управління часом»;
* Роздатковий матеріал на кожного учасника «Загальні ознаки комп’ютерної залежності»;
* Презентація «Правила роботи групи»;
* Презентація «Незамінний ґаджет»;
* Відеоролик «Зупинись».

**Тривалість заняття 1,5 години.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Зміст роботи** | **Термін проведення** |
| 1. | Вступне слово тренера про актуальність теми. | 5 хв. |
| 2. | Вправа на знайомство «Інтерв’ю». | 15 хв. |
| 3. | Вправана визначення очікувань учасників тренігу «Один клік». | 5 хв. |
| 4. | Прийняття правил роботи групи. | 5 хв. |
| 5. | Мозковий штурм «Що таке комп’ютер для сучасногопідлітка?». | 10 хв. |
| 6. | Робота в групах«Історія про Сашка». | 15хв. |
| 7. | Інформаційне повідомлення «Загальні ознаки комп’ютерної залежності». | 5 хв. |
| 8. | 7. Енергізатор «Сонячний ранок в лісі». | 5 хв. |
| 9. | Вправа «Управліннячасом». | 15 хв. |
| 10. | Перегляд соціальної реклами, руханка «Блискавка». | 5 хв. |
| 11. | Підсумкова рефлексія «Серце життя».  Дарунок «Ангел». | 5 хв. |

**Хід роботи**

1. **Вступне слово тренера про актуальність теми.(5 хв.)**

Всі ми живемо в час швидкого прогресу, і нікого вже не здивуєш сенсорним екраном та маленьким віртуальним світом у кишені. Технічні новинки створюються для того, щоб покращити умови нашого з вами життя.Але чи завжди це так?

Сьогодні поговоримо про **Ґаджет.** Що це таке, на вашу думку?Так,ґаджет - це ([англ.](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0)*gadget* — пристрій) — як правило, цікава технічна новинка, що поєднує в собі [високі технології](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%D1%96_%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97) і цілком реальне застосування. Найвідоміші типи ґаджетів: [мобільний телефон](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%B1%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%84%D0%BE%D0%BD), [смартфон](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%84%D0%BE%D0%BD), портативна [гральна приставка](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%BA%D0%B0), [мультимедійний програвач](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%87&action=edit&redlink=1), [GPS-навігатор](https://uk.wikipedia.org/wiki/GPS-%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%96%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80), [електронна книга](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0).

Як починається ранок в багатьох людей?Дзвонить будильник на смартфоні.Хто перевіряє почту вранці, заходить в соціальну мережу ВК, фейсбук чи іншу? Хто ціж маніпуляції проводить на перервах, а хто перд сном?

Наскільки зараз ми стали залежними від електроних новинок? Це тема нашого заняття «Незамінний ґаджет».

На думку експертів Американської медичної асоціації, небезпека стати залежним загрожує кожному, хто проводить за відеоіграми більше, ніж 2 годити в день. Це ж стосується і тих, хто проводить стільки ж часу в Інтернеті.

**2. Вправа на знайомство «Інтерв’ю»(15 хв.).**

**Мета:**сприяти формуванню позитивного прийняття власного імені, налагодженню позитивного соціально-психологічного клімату в групі.

*(8 різних видів цукерок по дві штуки - 16)*

Візьміть одну цукерку, яка вам довподоби. Знайдіть собі пару, яка обрала такуж цукерку, як і ви.

**Завдання.** Вам необхідно взяти інтерв’ю у вашого співрозмовника, розпитати, чи подобається щоб його називали по імені та цікаву історію, особливість, чи значення його імені.

**3.Вправана визначення очікуваньучасників тренінгу «Один клік» (5 хв.)**

**Мета:**визначення очікування учасників тренінгу.

У кожного з вас є стікер «яблучко» я пропоную уявити, що це кнопка великого гаджета, на якому ви зобразите ваші очікування від тренінгу. Напишіть їх та приклейте на екрані телефона в «один клік» озвучивши в голос.

4. **Прийняття правил роботи групи (5 хв.).**

**Мета:**обгрунтувати необхідність вироблення і дотримання певних правил, на яких базується взаємодія людей у групі, прийняти спільні для всієї групи правила для продуктивної роботи під час тренінгу.

*(презентація і напис на плакаті«Наші правила»)*

**5. Мозковий штурм (10 хв.)**

**Мета:**визначити значенняґаджетів та спосіб їх застосування в побуті учасників тренінгу.

1. Що таке комп’ютер для сучасногопідлітка?

**6. Робота в групах«Історія про Сашка» (20 хв.)**

**Мета:**підвищити рівень поінформованості учасників з теми; набути вмінь та навичок розпізнавати ознаки комп’ютерної залежності та протидіяти їх появі.

Уявіть, що ця посудина, це - чаша життя людини, хлопчика Сашка, який живе на заході України. Основні події, які відбуватимуться в його житті я кластиму до цієї вази асоціативними предметами.

Як всі діти в шестирічному віці, він пішов до школи, де навчався на відмінно.***(букварик)***Після уроків відвідував гурток циркового мистецтва,***(віяла)***вчився ходити по канатній дорозі та робити різні трюки, допомагав в цирку своєму дідусеві доглядати за тваринами, годувати, розчісувати***(леви).***

Сашко в майбутньому мріяв стати відомим жонглером, ***(сережка)*** виступати на кращих аренах світу, а з часом організувати свій цирк та стати його директором, мати великий розкішний кабінет і дорогу машину. Він хотів,щоб його цирк став всесвітньо відомим. ***(склянна куля).*** Ще з першого класу Сашко дружив з дівчинкою Настею, яка йому дуже подобалась. У майбутньому він бажав з нею одружитись ***(перстень).*** Батьки дуже любили свого хлопчика, проте через важку працю та невеликий заробіток не приділяли йомуналежної уваги, боповерталися пізно ввечері деже втомленими.

І ось на 12 день народження батькивирішили зробити синові подарунок, про який хлопчик мріяв дуже давно, подарувати – компютера***(телефон)***.Цей новітній ґаджет зайняв багато місця не лише в кімнаті хлопчика, але і в його житті.Батьки розмістили комп’ютер біля ліжка: тепер Сашко досхочу міг проводити час так само, як його друзі: «висіти в ВК», «рубитись в контру, сталкер», «вор-крафт» та інші ігри. Так як вдома весь день нікого не було, хлопчик сам вирішував, коли робити уроки та скільки часу приділяти грі.

… Минув рік Сашко дуже змінився: став дратівливий, перестав дбати про свій зовнішній вигляд та відвідувати дідуся в циру, відчував найприємніше задоволення тільки від азартних ігор, які стали єдиною темою для спілкування.Його подруга віддалилася від нього, адже більше не було спільних тем для розмов, а крім неї, він мало з ким дружив. Зате з’явилося багато інтернет-друзів. Навчання в школі стало другорядним, він почав пропускати уроки заради нічної гри. Гра все більше і більше затягувала його у свої тенета***(виймаємо речі з вази розставляємо поруч та ставимо всередину ігрову приставку).***Червоні очі вранці від недоспання до 3-5 години ранку, нове захоплення стало важливішим за сон. Брудні горнята та тарілки на комп’ютерному столику красувалися, як герлянди на ялинці.

І ось йому вже 30… Увечері він працює прибиральником в цирку,***(імітаційний віник)*** а цілий день проводить в онлайн-грі з інтернет-друзями. Тепер Сашка ніхто й не називає по імені. Ще в 12 років він вибрав собі нік Вірус. І от Вірусом тепер його так кличуть навіть на роботі. Зовні він також став схожий на віруса худорлява статура,неохайний з синюватими синцями під очима, блідим кольором шкіри.

**Робота в групах.**

Для даної вправи я пропоную вам об’єднатися в групи за словами «день, ніч».

**Завдання.**

*1 група.* Намалюйтета напишіть, як складеться, на вашу думку, подальше життя Віруса після 30 років. Чого він досягне…?

*2 група.* Намалюйте та напишіть,чи могло б скластися життя Сашка інакше, якщо б він по-іншому поводився з комп’ютером з 12 років. Які помилки зробив він у своєму житті?

**Запитання для обговорення:**

1. Які помилки привели Сашка до такого результату?
2. На вашу думку, чи є щось спільного між наркозалежною людиною та ігроманом?

**Інформаційне повідомлення(5 хв.).**

***(презентація)***

**Загальні ознаки комп’ютерної залежності**

**Психологічні симптоми:**

* Людині важко самостійно відірватись від роботи або гри на комп’ютері;
* Якщо хтось або щось відволікає від комп’ютера, людина відчуває сильне роздратування;
* Прийшовши додому або прокинувшись зі сну, спершу вмикає комп’ютер;
* Нездатність спланувати завершення сеансу роботи або гри (ще трошки, ще 5 хвилин);
* Час проведений за комп’ютером змушує залежного відкласти або ігнорувати домашні справи, роботу, навчання, зустрічі, домовленості;
* Постійний пошук грошей на придбання ігор, обладнання, оплати Інтернету;
* Завжди є пояснення і виправдання власної пристрасті перед іншими. Дитина обманює, дорослий імітує бурхливу діяльність;
* Відчуття емоційного піднесення, ейфорії під час роботи на комп’ютері;
* Справи поза комп’ютером викликають пригнічений стан (абстиненція);
* Обговорюється комп’ютерна тематика завжди і з тими, хто обізнаний з даного питання.

**Фізичні симптоми:**

* Зап’ясний тунельний синдром — оніміння та зниження чутливості пальців;
* Сухі очі;
* Головні болі (схожі на мігрень);
* Болі у спині;
* Недотримання гігієни;
* Розлади сну;
* Нехтування власним здоров’ям, гігієною, сном на користь часу, який проведено за комп’ютером;
* Готовність нерегулярно харчуватись випадковою або одноманітною їжею, не відволікаючись від комп’ютера.

**Перші признаки залежності**

* + пропуски занять через комп'ютерну гру чи віртуальне спілкування в мережі Інтернет;
  + просиджування за комп'ютером уночі;
  + приймання їжі за комп’ютером;
  + відсутність інших захоплень, крім комп'ютерних ігор та віртуальних пошуків у мережі Інтернет
  + віддавання переваги віртуальному спілкуванню;
  + загальний час, проведений за комп’ютером та у мережі, перевищує час виконання домашніх завдань, прогулянок, спілкування з батьками і однолітками, інших захоплень;
  + дитина не уявляє,чим себе зайняти, коли комп'ютер зламався;
  + конфлікти з батьками та їх шантажування у відповідь на заборону проводити час за комп'ютером.

**Поради для профілактики комп’ютерної залежності:**

* Обмежувати час перебування за комп’ютером – до 30 хв. після чого треба змінити вид діяльності;
* Установити часовий закон – не грати перед сном та коли не виконані домашні завдання та справи;
* Контролювати зміст ігор, не допускаючи сюжетів насилля, жорстокості, з елементами культових ритуальних обрядів та образами нечистої сили;
* Частіше гуляти з друзями, не забувати, що реальне спілкування важливіше і корисніше від віртуального;
* Принципово не їсти під час роботи та гри за комп’ютером;
* Навчитись правильно ставитись до комп'ютера як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання задоволення.

**Запитання для обговорення:**

1. Яку нову інформацію ви отримали?
2. Яким чином ви зможете її використовувати в своєму житті?

7. Енергізатор. **«Сонячний ранок в лісі» (5 хв.)**

**Мета:**активізувати учасників тренінгу, сприяри покращенню емоційного клімату в колективі.

*(звучитьмузика із звуками лісового співу).*

Зараз ми з вами їдемо до лісу залишивши всі новітні гаджети вдома: айфони, смартфони, апади, айподи, тощо розкладаємо наметове містечко та залишаємося на ночівлю. Наступає ранок.

Заплющіть очі та уявіть, що ми прокидаємося в лісі,ласкаво світить та гріє сонечко. Ми встаємо та йдемо умитися, але не простою водою, а сонячною енергією, теплою, ніжною і такою приємною. Відкрили долоні до сонечка перед собою, відчули сонячного зайчика на них, потерли долоні одна об одну до відчуття тепла. Не торкаючись умили обличчя сонячним світлом, розчесали волосся, великими та вказівним пальчиками торкнулися вушок, помасажували. Повернулися в праву сторону і легко від шиї по центру спини провели ручками вниз, постукали зверху вниз розводячи руки в сторони. Повернулися в праву сторону і провели ті ж маніпуляції. Повернулися до кола, подякували сонечку.

**7. Вправа «Управління часом» 15 хв.**

**Мета:**спрямувати учасників тренінгу на усвідомлення значення часу, ефективності його використання, як капіталовкладення дляреалізації мрій у власному майбутньому.

Запишіть на листку паперу: Чого ви прагнете, про що мрієте.

**1- етап:**

Запишіть в таблицю «Управління часом», що ви робите погодинно. Символами позначте вид, сферу на які ви витрачаєте час.

**2- етап:**

Підрахуйте загальну кількість годин, які ви витрачаєте на кожний вид діяльності.

**3- етап:**

* Проаналізуйте, як ви проводите свій час:
* На який вид діяльності витрачаєте більшу частину часу? Ця діяльність дійсно заслуговує на це?
* На який вид діяльності витрачаєте меншу частину часу? Ця діяльність дійсно заслуговує на це?
* У кожного з вас є свої мрії на майбутнє. Чи допомагає вам спосіб проведення часу у тому, щоб швидко та ефективно досягти своєї цілі?

**Запитання для обговорення.**

1. Що показала робота з таблицею?
2. Які висновки ви можете зробити щодо ваших дій для зміни ситуації?

**9. Перегляд соціальної реклами «Зупинись», руханка «Блискавка» (5 хв.)**

**Мета:**зфокусувати увагу учасників тренінгу на реальних видах діяльності та спілкування, активізувати бажання до позитивних змін та спілкування з оточуючими.

*(читаєте в другій половині відео)*

Зупинись! Світ цікавіший, ніж ти думаєш. Твій всесвіт не обмежений рамками інтернету. Зрозумій, Гугл не знає, як сподобатися дівчині, про що думають бджоли і що станеться, якщо розігнати машину до швидкості світла і включити фари.

Весь світ всередині тебе. Слухай своє серце. Роби те, що відчуваєш. Кожну хвилину виникає безкінечна кількість випадковостей, які не випадкові. Кожну секунду може статися те, що змінить твоє життя назавжди. Ти головний герой свого життя. Твоя енергія безкінечна, твої думки матеріальні. Тобі варто лиш подивитися навколо. Живи в реальності. Все, що має хоч якесь значення, відбувається тут і зараз. Бо це не тільки слоган Пепсі, це – твоє життя. Добре там, де ти є!

*Після перегляду відео тренер запускає блискавку, яка повинназадіяти всіх учасників групи.*

**10. Підсумкова рефлексія «Серце життя» (5 хв.)**

**Мета:**визначити, чи здійснилися очікування учасників тренінгу.

**ПРИТЧА ПРО ЖАБУ І ГАРЯЧУ ВОДУ**

Що буде, якщо кинути жабу в посудину з гарячою водою? Вона негайно вирішить: «Тут незатишно. Треба швидше тікати». І вискочить.

А якщо ту ж саму жабу помістити в посудину з холодною водою на плиту і поступово підігрівати? Жаба розслабиться. Звичайно, помітить, що стає тепліше, але подумає: «Трішки зайвого тепла не зашкодить». А закінчиться все тим, що вона звариться.

Багато чого в житті накопичується поступово. Борги, погане здоров'я, звичка багато часу віддавати комп’ютерним розвагам. Пам'ятайте про тенденції. Не можна недооцінювати дрібниці. Все починається з малого.

Людина живе доти, доки б’ється її серце. Але, як ми з вами живемо, залежить від кожного з нас. Мені хочеться, щоб ви жили по-справжньому в реальному світі в гармонії з своїм внутрішнім «Я».

Зараз ви отримаєте стікер «серце» напишіть, чи збулися ваші очікування від заняття? Що вам сподобалося та, що ви візьмете особисто для себе з цілого тренінгу?

**Дарунок «Ангел»**

У кожного з нас в реальному житті завжди за плечима стоїть ангел і в ситуаціях, коли ми не знаємо, як вчинити, коли нам загрожує небезпека, він намагається захистити нас своїми крилами. І сьогодні я хочу вам подарувати пам’ятку – зображення ангела. Нехай він направує вас на правильний вибір у житті.

**Додатки**

**Додаток 1**

**Таблиця управління часом**

**Перелік видів життєдіяльності: Шк.** – школа; **Гр**. – гра; **Сп.** – спорт; **Рд.** – робота по дому; **Дз.** – виконання домашніх завдань; **Тб.** – перегляд телепрограм; **В** – відпочинок; **ГК.** – гуртки, клуби, **Др.** – спілкування із друзями, **ІрСм** – інтернет розваги, соціальні мережі.

***Дата:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| години | понеділок | вівторок | середа | четвер | п’ятниця | субота | неділя |
| **9-10 год.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **10-11 год.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **11-12 год.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12-13 год.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **13-14 год.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **14-15 год.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **15-16 год.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **16-17 год.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **17-18 год.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **18-19 год.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **19-20 год.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20-21 год.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **20-21 год.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **21-22 год.** |  |  |  |  |  |  |  |
| **22-23 год.** |  |  |  |  |  |  |  |

Всього на тиждень (годин): **Шк.** – …, **Гр**. – …, **Сп.** – …, **Рд.** – …, **Дз.** – …, **Тб.** – …, **В** – …, **ГК.** – …, **Др.** – …, **Ірсм -**  ….

**Додаток 2**

**Роздаткові матеріали**

**Загальні ознаки комп’ютерної залежності**

**Психологічні симптоми:**

* Людині важко самостійно відірватись від роботи або гри на комп’ютері;
* Якщо хтось або щось відволікає від комп’ютера, людина відчуває сильне роздратування;
* Прийшовши додому або прокинувшись зі сну, спершу вмикає комп’ютер;
* Нездатність спланувати завершення сеансу роботи або гри (ще трошки, ще 5 хвилин);
* Час проведений за комп’ютером змушує залежного відкласти або ігнорувати домашні справи, роботу, навчання, зустрічі, домовленості;
* Постійний пошук грошей на придбання ігор, обладнання, оплати Інтернету;
* Завжди є пояснення і виправдання власної пристрасті перед іншими. Дитина обманює, дорослий імітує бурхливу діяльність;
* Відчуття емоційного піднесення, ейфорії під час роботи на комп’ютері;
* Справи поза комп’ютером викликають пригнічений стан (абстиненція);
* Обговорюється комп’ютерна тематика завжди і з тими, хто обізнаний з даного питання.

**Фізичні симптоми:**

* Зап’ясний тунельний синдром — оніміння та зниження чутливості пальців;
* Сухі очі;
* Головні болі (схожі на мігрень);
* Болі у спині;
* Недотримання гігієни;
* Розлади сну;
* Нехтування власним здоров’ям, гігієною, сном на користь часу, який проведено за комп’ютером;
* Готовність нерегулярно харчуватись випадковою або одноманітною їжею, не відволікаючись від комп’ютера.

**Перші признаки залежності**

* + пропуски занять через комп'ютерну гру чи віртуальне спілкування в мережі Інтернет;
  + просиджування за комп'ютером уночі;
  + приймання їжі за комп’ютером;
  + відсутність інших захоплень, крім комп'ютерних ігор та віртуальних пошуків у мережі Інтернет
  + віддавання переваги віртуальному спілкуванню;
  + загальний час, проведений за комп’ютером та у мережі, перевищує час виконання домашніх завдань, прогулянок, спілкування з батьками і однолітками, інших захоплень;
  + дитина не уявляє,чим себе зайняти, коли комп'ютер зламався;
  + конфлікти з батьками та їх шантажування у відповідь на заборону проводити час за комп'ютером.

**Поради для профілактики комп’ютерної залежності:**

* Обмежувати час перебування за комп’ютером – до 30 хв. після чого треба змінити вид діяльності;
* Установити часовий закон – не грати перед сном та коли не виконані домашні завдання та справи;
* Контролювати зміст ігор, не допускаючи сюжетів насилля, жорстокості, з елементами культових ритуальних обрядів та образами нечистої сили;
* Частіше гуляти з друзями, не забувати, що реальне спілкування важливіше і корисніше від віртуального;
* Принципово не їсти під час роботи та гри за комп’ютером;
* Навчитись правильно ставитись до комп'ютера як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання задоволення.

**Правила безпеки при роботі за комп’ютером:**

1. Комп'ютер потрібно розташувати в кутку вітальні.

2. У приміщенні, де працює комп'ютер, необхідне щоденне вологе прибирання. (Тому підлогу в кімнаті не треба накривати килимом).

3. До і після роботи на комп'ютері слід протирати екран спеціальними серветками.

4. Вважають, що наші зелені друзі - кактуси – також допомагають зменшити негативний вплив комп'ютера.

5. Не забувайте частіше провітрювати кімнату. Акваріум або інші ємності з водою збільшують вологість повітря.

**Матеріали для тренера.**

**Ґаджет**  ([англ.](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0) *gadget* — пристрій) — як правило, цікава технічна новинка у вигляді [електронного пристрою](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D1%96%D0%B9), або іншого засобу, що поєднує в собі [високі технології](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA%D1%96_%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97) і цілком реальне застосування. Зневажливе значення — дрібничка, дурниця.

Сьогодні ґаджетом можна вважати будь-який цифровий прилад, досить невеликий, який можна одягти на руку, покласти до кишені або підключити до [КПК](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%9F%D0%9A) або [смартфона](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%84%D0%BE%D0%BD).

Найвідоміші типи ґаджетів: [мобільний телефон](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%B1%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%84%D0%BE%D0%BD), [смартфон](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%84%D0%BE%D0%BD), портативна [гральна приставка](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%BA%D0%B0), [мультимедійний програвач](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%87&action=edit&redlink=1), [GPS-навігатор](https://uk.wikipedia.org/wiki/GPS-%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%96%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80), [електронна книга](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0_%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0).

Комп'ютерна залежність

|  |
| --- |
| Близько 70% сучасних школярів, відповідаючи на запитання про свої інтереси і захоплення, згадують комп’ютер. Та разом з комп’ютеризацією з’явилися негативні наслідки, які впливають на соціально-психологічне здоров’я дітей і підлітків. Найпоширенішим з них є явище комп’ютерної залежності.  Термін *«комп’ютерна залежність»* з’явився в 1990 році. Психологи класифікують цю шкідливу звичку як *різновид емоційної залежності, спричиненої технічними засобами*. Головний зміст комп’ютерної залежності в тому, що комп’ютер починає керувати людиною. З часом для залежного підлітка стає важливим не результат гри, а процес, у якому втрачається контроль над часом.  *Підлітковий вік* – це період формування цінностей, розширення соціальних контактів, а залежна дитина обмежує своє коло спілкування комп’ютером. У результаті чого в таких дітей спостерігаються відсутність життєвого досвіду, інфантилізм у вирішенні життєвих питань, труднощі в соціальній адаптації, бідність емоційної сфери, соматичні порушення (зниження гостроти зору, підвищена втомленість, порушення постави тощо), звуження кола інтересів, прагнення створити особистий світ, втеча від реальності.  **Перші ознаки комп’ютерної залежності дитини:**   * пропуски шкільних занять через комп’ютерну гру вдома або відвідування комп’ютерного клубу; * просиджування біля комп’ютера у нічний час; * приймання їжі під час комп’ютерної гри; * асоціювання себе з героями комп’ютерних ігор; * відсутність інших захоплень, крім комп’ютерних ігор; * віддавання переваги комп’ютерним іграм, а не спілкуванню; * загальний час, проведений за грою, перевищує час виконання домашніх завдань, прогулянок, спілкування з батьками і однолітками, інших захоплень; * дитина не уявляє, чим себе зайняти, коли комп’ютер не працює; * конфлікти з батьками та їх шантажування у відповідь на заборону проводити час за комп’ютером.   **Профілактика комп’ютерної залежності у дітей**  **Поради батькам:**   1. Привчайте дитину правильно ставитися до комп’ютера , як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання емоцій. 2. Не дозволяйте дитині у віці 3-5 років грати у комп’ютерні ігри. 3. Розробляйте з дитиною правила роботи за комп’ютером: 20 хв комп’ютерної гри, 30 хв заняття іншими видами діяльності. 4. Не дозволяйте дитині їсти і пити біля комп’ютера. 5. Не дозволяйте дитині грати в комп’ютерні ігри перед сном. 6. Домовляйтеся з дитиною виконувати ці правила. 7. Обговорюйте з дитиною покарання у випадку, якщо дитина порушить домовленість. 8. Помічайте, коли дитина дотримується ваших вимог, обов’язково скажіть їй про свої почуття радості та задоволення. Таким чином закріплюється бажана поведінка. 9. Не використовуйте комп’ютер як засіб для заохочення дитини. Під час хвороби і вимушеного перебування вдома комп’ютер не повинен стати компенсацією вашої любові та уваги. 10. Допомагайте дитині долати негативні емоції, які завжди присутні в житті кожної людини (розчарування, сум, образа, агресія тощо) і які можуть підштовхнути дитину отримати полегшення за комп’ютерною грою. |

Під час розвитку залежності від відеоігор в особи можливий розвиток ***агорафобії***: людина не хоче спілкуватися із зовнішнім світом або боїться це робити, для неї комфортно робити це безпечно — на відстані у відеогрі.

**Існує три стадії залежності:**

І стадія-**не залежний,** на цій стадії людина в будь-який момент може відмовитися від гри і зайнятися іншими справами.

ІІ стадія – **залежний**людина також може відмовитися від гри і знайти собі заміну, але це дасться йому з великими труднощами, так як буде шкода втрачати свій рейтинг, внутрішньоігрову валюту, і внутрішньоігрові речі.

ІІІ стадія - **важка залежність** тією чи іншої грою, яка супроводжується пропагандою гри. Люди з важкою залежністю від тієї чи іншої гри регулярно згадують її в розмовах, так само люди важко залежні від гри витрачають на неї безліч реальних грошей, так само важка залежність супроводжується запереченням своєї залежності.

Британський терапевт Стів Поуп, у статті Gaming addiction grips youngsters з газети Lancashire Evening Post, заявив, що дві години проведені з консоллю співставні з прийняттям доріжки кокаїну. В якості негативних прикладів залежності він наводить ситуації, коли ігромани відмовляються від друзів, переходять на нездорову їжу, закидають навчання, у них підвищується агресивність, схильність до насильства і ряд інших факторів[11][12]. Стаття викликала широкий резонанс у пресі і піддалася жорсткій критиці через упередженість характеру і відсутності будь-яких доказів[13][14][15][16][17][18][19][20][21][22].

Так, найбільшу небезпеку, на думку деяких психологів, являють собою рольові ігри, оскільки сама механіка гри полягає у «входженні» людини в гру, інтеграції з комп'ютером, втрати індивідуальності і ототожненні себе з ігровим персонажем. Дослідник виділяє власні критерії «шкідливих» рольових ігор: по-перше це сила ефекту занурення, а по-друге відсутність елемента азарту або значне зменшення його значення [23]. Вважається, що залежні геймери потребують психологічної допомоги, їх проблеми — нескладене особисте життя, незадоволеність собою, втрата сенсу життя і звичайних людських цінностей. З'являються й інші труднощі — знижений настрій, самопочуття, активність; підвищений рівень тривожності і соціальна дезадаптація [24].

Учений також виділив динаміку розвитку комп'ютерної залежності, розділивши її на чотири стадії:

Спочатку відбувається процес адаптації (стадія легкої захопленості).

Потім настає період різкого зростання із грою, швидкого формування залежності (стадія захопленості).

У результаті величина залежності досягає максимуму, висота якого залежить від індивідуальних особливостей особистості та факторів середовища (стадія залежності).

Далі сила залежності на певний проміжок часу залишається стійкою, а потім йде на спад і знову ж фіксується на певному рівні і залишається стійкою протягом тривалого часу (стадія прив'язаності).

Дуглас Джейнтал спільно з Американською академією педіатрів провів дослідження впливу ігор на здоров'я людини. Під спостереження потрапили близько 3 тисяч дітей, залежність відзначається у кожного десятої дитини. «У дітей, які потрапили в залежність від ігор, підвищувався рівень депресії, занепокоєння і соціофобії, а їх успішність знижувалася. Коли вони позбавлялися від залежності, ці симптоми знижувалися до нормальних значень»- зазначав лікар. У відповідь на цю роботу, Американська асоціація виробників ПЗ і відеоігор заявила, що ніяких конкретних доказів не представлено, методи сумнівні, а висновки не витримують критики [27].

У [Китаї](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9), де згідно з аналітичними даними близько 13% користувачів Світової павутини залежні від онлайн-ігор або Інтернету, в 2007 році відкрився літній реабілітаційний табір. Лікування полягало в тому, що протягом 10 днів діти і підлітки спілкувалися один з одним, психологом і природою[[30]](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C#cite_note-China-30). Інший спосіб боротьби, що практикувався — інтеграція у відеоігри спеціальної системи, що перешкоджає грі, яка триває більше ніж три години. Чим більше час гри, тим більше здібностей і вмінь втрачає ігровий персонаж[[31]](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C#cite_note-system-31).

Комп'ютерна залежність не менш небезпечна, чим наркотична залежність, тому що приводить до значного порушення адаптації в суспільстві (нездатність працювати, нездатність створити родину або просто обслуговувати самого себе).

Обов'язковою умовою успішного лікування комп'ютерної залежності є усвідомлення проблеми й бажання лікуватися з боку залежної людини.

У теж час комп'ютерну залежність найчастіше усвідомлюють навколишнього суб'єкта друзі, родичі, знайомі, але аж ніяк не він сам, що дуже схоже з будь-яким іншими видами залежності (алкоголь, наркотики).

Тому необхідно мотивування людини, що страждає від комп'ютерної залежності на лікування. Часте рішення проблеми починається з консультації родичів і близьких з питань, як допомогти людині, що страждає комп'ютерною залежністю звернутися за лікуванням до лікаря. Спільно з фахівцем виробляється тактика поводження з людиною, що страждає комп'ютерною залежністю обговорюється, як побудувати розмову про необхідність звертання до фахівця за лікуванням комп'ютерної залежності.

Перший етап лікування комп'ютерної залежності - діагностика причин формування комп'ютерної, а також виключення можливих хворобливих розладів, зокрема депресії. У випадку виявлення схованої депресії при необхідності поводиться її лікарське лікування.

Основою лікування комп'ютерної залежності є психологічна корекція, що проводиться індивідуально й у спеціальних тренінгових групах. Психологічна допомога спрямована на поліпшення взаємин із близькими й однолітками, навчання саморегуляції й умінню справлятися із труднощами, вихованню вольових якостей, підвищенню самооцінки, формуванню нових життєвих захоплень.

Найважливіший етап лікування комп'ютерної залежності це залучення страждаючого нею людину в процеси, не пов'язані з комп'ютерами, щоб електронні ігри й процеси не стали заміною реальності. Необхідно показати людині, що існує маса цікавих розваг крім комп'ютера (боулінг, сноуборд, виходи за грибами, походи на байдарках, футбол та інше), які не тільки дозволяють пережити гострі відчуття, але також тренують тіло й нормалізують психологічний стан.

**Література**

1. Пособие по программе «Афлатин»: версия на руском языке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.aflatoun.org/resources\_ru/curriculum

2. Творимо майбутнє відповідально й ощадливо: Методичні матеріали програми соціально-фінансової освіти й виховання для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

3. http://www.kluchnikov.ru/prakticheskaya-psixologiya/uprazhneniya-i-psixotexniki/1896-pritcha-o-lyagushke-i-goryachej-kastryule.html

4.https://uk.wikipedia.org/wiki/Ґаджет

5.Використання тренінгів у підвищенні особистісно-професійної культури педагога: Методичний посібник. / Бойко Ю. Р., Якубовська Н.Б. – Івано-Франківськ 2008