Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Симферопольская академическая гимназия»

**Секция: «Естественно-гуманитарные науки»**

**Базовая дисциплина: психология**

**ПРОБЛЕМА ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ**

|  |
| --- |
| ***Работу выполнил:*** Рыльков Владислав Викторовичученик 10-А класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Симферопольская академическая гимназия» муниципального образования городской округ Симферополь***Научный руководитель:*** Тельненко Елена Ивановна, педагог-психолог муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Симферопольская академическая гимназия» муниципального образования городской округ Симферополь |

г. Симферополь – 2018

**ТЕЗИСЫ**

**Название:** “Проблема интернет зависимости у подростков”

**Автор работы**: Рыльков Владислав Викторович, 8-А класс

**Научный руководитель**: Тельненко Елена Ивановна, педагог-психолог.

**Учреждение образования:** Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Симферопольская академическая гимназия» муниципального образования городской округ Симферополь.

**Актуальность:** Интернет зависимость - это явление, которое в наше время приобрело большую популярность среди детей и подростков, так как им гораздо сложнее справиться с влечением и вовремя остановиться в своем пристрастии к интернету, а некоторые подростки предпочитают общение в сети общению с друзьями. По статистике в мире зависимых от сети интернет больше, чем наркозависимых в 4 раза! По данным исследований в мире около 10% людей страдают от интернет-зависимости. Эта проблема волнует большое количество людей, особенно - психологов, педагогов и родителей. Сейчас многие развитые страны пытаются оградить свое население от чрезмерного увлечения интернетом. Данная тема мне интересна, а дискутировать о пользе и вреде интернета можно очень долго, поэтому я решил провести свое исследование и суммировать всю собранную мною информацию. А в связи с тем, что интернет - сравнительно новое явление, тема интернет зависимости еще не полностью изучена в России. Исходя из всего сказанного я считаю, что изучение данной темы актуально.

 **Цель:** провести исследование по теме и обобщить полученные результаты, с целью подтверждения или опровержения существования проблемы интернет зависимости и в случае подтверждения таковой, выявить степень интернет зависимости, проанализировать ее влияние на подростков, провести профилактику интернет зависимости, а также привлечь внимание подростков и взрослых к существованию проблемы и предложить пути ее решения.

 **Задачи:**

* изучить литературу по данной теме;
* составить анкету по изучению интернет зависимости у подростков;
* провести анкетирование учащихся 5-9 классов;
* проанализировать полученную в ходе исследований информацию, на основе которой подтвердить или опровергнуть существование интернет зависимости, сделать сравнительный анализ данных в виде диаграмм;
* провести устный опрос подростков 10-15 лет на тему вреда и пользы интернета и представить полученные данные в таблице;
* разработать рекомендации для подростков и родителей по безопасному пользованию сетью «Интернет»;
* провести профилактическую психологическую игру «Жизненные ценности» разработанную моим научным руководителем, с целью привлечения внимания подростков к приоритетным жизненным ценностям и здоровому образу жизни, сделать анализ и выводы по результатам игры.
* составить алгоритм действий при вхождении в интернет с целью экспресс анализа важности предлагаемой информации.

 **Объект исследования:** интернет зависимость.

 **Предмет исследования:** выявление наличия и степени интернет зависимости у подростков;

**Результаты исследования:** в основной группе респондентов отсутствие интернет зависимости показали 28%, у 31% легкая степень зависимости, средняя степень у 19%, зависимость выше средней степени выявлена у 22% опрашиваемых. 46% ответили, что пренебрегают сном и находятся в интернете допоздна. В контрольной группе, состоящей из учащихся школы в г. Бахчисарай, результаты схожи с основной группой: 17% затрачивают на интернет в среднем 4-6 часов, столько же находятся в интернете меньше часа, 33% ответили, что находятся в интернете 1-2 ч., и столько же процентов сидят в интернете 2-3 часа. 50% подростков признались, что иногда находятся в интернете допоздна. Данные представлены в виде диаграмм (приложение 1).

 По результатам устного опроса подростков 10-15 лет на тему вреда и пользы интернета выделены основные плюсы и минусы «Интернета» полученные данные обобщены и представлены в виде таблицы, на основе анализа выявленных вредных факторов составлены рекомендации для подростков и родителей по безопасному пользованию сетью «Интернет» (приложение 2).

 В 7 и 8 классах, в качестве профилактической работы приуроченной ко Дню интернета в России 30 сентября, проведена профилактическая психологическая игра «Жизненные ценности», разработанная моим научным руководителем, с целью привлечения внимания подростков к приоритетным жизненным ценностям и здоровому образу жизни. Анализ и выводы по результатам игры представлены в диаграммах (приложение 6).

 На основе литературных источников, указывающих на необходимость развития критичности мышления у подростков для отсева вредного и ненужного информационного потока, мы с научным руководителем разработали алгоритм действий, для подростков, который можно использовать при вхождении в интернет с целью анализа важности и личной значимости предлагаемой информации (приложение 5).

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ………………………..………………………….…………...……. 6

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……………………………..……..….9

1.1. Определение и виды интернет зависимости…………...………….….…...9

1.2. Причины возникновения интернет зависимости у подростков……...….10

1.3. Механизм и стадии формирования интернет зависимости..………….....11

1.4. Признаки интернет зависимости...............………………………...............14

1.5. Основной вред и польза интернета………………………………………. 16

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…………..………………….….….......19

1.1. Введение в практическую часть……...……………………………….….. 19

1.2 Проведение анкетирования и анализ результатов………………………...21

1.3 Проведение профилактической игры и анализ результатов...……………27

1.4. Рекомендации………………………………………………………..…….. 16

ВЫВОД………..…………………………………………………………….........30

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……………………………………………………….32

ПРИЛОЖЕНИЯ…………………………………………………………....….....33

**ВВЕДЕНИЕ**

 В наше время существует множество компьютерных игр, социальных сетей и приложений, которые привлекают внимание людей, и в том числе подростков. В современных условиях жизни интернет используется для работы, покупок, общения и развлечений. Но есть категория людей, которая придает чрезмерное значение всемирной паутине, тратя на неё большую часть свободного времени, а иногда погружаются в сеть в ущерб основным занятиям и учебе, таким образом становясь интернет-зависимыми. Тема интернет аддикции (англ. *addiction* — зависимость; навязчивая потребность в определённой деятельности) в последнее время получила большую популярность не только в научном обществе, но и у обычных людей.

 В России интернет появился в 1991 году. В то время он не был так популярен как сейчас, но уже спустя 15 лет число пользователей всемирной сети выросло в тысячи раз. Фонд “Общественное мнение” предоставил данные об опросе, который показал, что ежемесячная аудитория интернета в октябре 2016 – марте 2017 года достигла **87 млн человек** в возрасте 12-64 лет, что составило 71% от всего населения страны. По статистике каждый 2-ой житель России ежедневно пользуется социальными сетями. По данным исследования аналитического агентства We Are Social и крупнейшей SMM-платформы Hootsuite сегодня во всем мире интернетом пользуется 53% (4,021 млрд человек). Интернет с большой скоростью распространился в мире и сейчас присутствует почти в каждом доме. Однако есть люди, которые переоценили роль интернета в своей жизни и закрыли глаза на порождаемые им проблемы. «Экран - теле-, видео-, компьютерный и телефонный - агрессивно формирует новую систему ценностей»

Мы не можем дать точный ответ – является ли интернет зависимость психическим расстройством. Этот вопрос изучают психологи и психиатры России, США и других стран, несмотря на это, в Китае и США созданы специальные клиники для лечения людей с интернет-аддикцией. Однако с уверенностью можно сказать, что интернет-зависимость — это “болезнь” XXI века. Но ответственность за выбор – заразиться этой болезнью или пустить возможности интернета в позитивное русло лежит на пользователей сети. Интернет может приносить пользу, если сделать его управляемым со стороны пользователя и относиться критически к той информации, которую мы получаем. Безусловно интернет – это незаменимый источник информации и помощник в учебе, работе, он улучшает качество жизни, но при неправильном обращении с ним наносит существенный вред здоровью и психике человека. Также интернет может повлечь негативные последствия в следствие зависимости от него. Ведь одно дело, когда подросток пользуется интернетом как инструментом для достижения конкретных целей, и совсем другое, когда подросток не может контролировать время, проведенное в интернете и сдвигает его на нижний уровень пирамиды потребностей, то есть наравне с физиологическими потребностями человека (еда, сон и др.).

 Также особое внимание следует обратить на доступность абсолютно любой информации, что может повлиять на формирование сознания подростков и может способствовать обучению антисоциальным (направленным против жизни человека) навыкам! Порой такое негативное влияние несет в себе угрозу для конкретного человека, группы людей и обществу в целом!

 **Цель:** провести исследование по теме: «Проблема интернет зависимости у подростков», обобщить полученные результаты с целью разработки возможных способов профилактики.

**Задачи:**

* изучить литературу по данной теме;
* составить анкету по изучению интернет зависимости у подростков;
* провести анкетирование учащихся 5-9 классов;
* проанализировать полученную в ходе исследований информацию, на основе которой подтвердить или опровергнуть существование интернет зависимости, сделать сравнительный анализ данных в виде диаграмм;
* провести устный опрос подростков 10-15 лет на тему вреда и пользы интернета иобобщить полученные данные в таблице;
* составить рекомендации для подростков и родителей по безопасному пользованию сетью «Интернет»;
* провести профилактическую психологическую игру «Жизненные ценности» разработанную моим научным руководителем, с целью привлечения внимания подростков к приоритетным жизненным ценностям и здоровому образу жизни, сделать анализ и выводы по результатам игры.
* Разработать алгоритм действий в сети интернет, для экспресс анализа и отсеивания ненужной информации.

**Объект исследования:** интернет зависимость.

 **Предмет исследования:** выявление наличия и степени интернет зависимости у подростков;

*Методы исследования*:

1) Анонимное анкетирование

2) Устный опрос (интервью)

3) Наблюдение

Анонимное анкетирование позволило максимально достоверно выявить наличие и степень интернет зависимости, т.к. почти исключался факт того, что респондент мог скрыть правду, если бы боялся ответить честно. Ответы участников в интервью были естественными и искренними, а наблюдение помогло выявить некоторые признаки интернет зависимости.

 **РАЗДЕЛ 1**

**ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

* 1. **Определение и виды интернет зависимости**

 Впервые интернет зависимость была описана в 1995 году нью-йоркским психиатром Айвеном Голдбергом. Голдберг выделил следующее: использование интернета вызывает болезненное негативное стрессовое состояние или [дистресс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81). Способы решения проблемы интересовали родителей, психологов, педагогов. Так, в 2009 году состоялась научная конференция по теме «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития» с участием психиатров, психологов, социологов, по материалам которой издан первый в России сборник про интернет зависимость. Тема интернет зависимости на сегодняшний день еще не до конца изучена, поэтому нельзя сейчас дать однозначный ответ - психическое это расстройство или нет. В МКБ-10 включено игровое расстройство (модель игрового поведения, отличающаяся нарушением контроля за игрой), зависимость от интернета не является психическим расстройством (по медицинским критериям DSM-V и МКБ-10).

 *Интернет-зависимость* - это психическое расстройство,

характеризующееся потерей самоконтроля, непреодолимым желанием постоянно находиться в сети и неспособностью оттуда выйти (по материалам сайта medbooking.com).

*Выделяют следующие виды интернет зависимости:*

1) Зависимость от виртуального общения (по-другому - **Киберкоммуникативная зависимость**) характеризуется следующими признаками: большой объём переписок, постоянное участие в форумах и чатах, большое количество друзей и его малое значение в реальном мире. Данная зависимость – это замещение неудовлетворённого положения в обществе. Она **может** привести к замене реальных отношений виртуальными.  Причиной могут стать трудности в общении, излишняя застенчивость, недостаток общения, любви в реальной жизни, поиск новых знакомств.

2) Игровая зависимость, связана с привязанностью к компьютерным и/или онлайн играм, которыми обычно зависимые люди стремятся избавиться от скуки или получить удовольствие. Причиной может стать поиск новых и ярких ощущений, желание реализовать собственное превосходство, значимость. В этом случае игры выходят на первый план.

3) Непреодолимая тяга к новой информации. Регулярный и долгий процесс получения информации, которая подростку не нужна и бессмысленна. По-другому ее называют навязчивым интернет-серфингом, это привести к информационной перегрузке и потере продуктивности. Может сформироваться из-за неспособности мыслить критически и отсеивать ненужные данные.

4) Зависимость от азартных игр, ставок и других игр на деньги в сети или от интернет покупок. По данным Американской ассоциации психологов интернет-зависимость, связанная с азартными играми, затягивает людей значительно сильнее, чем казино или обычные игровые автоматы. Такая зависимость может сформироваться от слабой силы воли, легкой внушаемости.

Таким образом, существует 4 основных вида интернет зависимости, различающиеся тематикой сайтов и приложений. Вопрос – является ли интернет зависимость психическим расстройством - остался нерешенным.

* 1. **Причины возникновения интернет зависимости у подростков.**

Основной причиной появления интернет зависимости у подростков является желание компенсировать свои нереализованные потребности: любовь, дружба, значимость, достижения, общение - если ему не хватает этого в реальной жизни, то он с большой вероятностью зайдет в интернет чтобы получить в нем общение, почувствовать себя значимым, найти виртуальных друзей или получить игровые достижения. Также такие принципы воспитания как вседозволенность, подавление инициативы могут привести к формированию интернет аддикции. К тому же очень важен родительский контроль, его нехватка может привести к появлению интернет зависимого поведения. Потому что если родители не будут ограничивать подростка в пользовании интернетом, то, найдя что-то интересное в интернете, он запросто может просидеть в нем весь день. Причиной появления зависимости от виртуального общения может стать особенность пубертатного периода - некоторые подростки испытывают сложности в общении, особенно с противоположным полом. В сети интернет общаться намного проще, ведь зачастую человек не видит собеседника. Также если подросток не уверен в себе и боится публичных выступлений, то ему сложно выражать свою точку зрения в обществе, а в социальных сетях выражать свои мысли легче. По той же причине подросток не уведет лицо того, кто прочтет его комментарий или сообщение, и его тоже не увидят. Неуверенному в себе подростку в сети легче показать превосходство. Например, причиной формирования игровой аддикции может послужить именно это - в игре легче показать свое “могущество” и “превосходство”. Еще одной причиной может быть отсутствие интересов или банальная скука - из-за незанятости подросток может зайти в интернет и пробыть там долго, ведь больше делать нечего, и спустя некоторые время интернет-аддикция может сформироваться.

 Таким образом, причины формирования интернет зависимости могут быть разными, но основными являются недовольство жизнью, нереализованные потребности подростка и отсутствие интересов и реальных друзей.

* 1. **Механизм и стадии формирования интернет зависимости.**

В последнее время интернет зависимость рассматривают по аналогии с алкогольной, наркотической и другими видами зависимостей. Это удобно с точки зрения научных исследований, так как в случае подтверждения их эквивалентности, можно будет перенести все накопленные знания про “традиционные” виды зависимости на интернет-зависимость. Механизмы формирования наркотической зависимости и интернет-аддикции схожи на этапе возрастания и устойчивого состояния. Однако при интернет зависимости за кризисом наступает спад, что не свойственно динамике развития наркозависимости.

Существует 4 стадии развития психологической зависимости от интернета:

 **1) Стадия легкой увлеченности.**

 Знакомство с интернетом, подростку начинает нравится общение в сети или компьютерные игры, он узнает о различных интернет сайтах и магазинах. Подростку начинает нравится факт того, что в интернете он может делать то, чего не может в жизни, например, в компьютерных играх он может осуществить свои мечты или просто имитировать реальную жизнь, в социальных сетях подросток имеет возможность выставить себя таким, каким он хочет быть, но не является в реальной жизни по различным причинам. Подросток начинает компенсировать свои нереализованные потребности в интернете. От этого всего он начинает испытывать положительные эмоции. Природа человека такова, что он стремится повторить те действия, которые принесли ему удовольствие. И в следующий раз подросток окажется в сети не случайно, а целенаправленно. Однако специфика этой стадии в том, что пользование интернета носит скорее ситуационный характер, чем систематический. Постоянная потребность еще не сформирована.

**2) Стадия увлеченности**

Подросток все больше времени тратит на различные гаджеты, компьютер. Пользование интернетом на этой стадии приобретает систематический характер. При невозможности зайти в сеть подросток делает все, чтобы добиться своего. Интернет может стать способом ухода от реальных проблем. Также на этой стадии подросток может пожертвовать своими ценностями ради интернета.

**3) Стадия зависимости**

Эта стадия характеризуется переоцениваем роли интернета в жизни, изменениями в ценностно-смысловой сфере подростка. При индивидуализированной форме зависимости подросток замыкается на себе и теряет связь с окружающим миром (компьютерные игры), а при социализированной форме подросток еще поддерживает контакты с обществом, посредством интернета (общение в социальных сетях, онлайн играх). Интернет становится в ряд с остальными базовыми физиологическими потребностями. Если в течение какого-то времени подросток не пользуется интернетом, то он чувствует дискомфорт, тревожность или даже депрессию! Это уже клинический случай или образ жизни, ведущий к патологии. Подросток жертвует своими ценностями, интернет становится важнее всего (друзей, семьи, учебы, хобби, здоровья и так далее).

**4) Стадия привязанности**

 На этой стадии происходит некое угасание деятельности в интернете, подросток “держит дистанцию” с гаджетами и компьютером. Однако полностью оторваться от психологической привязанности к интернету не может. Это самая длительная стадия, она может продлиться даже всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности. Если подросток остановится на трех предыдущих стадиях, то зависимость угаснет быстрее, но если он прошел все стадии, то на этом этапе он будет находиться длительное время. Определяющим фактором является то, до кого уровня произойдет спад зависимости после прохождения максимума. Возможно кратковременное возрастание степени зависимости из-за новых интересов в интернете, появления новых игр.

*Механизм формирования* интернет-зависимости основан на частично неосознаваемых стремлениях, потребностях: уход от реальности и принятие той роли, которую подросток сам создает при помощи интернета. Основой этого механизма является уход человека от повседневных хлопот и проблем. Погружаясь в виртуальный мир - мир интернета - дети и подростки особенно эмоционально сливаются с окружающей их действительностью. Они могут оказаться неспособными воспринимать себя как отличного от других людей человека, иногда и от своего виртуального мира.

 Сами создатели игр способствуют возникновению интернет зависимости. Так многие разработчики добавляют в игры “ежедневные подарки”, которые заставляют подростка заходить в эту игру ежедневно, с целью получить этот виртуальный подарок. Различные уровни, степени превосходства над другими игроками мотивируют человека продолжать игру снова и снова! Компьютерные и телефонные игры не такие безобидные как многие думают – они постепенно вытесняют из жизни традиционные игрушки, могут сильно затянуть в виртуальный мир.

* 1. **Признаки интернет зависимости.**

Для проведения исследования по теме “Проблема интернет зависимости у подростков”, мною были изучены книги: «Ребенок в заэкранье», В.А Абраменкова, «Взрослею правильно! О вредных привычках для молодежи …и взрослых», Дубровский Р.Г., и другие, включая интернет источники (см. список литературы). На основе информации из этих книг, источников интернета и консультации научного руководителя нами были выделенные следующие признаки интернет зависимости, позволяющие выявить ее наличие:

1) Подросток с нетерпением ждет время, когда можно будет зайти в интернет, вдруг перестал общаться с друзьями, много переписывается в сети.

2) Проводит в интернете более 3 часов в день, посвящает интернету все свободное время.

3) Не может контролировать время, проведенное в сети.

4) Не испытывает чувство вины о потраченном времени за гаджетами или компьютером.

5) Страдает от негативных последствий пользования интернетом (несделанные дела в реальной жизни, головные боли).

6) Погружен в сеть, думает об интернете вне доступа к нему.

7) Пренебрегает сном, сидит в интернете до поздней ночи.

*Из моих личных наблюдений за сверстниками я могу отметить следующее:*

1) Появление агрессии (особенно у тех, кто увлекался компьютерными играми);

2) Снижение успеваемости и интереса к учебе (особенно у тех, кто чрезмерно увлекался социальными сетями);

3) Снижение социальных контактов;

4) Понижение интереса к активным играм и увлечениям.

*По данным психологов наличие интернет зависимости можно выявить по следующим признакам:*

1) Постоянная готовность принять из сети новую информацию вне зависимости от её ценности;

2) Навязчивое и бесцельное блуждание по интернет-ресурсам, его тяжело преодолеть, подростку сложно “оторваться” от компьютера или другого девайса;

3) Навязчивое желание проверить почту, сообщения в социальной сети и т. д;

4) Большие объёмы переписки, постоянное участие в социальных сетях и форумах, чрезмерное количество друзей в сети;

5) Беспокойство и тревога, усиливающиеся при отрыве от интернета;

6) Подросток тратит большую часть свободного времени на интернет (более 3 часов);

7) Пренебрежение проблемами и задачами в повседневной жизни- в семье, на учебе из-за нехватки времени;

8) Значительное улучшение настроения, если есть возможность зайти в интернет;

9) Подросток не в состояние отрегулировать то время, которое он проведет в интернете;

10) Лжет относительно времени, которое он провел в интернете;

11) Переоценивает роль гаджетов в жизни;

12) Зависимый может пренебрегать сном и находиться в сети до поздней ночи.

Основываясь на этих признаках, нами была составлена анкета (приложение 3).

**1.5 Основной вред и польза интернета**

 Сложно не согласится с утверждением, что интернет – это огромное достижение человечества. Он является масштабным, а главное постоянно обновляемым источником информации, помогает получить необходимые знания и решить сложные задачи. «Всемирная паутина» даст ответ на любой вопрос, во многих вещах поможет разобраться и многому научит. А ещё, интернет полезен тем, что он раздвигает границы между странами и люди без проблем могут общаться находясь на огромном расстоянии друг от друга. Время в интернете с пользой можно провести, просматривая передачи, получая новые знания, осваивая иностранные языки. Можно даже с помощью него получить новую профессию или устроится на хорошую работу, не выходя из дома в этом огромный плюс для людей с ограниченными возможностями здоровья. В современном мире интернет может стать способом заработка, так как сейчас появляются новые профессии неотъемлемой частью, которых является работа за компьютером. За последние несколько лет, появилось, очень много профессий, связанных именно с работой в интернете. Безусловно, польза сети огромна, но вреда он тоже может доставить немало. В первую очередь, когда заходит речь о пагубном воздействии всемирной паутины, на ум приходит интернет-зависимость. А ведь это не просто какой-то мифический термин. Научно доказано, что около 10% пользователей интернета имеют сильную зависимость, причем треть из них считают интернет таким же важным как дом, еда и вода. А в Южной Корее, Китае и Тайване интернет-зависимость уже расценивают как проблему национального масштаба. Однако не только этим может навредить интернет. Слишком долгое пребывание за монитором сказывается не лучшим образом на зрении, нахождение длительное время в неправильных позах – пагубно влияет на опорно-двигательный аппарат. К недостаткам интернета можно отнести наличие в нем информации, способной навредить психике. С помощью сети мошенники могут узнать личную информацию о человеке и использовать ее в своих целях. А еще всемирная паутина нередко становится распространителем вирусов, способных навредить компьютерной системе.

Конечно, польза и вред интернета стоят на разных чашах весов. Преимуществ у него намного больше. А многих пагубных последствий интернета можно избежать, если использовать его с умом.

 С целью изучения знаний подростков о том, что использование интернета заключает в себе и огромные преимущества и значительные риски, было решено провести устный опрос и задать подросткам следующий вопрос: « Какой на ваш взгляд, существует вред и какая польза от пользования интернетом»? В опросе приняли участие 30 человек в возрасте от 10 до 15 лет. Данные опроса обобщены в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| Вред | Польза |
| Нарушение осанки при неправильном положении тела и длительном использовании гаджетов. | Получение любой нужной информации за короткий промежуток времени. |
| Ухудшение зрения, особенно при использовании телефона или планшета, т.к. врачи утверждают, что шейный отдел и зрение связанны между собой. А при использовании этих приспособлений шейный отдел находится в постоянном напряжении из-за наклоненного положения головы. | Возможность самообразования: уроки, онлайн курсы, тренинги, чтение книг и статей, изучение языков. |
| Возможны проблемы с приемом пищи: либо чрезмерное потребление, либо недостаточное. | Онлайн покупки и продажи. |
| Нарушение психоэмоционального состояния | Возможность общения не зависимо от расстояния. |
| Мозг привыкает воспринимать информацию, в готовом виде, такой, какой она предоставляется в сети без анализа и осмысления. | Возможность самореализации: участие в конкурсах и олимпиадах. |
| Опасность привлечения в деструктивные (антиобщественные) группы! | Получение опыта работы с интернет ресурсами, электронной почтой и др., необходимого для применения в будущей профессии. |

*Вывод:* проанализировав составленную таблицу, можно сделать вывод о том, что в большинстве перечисленные вредные воздействия относятся к физиологии и действуют не по воле человека, а польза относится к социальной жизни и внутреннему содержанию человека. Таким образом, зная риски, можно научится их минимизировать и полностью исключить, только в этом случае, возможно сохранить здоровье и извлечь пользу от взаимодействия с интернетом.

Следует провести границу между временем нахождения в интернете в качестве развлечения и пустого времяпровождения, и теми случаями, когда подростка приводит в интернет социальная ситуация, вопросы, связанные с образованием, домашнее задание на интернет ресурсе и другие примеры. И на эти обстоятельства хочется особо обратить внимание родителей, так как в ходе опроса учащихся выяснилось, что некоторые родители, не вникая в суть проблемы интернет зависимости, полностью запрещают своим детям пользоваться интернетом. Я считаю это не правильным и в этом случае, следует просвещать родителей и обращать их внимание на плюсы и минусы интернета, а также, способы избегания интернет рисков для подростков.

**РАЗДЕЛ 2**

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

* 1. **Введение в практическую часть.**

Для реализации поставленных в исследовательской работе целей, был составлен следующий план:

* Выбрать 2 группы исследуемых подростков в возрасте от 10 до 15 лет, (для чистоты эксперимента) основную и контрольную.
* Разработать анкету, позволяющую выявить наличие интернет зависимости у респондентов.
* Провести сравнительный анализ полученных данных.
* Составить памятку по безопасному пользованию сетью интернет.
* Разработать алгоритм действий в сети интернет, для отсеивания ненужной информации.

**На первым этапе** исследования, была разработана анкета селективного типа, состоящая из 7 вопросов (приложение 3). Первый вопрос, был включён с целью узнать о ситуациях, вызывающих потребность в социальных сетях или компьютерных играх. Второй вопрос позволил узнать о времени, которое в среднем проводят респонденты за компьютером, а также считался признаком интернет - аддикции. Третий вопрос свидетельствует о наличии такой проблемы, как невозможность контроля времени, проведённого за компьютером или гаджетами. Четвертый вопрос позволил узнать эмоциональное отношение подростка к своим действиям. Пятый вопрос позволял узнать,были ли у подростка такие случаи, что он не выполнял какое-либо задание из-за пользования интернетом. Шестой вопрос давал понятие о том, думает ли подросток в свободное время о делах в сети, об играх и т.д. Последний, седьмой вопрос указывает на наличие случаев, когда подросток пренебрегал сном и сидел в интернете допоздна.

Респондентом было предложено выбрать один из вариантов ответа на вопрос. При обработке анкет, ответы, указывающие на наличие признака интернет зависимости помечались знаком «+», за каждый знак присваивался один балл.

**Критерии анализа анкет:**

1) Отсутствие зависимости – 0 баллов или 1 балл (за 2, 3, 4, 6, 7-ой вопрос);

2) Легкая степень - 1 балл (за 5-ый вопрос) или 2 балла (за любые вопросы, кроме 1-го);

3) Средняя степень - 1 балл (за 1-ый вопрос) или 3-4 балла (за 2, 3, 4, 5, 6 ,7-ой вопросы);

4) Степень вышесредней – 4 балла (за 1-ой и еще 3 за любые вопросы) или больше 4-х баллов

Помимо анкетирования в работе использовались такие методы психологии, как наблюдение и устный опрос.

Для чистоты исследования кроме основной группы, состоящей из учеников Симферопольской Академической Гимназии, была взята контрольная группа. Ее составили учащиеся Бахчисарайской школы, с которыми во время научной экспедиции в г. Бахчисарай был проведен устный опрос в виде интервью по исследуемой теме.

**Вопросы интервью:**

1. Сколько времени ты проводишь в интернете в день?
2. Что бы ты предпочёл: провести день за компьютером или поездку на природу?
3. Случалось, ли так, что ты пренебрегал сном и сидел в интернете допоздна?

 Проведя анализ полученных в ходе анкетирования и устного опроса данных и обобщив их, я представил информацию в виде диаграмм и таблиц (приложение 1).

 **На втором этапе** практической части работы, моим научным руководителем была составлена психологическая игра «Жизненные ценности», цель которой - профилактика интернет зависимости. Игра вначале была опробирована на небольшой группе учеников моего класса, и я тоже был участником. Нам было интересно и в то же время мы осознали и прочувствовали, что значат для нас те ценности, которые мы имеем, и как тяжело их терять, даже в игровой ситуации. Далее мой вклад заключался в проведении (под руководством педагога-психолога) данной игры в группах подростков 7 и 8 классов, а так же анализ её восприятия моими сверстниками (приложение 4).

**2.2 Проведение анкетирования и анализ результатов.**

**Основная группа**

**Анализ результатов анкетирования, на примере учащихся 5-ых классов**

***Возрастная группа - 10-11 лет***

Всего приняли участие -74 человека, из них (41мальчиков; 33 девочек)

Диаграмма № 1**. Выявленные степени зависимости от интернета.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Степень зависимости** | **Мальчиков** | **Девочек** | **Всего %** |
| Отсутствие | 16 | 15 | 42% |
| Легкая | 11 | 9 | 27% |
| Средняя | 8 | 7 | 20% |
| Выше средней | 6 | 2 | 11% |

В таблице представлены результаты анонимного анкетирования подростков самой младшей возрастной группы исследуемых 10-11 лет.

Полученные данные совпадают с данными научных исследований приведённых в литературных источниках, где сказано, что в среднем около 10% пользователей интернетом имеют зависимость. В нашем случае этот показатель составил 11%. Это даёт право признать составленную нами анкету надёжной и валидной, а значит, и дальнейшие результаты будут носить достоверный характер. Хочется отметить, ещё один показатель, приведённый в таблице – это 42% исследуемых, которые показали отсутствие зависимости. Несмотря на то, что в 10-11лет подростки имеют большое желание и интерес пользоваться интернетом, но родительский контроль в этом возрасте ещё достаточно высокий, что позволяет в большинстве случаев избежать возникновения зависимости, чего нельзя сказать о более старших возрастных группах. По мере взросления детей родительский контроль ослабевает, и количество интернет зависимых прогрессирует.

Диаграмма № 2**. Сравнительный анализ роста интернет зависимости в различных возрастных группах.**

Диаграмма № 3.

**Ситуации вызывающие потребность в интернете у подростков(10-11лет)**

 93% Опрошенных, указывают на то, что испытывают потребность в интернете: когда есть лишнее время; от скуки; когда плохое настроение. Следовательно, в качестве рекомендаций можно предложить, во избежание бессмысленного времяпровождения в сети составлять режим дня, где будут расписаны основные задачи на день, виды отдыха и отведённое на них время. Так, как именно наличие ничем не занятого времени провоцирует желание «бродить» по интернету.

7% опрошенных не скрывают, что с нетерпением ждут время, когда можно будет зайти в сеть, даже общению с друзьями они предпочтут интернет. Это один из основных признаков интернет зависимости, когда человека не интересуют окружающие его события и люди, и его не покидает мысль об интернете, даже тогда, когда он занят важными делами. Данной группе подростков уже необходима помощь взрослых (родителей, психолога), и меры профилактики интернет зависимости.

Диаграмма № 4. **Анализ проведенного в интернете времени в сутки (10-11лет)**

Подростки, которые ответили на поставленный вопрос менее часа (35%) и 1-2 часа (32%), не вызывают опасений. Они являются ответственными интернет пользователями и серьёзно относятся к своему здоровью.

Та группа, которая находится в сети 2-3 часа, имеют риски получить зависимость, и проблемы со здоровьем, но им достаточно указать на возможные опасности и помочь правильно и безопасно построить свою работу в интернете, им можно воспользоваться рекомендациями из памятки для подростков и их родителей по безопасному пользованию интернетом.

Особое волнение вызывают те подростки, которые проводят за компьютером от 4до 6 часов в день, данная категория составляет (8%) опрошенных. Им и их родителям стоит обратить внимание на пагубное увлечение интернетом и найти себе достойное занятие по интересу, например, заняться спортом, творчеством или обучением чему-либо. А родители, могут стать им в этом советчиками и союзниками.

Диаграмма № 4. **Количество подростков, имеющих возможность и желание находиться в интернете допоздна. (10-11лет)**

Анализируя полученные данные, мы видим, что 36% опрошенных, имеют возможность и желание находиться в интернете допоздна. Это свидетельствует о недостаточном контроле со стороны родителей, и не способности самих опрошенных к самоконтролю. Этому вопросу можно уделить больше внимания на родительских собраниях и лекториях для родителей, а так же классных часах для учащихся. Так, как бесконтрольное нахождение в интернете представляет большую угрозу для вовлечения подростков в деструктивные группы и посещения запрещённых сайтов.

 Проанализировав данные анкет 6-9 классов (см. приложение 1), я сравнил данные исследования, выяснилось следующее: при сравнении 5-х и 8-9-ых классов – в 5 классе 36% процентов опрашиваемых находятся в интернете допоздна и пренебрегают сном, тогда как в 8-9-х этот показатель достиг 65% (т.е. увеличился почти в 2 раза!). Это свидетельствует о том, что по мере взросления подростков ослабевает родительский контроль, а потребность и заинтересованность в интернете возрастает. Также при сравнении количества подростков, у которых отсутствует интернет зависимость выяснилось, проблема интернет зависимости отсутствует:

* у 42% в 5-ых классах,
* в 6-ых классах у 33%,
* в 7-ых классах у 25%,
* в 8-9-ых классах зависимость отсутствует всего у 15%.

Зависимость выше средней степени имеют:

* в 5-ых классах 11%,
* в 6-ых классах это число составляет 16%,
* в 7-ых классах– 28%,
* в 8-9-ых наличие зависимости возрастает до 33%.

 Таким образом, можно проследить следующую тенденцию - по мере взросления снижается количество подростков, у которых зависимость отсутствует (от 42% до 15%), соответственно все большее число подростков имеют зависимость выше средней степени (с 11% до 33%).

Сравним данные, касающиеся времени, проведенном в интернете:

* в 5-ых классах 35% тратят на интернет менее часа в день,
* в 6-ых – 16%,
* в 7-ых классах находятся в сети меньше часа 11% анкетируемых,
* а 8-9-ых классах это число составило 10%!

Итак, среднее время нахождения подростков в сети значительно увеличилось, а количество опрошенных, которые проводят в интернете меньше часа уменьшилось (с 35% до 10%). Интересно отметить, что респондентов, с нетерпением ожидающих время посещения интернета и предпочитающих общение в интернете общению с друзьями, в 5-ых было 7%, а в 7-ых уже 17%. В 8-9-ых классах это число составило 11%.

Значительных отличий в значениях степени зависимости мальчиков и девочек обнаружено не было. Существенные различия были замечены только в показателях 6-ых классах. Отсутствие зависимости показали 8 мальчиков и 15 девочек, выше среднего уровня степень зависимости выявили у 9 мальчиков и 2 девочек (при общем количестве – 37 мальчиков и 32 девочек). Таким образом, нельзя сказать, что половой признак существенно влияет на предрасположенность к интернет-зависимости.

**Вывод:** все вышесказанное доказывает, что по мере взросления подростка ослабевает родительский контроль, а потребность и заинтересованность в интернете возрастает. Так же с возрастом меняются увлечения связанные с интернетом. В ходе моих личных наблюдений за своими увлечениями, а также бесед и наблюдений за сверстниками отмечено, что в 10-12 лет больший интерес подростки проявляют к интернет-играм, а в 13-15 лет большую значимость приобретает общение в социальных сетях. Исходя из этой информации родителям можно устанавливать интернет фильтры и проводить тематические беседы с детьми.

**1.3.** **Проведение профилактической игры и анализ результатов.**

В игре учувствовало: **25** учащихся

**I этап игры:** сюжет игры основан на том, что имея счастливую жизнь наполненную смыслом и жизненными ценностями, человек поддаваясь интернет зависимости постепенно теряет самое дорогое. На этом этапе учащиеся приносят в жертву интернет зависимости по своему выбору одну из своих жизненных ценностей. В рейтинге того, с чем легче всего было расстаться жизненные ценности распределились следующим образом: С деньгами расстались 30%

С домашними животными 24%

С ценостью “здоровье” 16%

Пожертвовали хобби 14%

С друзьями и домом расстались по 8%.

**II этап игры:** смыслданного этапа в том, что интернет зависимость усиливается и забирает у игроков ещё одну жизненную ценность из оставшихся. Чем ценностей меньше, тем они дороже и расстаться с ними уже намного сложнее. Поэтому выбор делается уже более осознанно чем на предыдущем этапе. Рейтинг ценностей с которыми игроки расстались на втором этапе следующий:

**III этап:** на этом этапе у участников игры уже нет выбора и интернет зависимость лишает участников ценности «в слепую», игроки эмоционально переживают потери и на этом этапе идёт осознание, что можно всё потерять поддавшись интернет соблазну. Потери оказались следующие:

Этот этап игры привёл к глубокому осмыслению затронутой проблемы и вызвал бурю эмоций и комментариев. Что указывает на результативность и профилактическую ценность игры. Повторно игра была проведена ещё в одном классе (8-А), эффект от игры был подобным. Ценностные приоритеты учеников 8 класса так же представлены в виде диаграмм (приложение 6).

**ВЫВОД:**

В ходе проведенной исследовательской работы мною была изучена проблема интернет зависимости у подростков, с использованием научных источников, личных наблюдений, диагностики и интервью с респондентами, обобщив всю полученную информацию, я сделал следующие выводы.

 Во-первых, изучив рекомендации психологов, проанализировав беседы со сверстниками и интервью, а также учитывая то, что подростки активно пользуются сетью, и эта потребность является неотъемлемой частью современности, я сопоставил плюсы и минусы интернета, мною были разработаны рекомендации для подростков и их родителей в виде памятки, где описаны основные советы по безопасному использованию интернета и повышению родительского контроля. Эти развивающие навыки самоконтроля рекомендации позволяют проанализировать необходимость и значимость получаемой информации для себя и сделать осознанный выбор при работе с информационным потоком. Также была составлена игра, которая позволяет заниматься профилактикой интернет зависимости среди подростков.

 Во-вторых, я доказал существование проблемы интернет зависимости у подростков при помощи результатов анонимного анкетирования (22% анкетных данных показали наличие интернет зависимости выше средней степени, у 19% респондентов выявлена средняя степень зависимости, а легкая степень выявлена у 31%, т.е. суммарно 72% имеют зависимость от интернета в той или иной степени!). Учитывая то, что подростки активно пользуются сетью, и эта потребность является неотъемлемой частью современности, я сопоставил плюсы и минусы интернета и составил развивающие навыки самоконтроля рекомендации для сверстников, позволяющие проанализировать необходимость и значимость получаемой информации для себя и сделать осознанный выбор при работе с информационным потоком. Также была составлена игра, которая способствует профилактике интернет зависимости среди подростков.

В-третьих, проведя личные наблюдения за сверстниками, изучив теоритический материал по теме, я выявил основные аспекты интернет зависимости: определение и виды интернет зависимости, её причины, механизм и стадии формирования проблемы и признаки наличия проблемы.

 В заключении хочу обобщить следующее: интернет это большое достижение человека, которое имеет достаточно много плюсов, и при желании подросток может самореализоваться, общаясь со сверстниками и/или родственниками и занимаясь самообразованием в сети. Конечно, никто не отменял развлечения. Зная риски, можно научится их минимизировать и исключить, тогда возможно сохранить здоровье и извлечь пользу от взаимодействия с интернетом. В использовании гаджетов и компьютеров нужно знать меру - тогда он принесёт много пользы человеку. Родителям необходимо контролировать своих детей и тогда интернет будет во благо! Нельзя запретить ребенку пользоваться интернетом, напротив, нужно научить его грамотно использовать возможности интернет-сети.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абраменкова В. А. **Ребенок в «заэкранье»: кромешный мир компьютерных игр. Издательство: Лепта, 2012 г. 112 стр.**
2. Асмолов А. Г. Психологическая модель Интернет-зависимости личности // Дистанционное и виртуальное обучение. – 2004. - N 7. - С. 5-7.
3. Богданова Д. А. Внимание: Интернет! // Открытое образование. - 2010. - N 2. - С. 89-99.
4. Войскунский А. Е. Развивается ли агрессивность у детей и подростков, увлеченных компьютерными играми? // Вопросы психологии. - 2010. - N 6. - С. 133-143.
5. Вы без интернета проживете? // Коммерсантъ Власть. - 2011. - N 15. - С. 6, 8.
6. Еляков А. Д. Благо и зло : жгучий парадокс Интернета // Философия и общество. - 2011. - N 2 (62). - С. 58-76.
7. Еляков А. Д. Интернет - тотальная угроза обществу? // Мировая экономика и международные отношения. - 2007. - N 11. - С. 92-98.
8. Интернет ресурс [www.web-canape.ru/business/internet-2017-2018-v-mire-i-v-rossii-statistika-i-trendy/](http://www.web-canape.ru/business/internet-2017-2018-v-mire-i-v-rossii-statistika-i-trendy/)
9. Интернет ресурс <https://ru.wikipedia.org>

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1.

**Анализ анкет, учащихся 6-ых классов**

***Возрастная группа – 11-12 лет***

Всего-69 (37 мальчиков; 32 девочек)

**1) Выявленные степени зависимости от интернета.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Степень зависимости | Мальчиков | Девочек | Всего % |
| Отсутствие | 8 | 15 | 33% |
| Легкая | 11 | 11 | 32% |
| Средняя | 9 | 4 | 19% |
| Выше средней | 9 | 2 | 16% |

**2) Потребность в интернете**

**3. Время, проведенное в интернете**

**4. Сколько подростков находятся в интернете допоздна.**

**Анализ анкет, учащихся 7-ых классов**

***Возрастная группа – 12-13 лет***

Всего-89 (47 мальчиков; 42 девочек)

**1. Степень зависимости**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Степень зависимости | Мальчиков | Девочек | Всего % |
| Отсутствие | 11 | 11 | 25% |
| Легкая | 15 | 9 | 27% |
| Средняя | 8 | 10 | 20% |
| Выше средней | 13 | 12 | 28% |

**2. Потребность в интернете**

**3. Время, проведенное в интернете**

**4. Сколько подростков находятся в интернете допоздна**

**Анализ анкет, учащихся 8-9-ых классов**

***Возрастная группа – 13-15 лет***

Всего-80 (40 мальчиков; 40 девочек)

**1. Степень зависимости**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Степень зависимости | Мальчиков | Девочек | Всего % |
| Отсутствие | 7 | 5 | 15% |
| Легкая | 15 | 14 | 36% |
| Средняя | 6 | 7 | 16% |
| Выше средней | 12 | 14 | 33% |

**2. Потребность в интернете**

**3. Время, проведенное в интернете**

**4. Сколько подростков находятся в интернете допоздна**

**Анализ анкет, учащихся 5-9 классов (общий)**

***Возрастная группа – 10-15 лет***

Всего-312 (165 мальчиков; 147 девочек)

**1) Степень зависимости**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Степень зависимости | Мальчиков | Девочек | Всего % |
| Отсутствие | 42 | 46 | 28% |
| Легкая | 52 | 43 | 31% |
| Средняя | 31 | 28 | 19% |
| Выше средней | 40 | 30 | 22% |

**2) Потребность в интернете**

**3. Время, проведенное в интернете**

**4. Сколько подростков находятся в интернете допоздна**

Приложение 2.

**Памятка по пользованию интернетом.**

*Родителям:*

1. Составить и обсудить график пользования интернетом.
2. Усилить родительский контроль за временем пребывания в интернете и тематикой посещаемых сайтов.
3. Обеспечить детям активный отдых в выходные дни и внеурочную занятность в кружках и секциях.
4. Наладить эмоциональный контакт с детьми (больше общаться и интересоваться их жизнью, проблемами и успехами).
5. Применяйте программы, блокирующие нежелательный контент.

*Подросткам:*

1. Заходи в интернет, чётко осознавая цель и задачи своего визита.
2. Ставь таймер или будильник, контролируй потраченное время.
3. Ищи друзей в реальности, интернет лишь дает иллюзию принадлежности к группе, он не развивает навыков реального общения.
4. Если ты читаешь статьи или книги на телефоне, то по возможности используй фильтр синего цвета.
5. Держи правильную осанку, сидя за компьютером.
6. Чтобы избежать излучения от телефона, по возможности, используй компьютер вместо смартфона, например, отправляй электронные письма через компьютер, не держи телефон долго близко головы.
7. Больше времени проводи на улице, если тебя зовут друзья – обязательно выходи, но не забывай, что гулять на улице можно и одному.
8. Критически оценивай и анализируй получаемую информацию (её полезность, важность для тебя лично

Приложение 3.

**Анкета “Интернет-зависимость”**

Ваш пол \_\_\_\_ Ваш возраст\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 В каких ситуациях ты чувствуешь потребность в компьютерных играх или социальных сетях чаще всего?

А) Когда нечем заняться, от скуки

Б) Когда плохое настроение, проблемы

В) С нетерпением жду время, когда можно будет поиграть, предпочту общение в интернет, общению с друзьями

Г) Когда есть время и желание

2. Сколько времени ты проводишь в интернете?

А)4-6 часов

Б)2-3 часа

В)1-2 часа

Г) Меньше часа

3. Замечаешь ли ты что проводишь в интернете больше времени чем планировал?

А) Да

Б) Нет

4. Испытывал ли ты чувство вины за роботу на компьютере, сожаление о потраченном времени?

А) Да

Б) Нет

5. Случалось так, что ты не успел или не выполнил какое-либо задание

из-за пользования компьютером?

А) Да

Б) Нет

6. Думаешь ли о интернете или играх вне доступа к компьютеру?

А) Да

Б) Нет

 7. Случалось ли так, что ты пренебрегал сном и сидел в интернете допоздна?

А) Да

Б) Нет **Спасибо за участие!**

Приложение 4.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ».

 Представьте свою счастливую жизнь. У вас есть дом, любимая семья, дорогие вам друзья, ваши увлечения и ещё много важного и ценного для вас. Представили? (каждому выдаётся по пять листочков для записи). А теперь подумайте, что для вас является наиболее ценным в жизни и запишите каждую ценность на отдельном листке.

 Полюбуйтесь сколько хорошего, дорогого и любимого есть у вас. Но вам всё равно скучно и чего-то хочется… И от «нечего делать», Вы решили посидеть в интернете, просто так, без надобности. А тут предложение дружбы от незнакомца, почему бы и нет, подумали вы, ведь ему, наверное, тоже скучно и хочется приключений. И Вы вступаете в переписку. А новый друг оказался очень активным, и вы не заметили, как провели несколько часов заперепиской, а потом ещё и ещё, но ведь день не резиновый и что-то вам пришлось принести в жертву…

- Отдайте мне по одной Вашей ценности, которую жалко меньше всего. (ведущий забирает по одному листочку с ценностью у каждого).

А чем дальше, тем «лучше» - новый друг приглашает в социальные группы (только родителям просит не говорить), там новые знакомства, игры, задания всё это так увлекательно. Старые друзья зовут в кино, на прогулку на футбол, но вам это уже не надо, вы спешите из школы к компьютеру и пропадаете там до самой ночи. А тем временем вы лишаетесь ещё одной жизненной ценности.

 - Отдайте мне по одной Вашей ценности, которую жалко меньше всего, хотя выбирать становится всё труднее, ведь здесь не просто слова, это часть Вашей жизни, но за всё надо платить... (ведущий забирает по одному листочку с жизненной ценностью у каждого).

 Вы уже не думаете ни о чём, кроме компьютера, в школе сплошные двойки, друзей уже нет, кроме виртуальных, с родителями проблемы и ссоры. И тут приходит ОНА – интернет зависимость и уже не спрашивая Вас, забирает ту ценность, которую захочет.

Ведущий подходит к каждому участнику и забирает у него ценность по своему желанию, даже не спрашивая.

**РЕФЛЕКСИЯ:**

Представьте, что всё это произошло с Вами на самом деле.

 -Что Вы сейчас чувствуете? Опишите своё состояние.

-А что почувствуют Ваши родители и все кому вы дороги? - Хотите Вы этого? - Какие выводы Вы сделали для себя из этой игры?

Но ещё не всё потеряно, у вас остались ещё ценности - это ваш ресурс, который поможет вам справиться с проблемой. Посмотрите, что у вас осталось? Как это может вас спасти и что для этого надо сделать.

*Вывод:* В интерактивном формате подросток понимает, что у него есть много всего, что ему ценно и важно. Хоть поначалу мы еще выбираем, какую ценность отдать, то в конце игры интернет зависимость сама забирает ценность, которая подростку очень важна. Это дает ему осознать и почувствовать, как интернет забирает его ценности и вытесняет из жизни семью, друзей увлечение и многое другое. Также подросток понимает, что, несмотря на интернет зависимость, у него остается ещё ресурс, который поможет справится с проблемой.

Приложение 5.

**Алгоритм действий для отсеивания ненужной информации:**

**Приложение 6**

**ИТОГИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ИГРЫ В 8-А**

В игре учувствовало: 20 учащихся

**I этап игры:**

**III этап игры:**