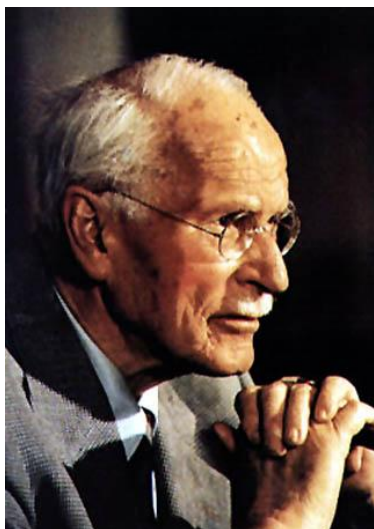
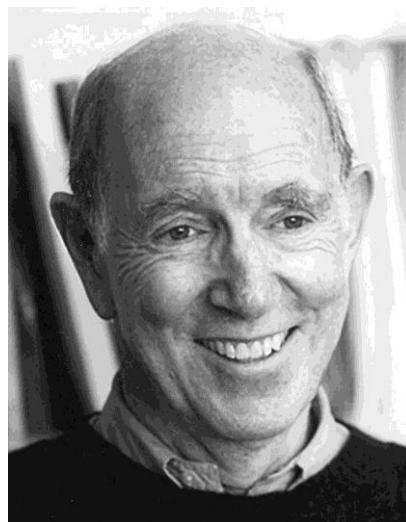


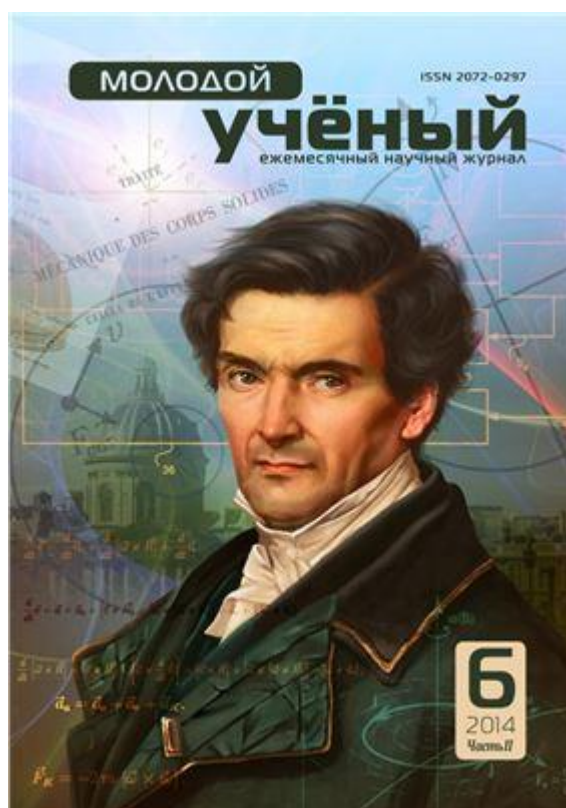
Приложение 1



Майкл Уоррен **Янг** — американский биолог и генетик, лауреат Нобелевской премии по физиологии или медицине



Майкл Д. Коул — американский профессор коммуникации и психологии



Журнал «Молодой ученый»
2014 год №6. Часть II

Приложение 2

Сборник

Приложение 3

Анкетирование учащихся 9 «А» класса МБОУ Гимназия №3 городского округа город Шарья Костромской области

Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости
(Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Бояьбот) (патент на изобретение (11) 72366 А (51) 7 G09B3/00, G09B3/08, G09B3/00, A61B10/00 15.02.2005. Бюп. №2)



Приложение №4

Упражнения для профилактики компьютерной зависимости

1. Упражнение «Контрконцепция»

Для того чтобы выработать в себе способность относиться к жизни и разным ситуациям адекватно, можно использовать самые разные упражнения.

Например, еще в древности использовали понятие «контрконцепции», что в переводе с греческого языка означает «противостояние чему-либо или кому-нибудь». Человеку, находящемуся в зависимости от компьютерных игр, можно предложить рассмотреть конкретную похожую на его ситуацию, разложить ее по косточкам и сделать выводы и возможные прогнозы. Пожалуй, самым ярким примером может служить басня. Родственники, особенно родители детей, которых невозможно оторвать от компьютера, могут использовать простую школьную программу: изучать басни, пояснять ребенку смысл басни, мораль. Взрослому человеку можно предложить реальные ситуации, которые произошли с кем-либо в жизни. Можно использовать даже народное литературное творчество: пословицы и поговорки.

2. Упражнение «Согласие и противодействие»

Это упражнение помогает раскрыть поведение человека, понять его поступки и мотивы поведения. Ничего сложного в этом упражнении нет: надо поставить себя на место собеседника и попробовать понять причины его поведения. Для этого можно использовать следующие три шага.

1. Договориться с человеком о том, что необходимо обсудить конкретную тему, т. е. убедить его в этой необходимости.

2. Попробовать поменяться местами и поведением, затем высказать свое мнение и выслушать мнение собеседников. Другими словами, это можно сделать и на кухне, и на прогулке, просто поговорив с ребенком или родственником о том, что всех их беспокоит.

3. Закрепление того уровня отношений, который смогли достигнуть (например, сказать, что с этого дня при каждом подобном случае (в случае разногласий) можно поменяться местами и выяснить, что думают по этому поводу остальные члены семьи).

3. Упражнение «Я и мой жизненный путь»

Для того чтобы помочь человеку, который находится в компьютерной зависимости, освободиться от таковой, можно использовать это упражнение. Он заключается в составлении и изучении (хронологии) своей жизни в контексте истории своей семьи. На семейном совете или в присутствии близких людей можно попробовать вместе с больным человеком составить подробный отчет нескольких лет жизни человека. В этом так называемом отчете можно отразить все изменения, которые можно считать значимыми и которые оказывали влияние на человека. Для того чтобы не отвлекаться от главной задачи, используется методика «вопрос-ответ».

Например, можно использовать такие вопросы: как характеризовался человек в школьные, студенческие годы. Как окружающие люди относились к конкретным поступкам этого человека? Можно задавать другие вопросы, которые могли бы оказать помощь в составлении характеристики. Будет лучше, если вопросы будет задавать каждый присутствующий по очереди, так «больной» сможет отвечать спокойно, зная заранее, что его не станут засыпать кучей вопросов со всех сторон. Важно отметить также и изменение его самочувствия, внешних признаков психологического состояния. Нельзя забывать и о мнении самого «больного», большое значение имеет его личное отношение к жизни, к конкретной ситуации. Такие наблюдения может сделать даже человек, не обладающий специальными навыками и опытом работы с такими «больными». Иногда простые

душевные разговоры и посиделки за кухонным столом могут дать больше результата, чем посещения кабинетов психологов и психотерапевтов.

Можно начать вести записи в дневнике, анализ которых часто помогает рационально оценить свои же поступки по прошествии определенного времени.

4. Упражнение «Создание линии времени»

Данное упражнение направлено на составление «вероятной линии жизни», которая будет состояться из событий прошлых лет, планироваться из того, что есть на данный момент. При этом необходимо описать каждый возможный вариант событий, например, если человек, подверженный компьютерной зависимости, будет продолжать жить так, как живет на данный момент, то его будущая жизнь может сложиться так, а если он изменит свое отношение к компьютеру, то его жизнь может быть вот такой, т. е. надо создать что-то наподобие алгоритма вероятных событий жизни человека.

Составление такого алгоритма дает возможность рассмотреть все возможные варианты будущего конкретного человека. Все полученные результаты должны быть рассмотрены вместе с «больным». Надо добиться того, чтобы он понял, как может сложиться его дальнейшая жизнь. Взрослого человека сложно убедить в рациональности такого подхода, но все же желание родственников может стать решающей силой в противостоянии интернетной и компьютерной зависимости.

5. Упражнение «Избавление от негативных эмоций»

Это упражнение поможет снять нервное напряжение и избавиться от негативных эмоций. Такое упражнение состоит из нескольких шагов. Это упражнение желательно выполнять совместно с человеком, зависимым от компьютера, своим примером показывая, как можно избавляться от плохого настроения, таких негативных эмоций, как ярость, гнев, злость. Чаще всего это упражнение состоит из нескольких шагов.

Закрыв глаза и расслабившись, можно представить себе картину, которая должна напоминать реальную негативную ситуацию. Можно абстрагироваться от самого себя в этой ситуации и посмотреть на свои действия как бы со стороны. Следующим шагом необходимо попытаться оценить собственные действия и поступки, дать адекватную оценку своему «двойнику». Прокручивая негативную ситуацию повторно, но уже со стороны, как наблюдатель, а не участник, человек может увидеть то, что не видел, находясь в гуще событий.

Таким образом, можно мысленно исправлять ситуацию так, как это хочется самому человеку. А когда все идет именно так, то и настроение будет постепенно исправляться в лучшую сторону. Такое упражнение можно применять перед сном, для того чтобы избавиться от плохого настроения. Особенно это полезно людям с неустойчивой психикой и легко возбудимым.

6. Упражнение «Работа с беспокойством»

Главный козырь этого упражнения — это самовнушение, которое помогает регулировать свое состояние в зависимости от того, каких результатов необходимо достичь.

Например, перед выступлением в большой аудитории человек может решить, как он будет себя вести, что будет говорить, где будет стоять, и как будет реагировать на вопросы, которые вызывают у него беспокойство. Выстроив, таким образом, свое «виртуальное» поведение, можно добиться того, что уровень стрессового состояния и беспокойства значительно снизится.

Это упражнение можно использовать не только перед выступлениями, но и в любой другой жизненной ситуации. Например, в случае, когда человек вынужден не по своей воле жить длительное время без компьютера.

7. Упражнение «Работа с привязанностью»

Избавиться от компьютерной и интернет-зависимости (или хотя бы снизить уровень зависимости) можно с помощью этого упражнения. Можно представить свою зависимость в виде нити, ленты. Затем необходимо попытаться представить, с кем может связывать эта лента-привязанность, что может произойти с человеком, если эту ленту-привязанность разорвать или же оставить, как есть. Если, например, привязанность дает положительные результаты и человек способен адекватно оценить свою привязанность к компьютеру и получает взамен определенные положительные результаты, то можно оставить все, как есть. Если родственники заранее знают, что длительное сидение за компьютером дадут новые знания, повышенный уровень интеллекта, то можно просто регулировать длительные занятия за компьютером. А если человек явно не может самостоятельно определить конечный результат такого времяпрепровождения, то родственникам и близким ему людям необходимо отвлекать его и постоянно внушать, что эта лента-привязанность негативно влияет на самого человека.

Кроме того, для ленты-привязанности необходимо провести экологическую проверку, т. е. решить, что может произойти в случае, когда интернет-зависимость будет побеждена. Не будет ли хуже, и если будет, то какова степень этой угрозы. И только в том случае, когда предполагаемый конечный результат подходит самому зависимому от Интернета человеку, можно начинать постепенно разрывать эту ленту. После того как лента-зависимость разорвана и уничтожена или, по крайней мере, ослаблена настолько, насколько можно, человеку необходимо проверить свое психологическое самочувствие.

8. Упражнение «Самоисцеление»

Это упражнение необходимо для того, чтобы человек смог развить в себе способности кодировать (настраивать) свой мозг на помощь своему организму излечиться от разных заболеваний и травм. Первым шагом будет постановка вопросов и ответы на них.

1. Надо четко решить для самого себя, как распознавать, когда процесс исцеления уже начался и идет или уже закончился. Можно придумать такие вопросы: «Как могут измениться мои ощущения, когда болезнь пройдет и что может измениться в моей жизни?», «Как я смогу определить, когда я совсем выздоровел или еще нет?», «Что можно сделать еще для того, чтобы процесс выздоровления шел быстрее и действеннее?»

2. Желательно научиться подбирать методы лечения своих заболеваний внутренне, т. е. заставлять свой организм самостоятельно заниматься самолечением. Но делать это следует только тогда, когда заранее известно, что вылечиться можно самому. Например, простуда, бессонница, депрессивные состояния. Другими словами, и сам зависимый от Интернета человек, и его родственники, которые заинтересованные в его излечении, должны уметь настраиваться на «волну самоисцеления».

3. Следующим шагом должно быть положительное воспоминание о том, как в прошлом аналогичном случае проходило лечение извне, с помощью посторонней помощи. Настраиваясь на положительный результат, организм самостоятельно программируется на аналогичные действия. Например, длительная работа за компьютером заканчивается постоянной головной болью, и организм не может найти правильные ресурсы для борьбы с заболеванием. Таблетка обезболивающего препарата помогает снять болезненные ощущения, и в следующий раз человек должен вспомнить этот процесс, и организм уже сам «вспоминает», какие ресурсы были задействованы при головной боли, и применяет их.

4. Необходимо научиться различать начальное состояние заболевания и состояние, когда процесс самоисцеления уже завершен. Надо четко делить эти две разные ситуации, так, как понимая разницу между ними, человек может заставить свой организм работать на благо. Для того чтобы научиться быстро различать эти состояния, можно использовать стандартные вопросы: «Что я чувствую, когда у меня (что конкретно) болит?», «Что у

меня болит и в чем причина?», «Как я могу самостоятельно устранить эту причину и что для этого мне необходимо?»

Важно помнить и то, что момент поражения или заболевания кодируется в нашем подсознании как негатив, и те чувства, которые мы испытываем при этом, могут быть сигналом для того, чтобы вовремя остановиться и не повторять прошлых ошибок. Часто именно подсознание позволяет нам вовремя остановиться на пороге новой ошибки. Вспоминайте аналогичные ситуации и то, что было причиной их возникновения и что помогало вылечиться.

5. На этом этапе человек должен научиться настраиваться на позитивное решение проблемы или на излечение от заболевания. Всегда следует помнить о том, что настрой должен быть позитивным, иначе если «программирование» — отрицательное, человек сам себе навредит. Всегда настраивать себя на лучшее могут и родственники «больного» человека, они должны внушать ему, что он сможет самостоятельно избавиться от этой привязанности к компьютерным играм. Они сами должны в это верить.

6. Теперь зависимому человеку нужно переложить свою болезнь на положительный опыт в аналогичной ситуации, т. е. настраиваться на то, что кто-то уже смог вылечиться от этого заболевания, избавиться от компьютерной зависимости, следовательно, и он сможет.

7. На данном этапе следует еще раз проверить, на само ли деле проблема интернет-зависимости направлена на положительный результат. Родственникам и самому человеку необходимо понимать, что исцеление от этой зависимости само не придет, ее надо лечить и начинать надо со своих мыслей и самоконтроля. Родные и близкие люди должны наблюдать за поведением «больного» человека, уже по его поведению можно определить, настроен он на лечение или нет.

8. Это упражнение необходимо проводить под контролем человека, не отягощенного компьютерной зависимостью, который сможет адекватно оценивать состояние, поведение и все изменения в жизни «больного». В данное время можно легко сказать о том, что компьютеризация профессиональной и бытовой жизни идет полным ходом, и, наверное, не осталось ни одной сферы деятельности, которая бы не была охвачена компьютерной сетью. А поскольку все люди по-разному реагируют на влияние компьютера (психика-то тоже у всех разная), то и способов нейтрализовать это влияние множество. Каждый сам выбирает для себя тот или иной метод, но тем не менее уже выработались общие приемы для свободного и повседневного применения.

9. Упражнение «Эффективность работы на компьютере»

В самом начале рабочего дня, перед тем как включить компьютер и приступить к работе, постарайтесь «отключить» все свои посторонние мысли о любых занятиях и предметах и сосредоточьтесь на предстоящем процессе работы. Желательно настроиться на положительные эмоции, которые будут ожидать вас в рабочее время, а все негативные эмоции надо оставлять «за дверью». Этому легко научиться: сначала будет трудно заставить себя делать это каждый день, но потом уже войдет в привычку, и человек перестает замечать свои действия.

Главный козырь этого управления — это установление психологической защиты от негативного влияния на человека компьютерных сетей. Будет лучше, если человек, находящийся в зависимости от компьютерных игр или Интернета, самостоятельно прочитает этот текст. Сев за стол, закройте на несколько секунд глаза и представьте себе, что находитесь в райском уголке, где все красиво и прелестно. Найдите для себя самое лучшее место в этом раю, зафиксируйте эту картинку в своей памяти и почувствуете, как жизненная сила и энергия наполняют ваше тело.

Другими словами, можно представить себя в шапке-невидимке, которая всегда поможет скрыться от негативной энергии, исходящей от компьютера. По большому счету это упражнение можно использовать не только на работе, а везде, где необходимо

защититься от постороннего влияния на человека. Затем вспомните состояние своей максимальной работоспособности, которое у вас когда-либо было, и постарайтесь его повторить, настроиться на ту же волну. Это состояние максимальной компьютерной работоспособности надо представлять в следующем варианте: голова, глаза, руки, умственные способности, компьютерная мышь и все остальные части компьютера — все это единые элементы одного целого. Используйте эти элементы в своей работе для повышения эффективности работы. Учитывайте рекомендации, которые необходимы в работе за компьютером, они разработаны для вашего же блага (например, делайте перерыв каждые 2 ч на 5 — 10 мин, в это время можно дать отдых глазам и рукам).

Кроме того, не секрет, что необходимо менять позу за столом, так как неправильная осанка или долгое пребывание в неподвижной позе могут привести к заболеваниям позвоночника и внутренних органов. Для детей или взрослых людей, которые не могут самостоятельно установить себе время отдыха, можно использовать помощь родственников или других людей, которые адекватно относятся к компьютерам. Например, попросить их написать на листе бумаги фразу яркими буквами: «Через каждый час — 5 мин. отдыха!»

Повесьте этот листок перед глазами так, чтобы его можно было видеть постоянно. Еще лучше придумать график работы за компьютером, повесить его тоже на видное место и стараться придерживаться его постоянно. Вдумчиво прочитайте эти записи, постарайтесь запомнить не слова, а смысл этих слов. Когда наступит время отдыха, подсознание само прикажет вам остановить работу и заняться другими делами, например, пойти прогуляться в магазин за хлебом или просто пообедать.

Если ваша работа предполагает постоянную занятость за компьютером и использование Интернета, то лучше всего сразу подсознательно настроиться на то, что это все лишь работа и что, как только она будет выполнена, все это можно забыть. Найденный в сети Интернета материал должен быть зафиксирован не в вашей памяти (не стоит ее захламлять), а в памяти компьютера. При надобности ее можно найти, посмотреть и снова закрыть.

10. Упражнение «Интернет-склад»

Для того чтобы ребенок не испытывал болезненную привязанность к Интернету, можно использовать такое упражнение. Расскажите ему о том, как выглядит захламленный склад, в который складывается все, что только можно в определенном порядке или в беспорядке. Вместе с ребенком или другим родственником нарисуйте словесную картинку о том, какие вещи там могут храниться и как там можно что-то потом найти. При сложных случаях зависимости можно добавить несколько фраз о том, какой в этом складе беспорядок и как там грязно. А в грязи копаться не очень-то приятно.

После того как работа за компьютером закончена, не стоит резко вставать со своего рабочего места, лучше всего посидеть с закрытыми глазами пару минут. При этом наш мозг успевает перестроиться на другую работу, а именно: восстановить функции глазных мышц и способность видеть дальше полуметра. С закрытыми глазами представьте себе, что перед вами «Черный квадрат» Малевича. Что вы там видите? Да, все, что угодно, но важно увидеть спокойствие и услышать тишину.

Еще можно мысленно представить себе, что все негативные эмоции собираются в один большой клубок и этот клубок выбрасывается в корзину для мусора, вы накрываете ее плотной крышкой и нажимаете кнопку на крышке «Стереть». Так можно закончить работу за компьютером. Все это описывается и читается долго, но в применении — это очень легко и быстро выполняется и запоминается. Со временем даже ребенок сможет выполнять эти нехитрые упражнения даже без напоминания взрослых.

11. Упражнение «Замена головы»

Всегда надо помнить о том, что каким бы совершенным ни был компьютер, очень важно, кто им управляет. На данном этапе лечения от компьютерной зависимости ваша задача должна заключаться в том, чтобы работать уже не с образом компьютера, а с собой, вживаясь в образ другого человека, обладающего гениальным умом и совершенным сознанием.

Сначала выберите несколько человек, которые известны своим умом, знаниями или выдающимися способностями, о которых вы хоть немного знаете и знания которых вам нужны. Попробуйте проделать следующую операцию: мысленно пересадите голову и мозги каждого из гениев (насколько вы это представляете) на место своей головы. Представьте также, насколько изменяется ваше самоощущение и насколько могучим становится ваш интеллект. Вы увидите, насколько поразительно изменилось ваше самоощущение и состояние ума!

Выполняйте это упражнение, и вы обязательно изменитесь внутренне.

12. Упражнение Р. Ассаджиоли

Согласно Ассаджиоли личность состоит из:

- низшего бессознательного. Это примитивная часть личности, основанная на инстинктах, влечениях, побуждениях, комплексах, снах, фантазиях;
- среднего бессознательного (подсознательного): навыков, усвоения опыта, плодов ума;
- высшего бессознательного (супербессознательного): вдохновения, творчества, героизма, альтруизма, т. е. высших чувств;
- полей сознания (осознаваемой части личности): ощущений, мыслей, желаний;
- сознательного «я»: центра сознания человека (неосознаваемой части личности), эго, высшее «я», истинной сущности человека.

Субличности — это полуавтономные части личности, образующиеся вокруг потребностей, использующие тело, эмоции, мысли человека. Человек может стать совокупностью этих субличностей. Задача психосинтеза — формирование и перестройка личности вокруг истинного «я». Именно формирование должно быть первоначальным звеном в лечении компьютерной зависимости. Затем необходимо перестроить привычные уже человеку мысли.

Этапы психосинтеза:

- выбор новой личности, к которой мы стремимся — I этап;
- использование всех имеющихся в распоряжении энергий и возможностей — II этап;
- создание гармоничной целостной личности — III этап.

Психосинтез можно сравнить с нотами, при объединении которых создается музыка. От того, как сочетаются ноты, зависит общее звучание песни, поэтому правильно сочетание данного психосинтеза должно подбираться под наблюдением специалиста, но для уточнения общей картины состояния можно использовать это упражнение.

13. Упражнение «Круг субличностей»

Это упражнение можно выполнять в свободное время вместе с родственниками, а также в качестве детской игры. Оно помогает выявить скрытые желания человека, его тайные мечты, сформировать точные образы и составить план действия по его выполнению. Первым шагом будет устное высказывание своих целей и потом фиксирование их на листе бумаги.

1. Перечислите все свои самые смелые желания, какие могут быть у вас на данный момент времени, запишите их на бумаге по порядку.
2. После того как записаны все мечты, вместе с помощником внимательно перечитайте весь список.

3. В процессе чтения этого списка постарайтесь сосредоточиться на своих внутренних ощущениях, что вы чувствовали, когда вслух произносили своих заветные желания. Запомните эти переживания и ощущения.
4. Составить список основных желаний (10–20 желаний).
5. Из этих желаний выберите 5–6 самых заветных.
6. Из этих 5–6 желаний выберите очень важные желания.
7. А теперь на большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром 20 см, внутри него — круг поменьше (это кольцо — ваше «я»), в этом кольце разместите те 5–6 субличностей, которые являются выразителями желаний.
8. Цветными карандашами или фломастерами нарисуйте символы, которые соответствуют и отражают ваши собственные желания.
9. Дайте каждой субличности (5–6 желаниям в малых кругах) название, имя (например, «Критик», «Саботажник», «Любовь», «Вечность» и т. д.).
10. Раскрасьте свое «Я» разными цветами в зависимости от того, в каком цвет вы видите свои желания. Упражнение можно повторять несколько раз, меняя названия субличностей.

14. Упражнение «По следам субличностей»

Это упражнение желательно (с детьми — даже обязательно) выполнять в присутствии человека, который достаточно хорошо знает «больного» компьютерной зависимостью.

Стоя в середине комнаты, человек должен изобразить любую из своих субличностей из предыдущего упражнения и ответить на вопросы, которые будет задавать ему его помощник. Эти вопросы надо записывать в том порядке, в котором они задавались. Вопросы могут быть самые разные, но они должны касаться тех сфер жизни, в которых человек испытывает проблемы. Например: «в каких жизненных ситуациях появляется эта субличность?», «Как часто?», «Какие обстоятельства провоцируют появление этой субличности?», «Помогает ли субличность действовать в какой-либо ситуации?», «Каким образом помогает?», «Препятствует ли она в чем-нибудь?», «Что происходит с вашим телом, эмоциями, мыслями?» После того как все вопросы и ответы записаны, можно сделать выводы по каждому пункту. В соответствии с поставленными целями те ответы, которые не могут быть признаны правильными, необходимо детально изучить и изменить тип данной субличности.

15. Упражнение «Определите своего критика»

В каждом человеке всегда «живет» критик, который в определенные моменты жизни препятствует через подсознание человека действию. Для того чтобы выполнять это упражнение, необходимо найти в себе своего критика, свой внутренний голос. Закройте глаза и спросите себя, есть ли у вас внутренний критик, потом дайте ему имя (прокурор, следователь, великий Белинский), проанализируйте, каким тоном он с вами разговаривает, чего требует от вас.

Теперь станьте сами критиком, объясните своей личности, как она нуждается в критике, что без критики в личности будет царить беспорядок, обсудите с критиком, как сохранить личность, используя ее ценные качества, уменьшить отрицательные. Можно проводить подобные диалоги в свободное от основной работы время.

16. Упражнение «Встреча с саботажником»

В душе все мы бунтари, но не каждый может открыто признаться в этом самому себе. Человеку предлагается подумать о деле, которое он бы хотел успешно проделать, а потом о причине, которая бы нанесла ущерб этому делу, помешала бы ему осуществиться, это и будет саботажник-причина. Далее предлагается нарисовать саботажника на листе

бумаги. Изобразите его так, как видите. Дайте волю своей фантазии. Потом раскритикуйте поведение своего саботажника.

Попробуйте проанализировать мотивы его поведения. Вместе с близким вам человеком сделайте соответствующие выводы: что вам может помешать выполнить свою программу лечения от компьютерной зависимости и как устранить эти помехи.

17. Упражнение «Знакомство с нашими внутренними актерами»

Человеку предлагается взять бумагу и карандаши, найти удобное для себя место (можно в своей комнате), расслабиться, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и выдох, обратить свое внимание внутрь себя. Представьте себя режиссером своего спектакля в театре, занавес опущен, вы сидите перед сценой, лицом к ней. А на сцене, за занавесом, находятся актеры, принимающие участие в вашем спектакле. На сцене появляется первый актер, сценарий можете придумать самостоятельно.

Подумайте о том, какие вопросы вы как режиссер хотите задать, что порекомендовать (об этом вы можете спросить свою субмодальность режиссера), и послушайте ответы. Отвечать надо так, как вы отвечали бы на месте этого актера. После того как все вопросы заданы, а ответы получены, сделайте выводы, ведь отвечала ваша вторая сущность, которая не может жить своей полноценной жизнью. Пошевелите руками и ногами перед тем, как открыть глаза.

Упражнение можно повторять несколько раз (например, когда ощущаете потребность поступить так, как стараетесь не делать). Такая двойственность ощущений может означать, что подсознательно вы испытываете дискомфорт, но сознательно этого еще не понимаете.

18. Упражнения «Храм тишины»

Используя это упражнение, можно определить свое отношение к внешнему миру. Оно отнюдь не сложное. Надо взять лист бумаги, карандаш или ручку и найти тихое, уединенное место, где вам никто не сможет помешать. Это упражнение чем-то напоминает занятия йогой: найдите себе удобное положение, расслабьтесь и закройте глаза. В таком положении очень удобно думать и слушать свой внутренний голос. Можно представить себе яркую картину: вы находитесь на красивой поляне у подножия горы, к вершине которой вам необходимо подняться по узкой, извилистой тропинке. Представьте себе, как поднимаетесь по этой тропе на вершину горы и как с каждым шагом вам становится легче дышать.

Когда «подниметесь» на вершину горы, то сразу почувствуете каждой клеточкой чистый горный воздух и тишину. Именно эта тишина должна стать основным фоном дальнейшей работы со своим подсознанием.

Если сложно разговаривать одному (вообще-то беседы с самим собой даются не каждому!), то придумайте себе собеседника, например человека, который вам симпатичен. Можно представить в качестве собеседника близкого друга, родственника или просто незнакомца, который внешне внушает доверие. «Молчаливый» разговор с этим человеком должен строиться на принципе «вопрос-ответ», т. е. вы сами от лица собеседника задаете себе же вопрос, который вас волнует, и сами же отвечаете на него. Такое упражнение помогает понять свои проблемы, не используя помощь посторонних людей, родственников, так как можно задавать самому себе те вопросы, которые вы боитесь услышать от других и на которые честно ответить им вряд ли сможете. Задавая себе самые деликатные вопросы, человек, находящийся в компьютерной зависимости, может отвечать хотя бы самому себе честно.

Устраивая себе такие прогулки в «храм тишины», где можно побеседовать и найти ответы почти на любые вопросы, человек отвлекается от причины своей болезненной зависимости.

19. Упражнение «Изучение своего страха»

Это упражнение можно применять в случаях, когда человек испытывает определенный страх или дискомфорт при отсутствии рядом компьютера. Этому человеку можно предложить нарисовать свои страхи и ощущения на листе бумаги. Вслух проговорить все свои ощущения по этому рисунку, описывая словами каждый момент и каждый предмет. Например, очень эффективно будет применение этого упражнения в случае, если любители компьютерного мира будут выполнять его вместе. Коллективная работа в данном случае только приветствуется. Все принимающие участие могут поделиться на две группы: «пациенты» и «терапевты».

Первой группе предлагается озвучить свои страхи и отрицательные эмоции, нарисованные на листе бумаги, а второй группе — сделать соответствующие выводы. Затем обеим группам желательно поменяться ролями и повторить упражнение. Весь смысл этих действий заключается в том, чтобы научить людей, находящихся в компьютерной зависимости, находить конкретные страхи в своей жизни и понимать их сущность. А зная сущность своего страха, человек может при желании избавиться от него.

Определенную проблему в современном обществе составляет привязанность детей и подростков к компьютерным играм. Для того чтобы снизить степень этой привязанности, родители или взрослые родственники могут использовать некоторые упражнения. Возможно, эти упражнения полностью не снимут зависимость, но помогут немного отвлечь ребенка от монитора компьютера и занять его более полезными для молодого организма делами, например физической культурой. Регламентировать работу ребенка за компьютером родители (взрослые родственники) могут, самостоятельно устанавливая время отдыха и компьютерных игр. Кроме того, необходимо показывать своим примером, что и как надо делать (например, если время, отведенное для компьютерных игр, закончилось, это не значит, что ребенка надо отправить гулять или делать уроки, а самому усаживаться за те же игры). Надо идти с ним гулять и вместе с ним делать уроки или же заниматься домашними делами.

Можно попробовать метод кнута и пряника, что, впрочем, и так повсеместно применяется в каждой семье, разница заключается в том, что не каждый родитель умеет правильно применять эту методику. В идеальном варианте родители и взрослые родственники должны стать больше другом ребенку, чем строгим воспитателем, который только и знает, что наказывать за все подряд.

Правилам работы за компьютером надо учить детей с первых дней, ясно и четко (без лишнего ужаса) объяснять им все отрицательные и положительные стороны влияния компьютеров на человека. В процессе того, как развивается ребенок и как он реагирует на компьютерные игры, можно судить по его отношению к окружающей среде и общему поведению. Родителям необходимо принимать действенное участие: вместе с ребенком изучать новинки на «компьютерном» рынке, вместе делать покупки и вместе учить новые программы. Тогда общность интересов сблизит не только на время вынужденного времяпрепровождения, но и даст дополнительные возможности понять, чем хочет заниматься ваш ребенок.

Приложение 5

Буклет для родителей «Советы по профилактике компьютерной зависимости»

SharePoint Сайты

ОБЗОР СТРАНИЦА ОПУБЛИКОВАТЬ

МБОУ Гимназия №3 Администрация Публичный доклад Условия поступления Безопасный интернет Организация питания

Поиск...

Безопасный интернет

Главная
Общие сведения
Нормативно-уставная документация
Учебно-воспитательный процесс
Внеурочная деятельность
Родителям
Учащимся
Учителям
Обратная связь
Опросы
Форум
Фотогалерея
Карта сайта
Дорожная безопасность
Последние
Новостная лента
Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации
Готовимся к итоговому сочинению
События
Оздоровление питания
Содержимое сайта

Безопасный Интернет

Конспект авторского классного часа "Безопасный Интернет". 1 класс. Автор: Алексеева Светлана Александровна, учитель начальных классов.

Ссылка на общие итоги тестирования на Интернет-зависимость

Ссылка на анкетирование "Безопасный Интернет"

Ссылка "Безопасное кибер пространство детям"

Социологический опрос «Мой безопасный Интернет»

Компьютерная зависимость Советы родителям.pdf

СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОЙ РАБОТЕ В ИНТЕРНЕТЕ

СЛОЖНЫЙ ПАРОЛЬ
Если ты регистрируешься на сайте, в социальной сети или в электронной почте, придумай сложный пароль, состоящий из цифр, больших и маленьких букв и знаков. Чем сложнее пароль, тем сложнее взломать твой аккаунт. Помни, что твой пароль можешь знать только ты.

СОВЕТ ВЗРОСЛЫХ
Всегда спрашивай взрослых о непонятных вещах, которые ты встречаешь в Интернете: ты не знаешь, какой пункт выбрать, на какую кнопку нажать, как закрыть программу или окно. Они расскажут тебе, как поступить - что можно делать, а что нет.

ЛИЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
Никогда не рассказывай о себе незнакомым людям в Интернете: где ты живешь, и...

НЕ ОТПРАВЛЯЙ СМС
Если в Интернете ты решил скачать...

Сетевой Город: Образование

МБОУ Гимназия № 3 г. Шарья

8 декабря 2017 г. - В системе работает 3

текущий 2017/2018 уч.год | admin | Выход

Управление Планирование Обучение Расписание Журнал Отчеты Реурсы

Доска объявлений

Отправить Удалить

Тема: Компьютерная зависимость. Совета родителям. 8.12.17

Присоединенные файлы:

Компьютерная зависимость Советы родителям.pdf

Тема: Уважаемые родители и педагоги! 6.12.17

ОГБОУ ДПО «Костромской областной институт развития образования» в целях изучения общественного мнения по вопросам инклюзивного обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в Костромском регионе проводит социологический опрос родителей и педагогов, направленный на выявление проблем сформированности культуры толерантного отношения к лицам с ОВЗ и инвалидностью.

<http://www.eduportal44.ru/koiro/opros> (далее – Опрос для родителей)

Принять участие в опросе можно до 25 декабря 2017 года включительно.

Тема: Час кода 2017 6.12.17

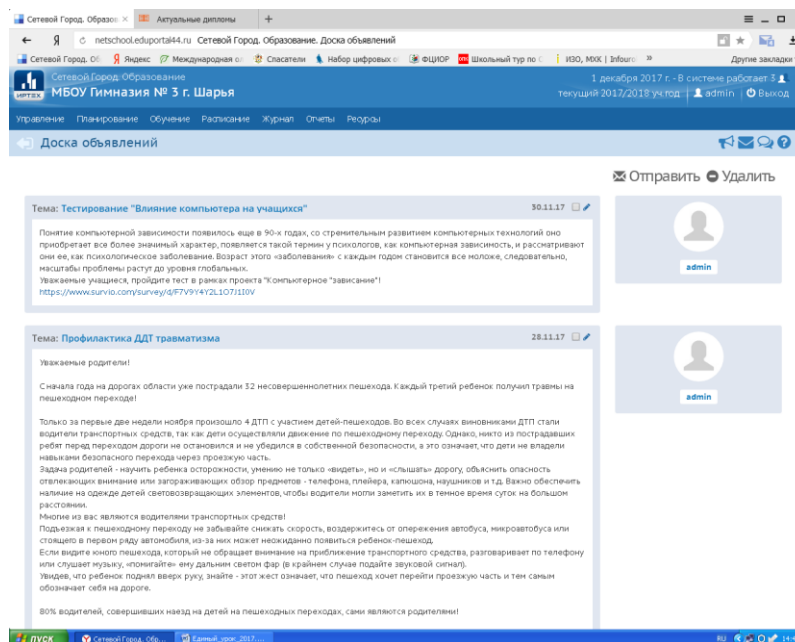
С 4 по 10 декабря 2017 г. проходит всероссийская акция "Час кода", на которой дети могут познакомиться с азами программирования. Проверьте свой уровень знаний в этой области информатики и получите БЕСПЛАТНО сертификат об участии в акции! Желаем удачи!

<http://www.coderussia.ru>

Тема: Тестирование "Влияние компьютера на учащихся" 30.11.17

Понятие компьютерной зависимости появилось еще в 90-х годах, со стремительным развитием компьютерных технологий оно приобретает все более значимый характер, появляется такой термин у психологов, как компьютерная зависимость, и рассматривают они ее, как психологическое заболевание. Возраст этого «заболевания» с каждым годом становится все моложе, следовательно, масштабы проблемы растут до уровня глобальных.

Приложение 6



Результаты анкетирования учащихся МБОУ Гимназия №3 городского округа город Шарья Костромской области

Диаграмма 1

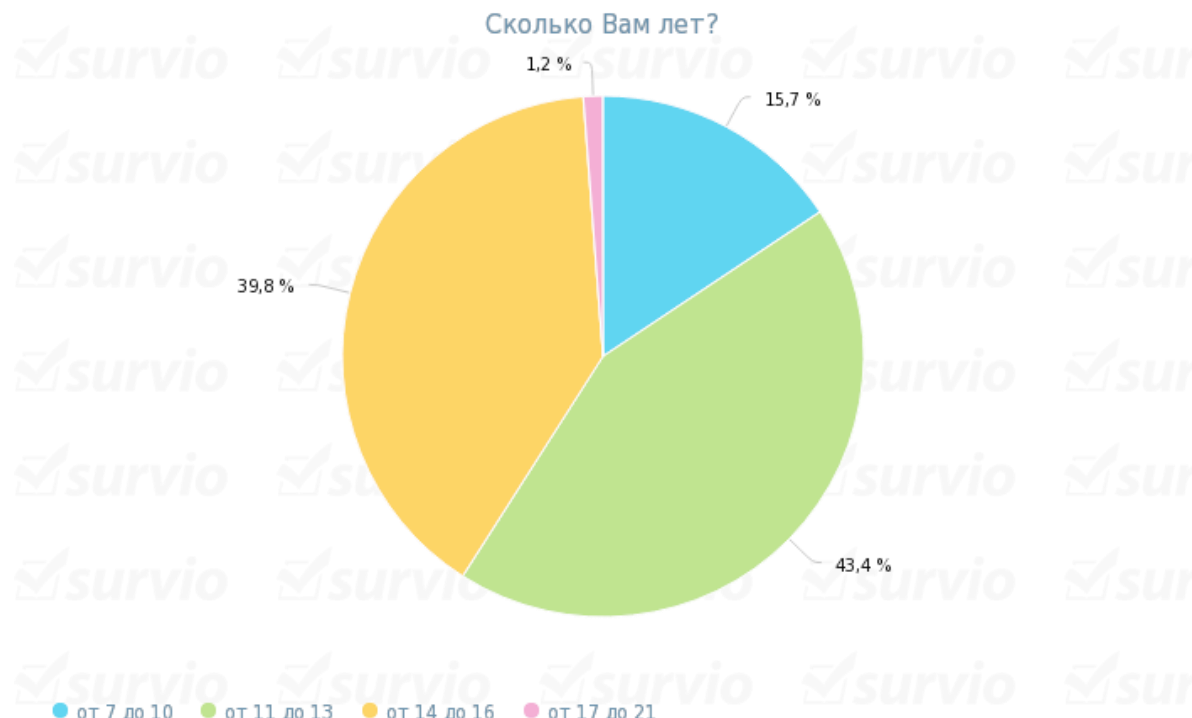


Диаграмма 2



Диаграмма 3

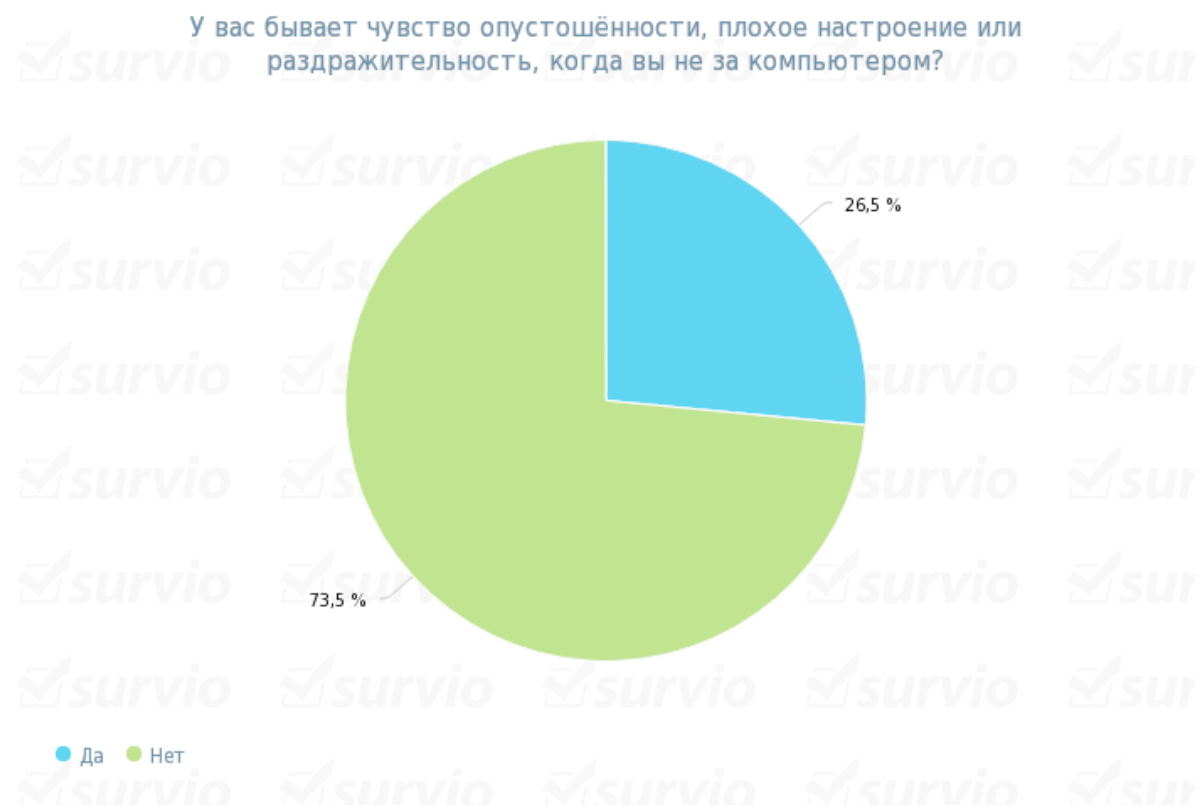


Диаграмма 4

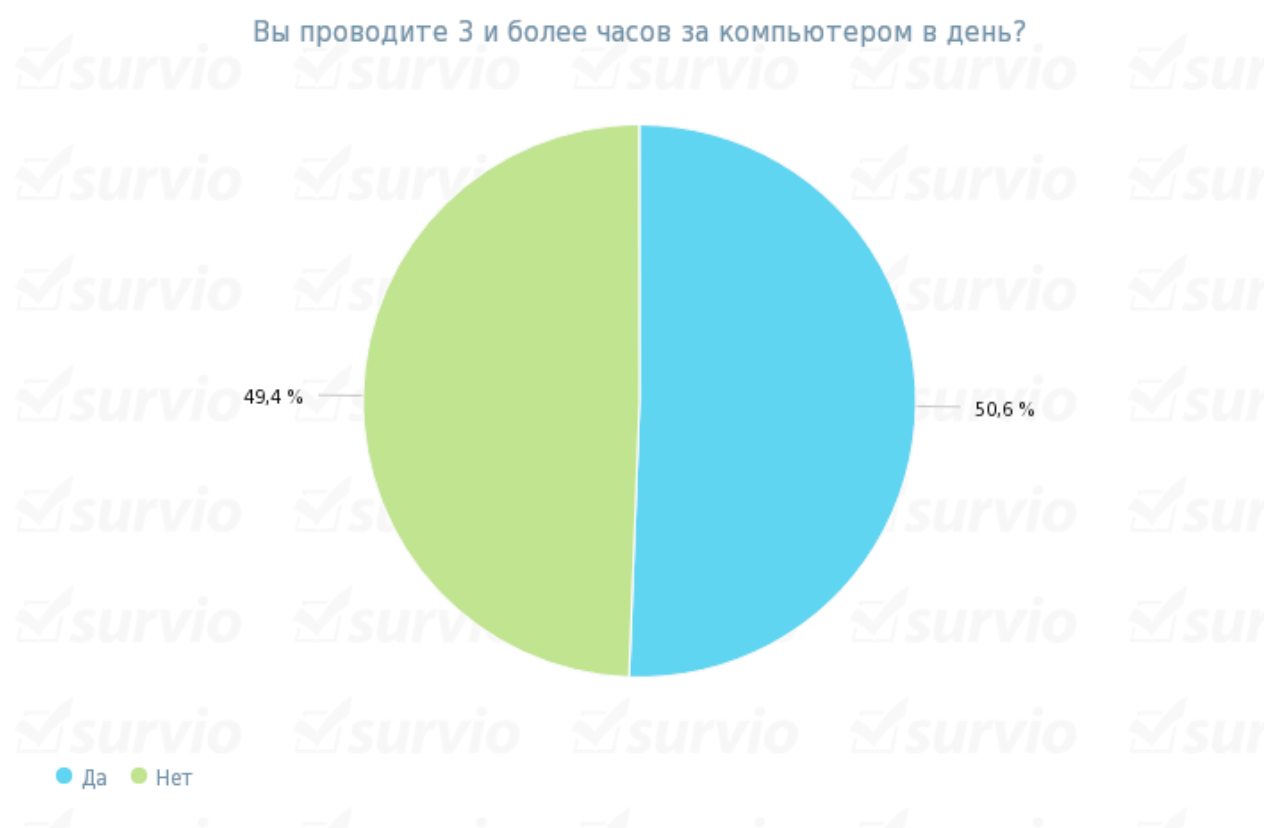


Диаграмма 5



Диаграмма 6

Вам легче общаться с людьми через интернет, нежели лицом к лицу?



Диаграмма 7

Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы слишком много времени проводите за компьютером?



Диаграмма 8

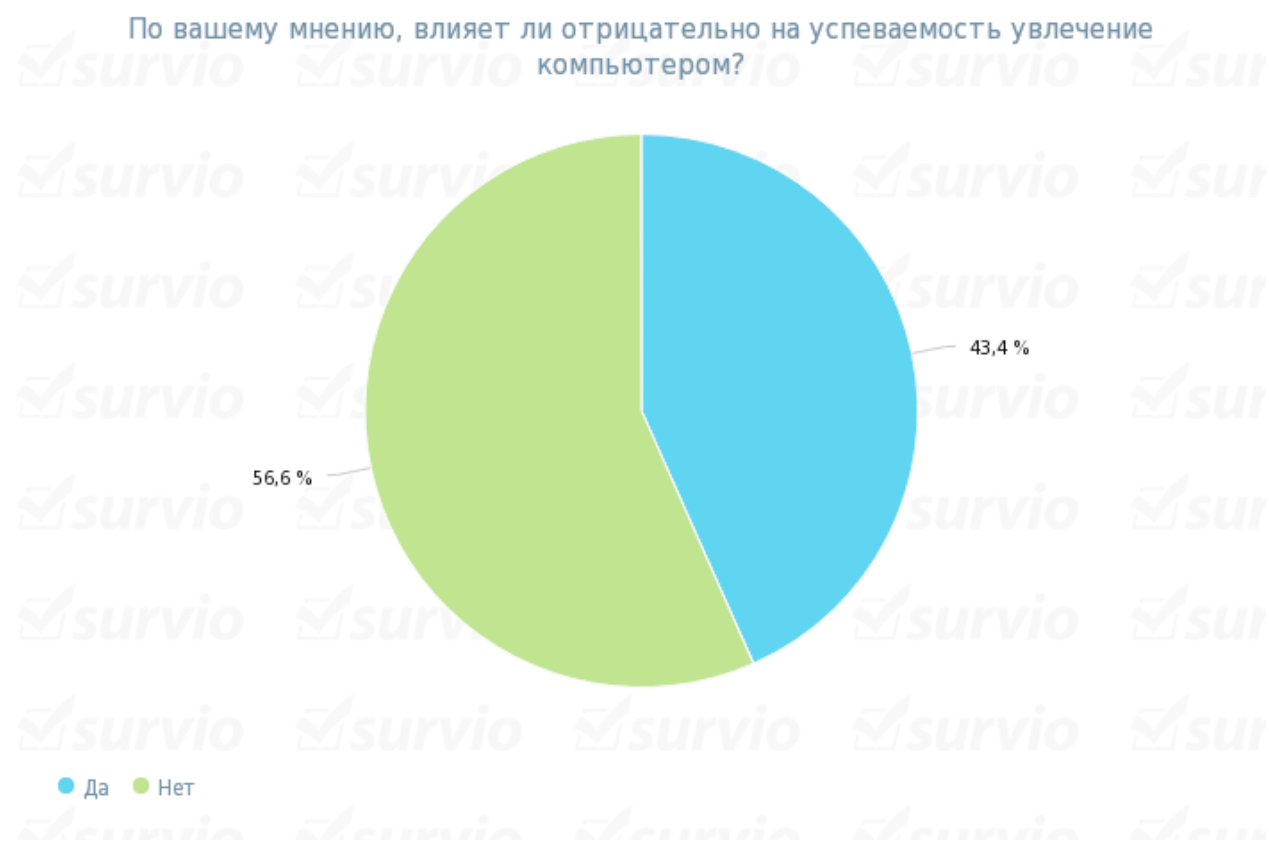


Диаграмма 9



Диаграмма 10



Диаграмма 11

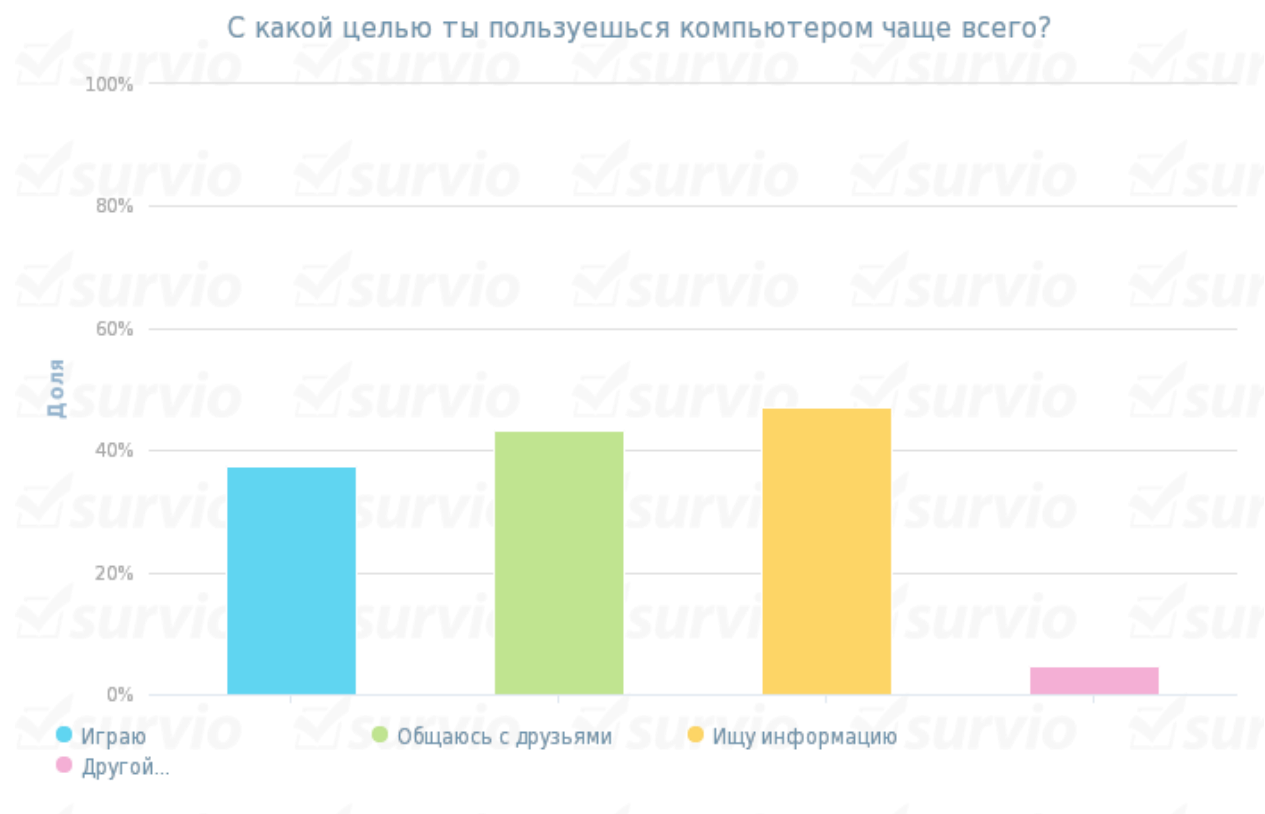


Диаграмма 12

