****

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

**«Центр содействия семейному воспитанию № 5»**

**195267, г. Санкт-Петербург, ул. Ушинского, д.17, корп.2, литер А**

тел./факс: 531-03-73 ИНН 7804087090 КПП 780401001

УТВЕРЖДАЮ

Петровский Георгий Валентинович

Директор, СПБГБУ центра для детей – сирот

и детей, оставшихся без попечения родителей

«Центр содействия семейному воспитанию №5»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_года

**Рабочая программа**

**«Профилактика компьютерной зависимости воспитанников»**

Автор – составитель:

воспитатель: Ольст К.В.

Возраст обучающихся: 7 -18 лет

Срок реализации: 1 год.

.

г. Санкт-Петербург

2021 г.

**Пояснительная записка**

Воспитание подрастающего поколения волновало и волнует людей всегда, но это вечная проблема особенно остро встает на сегодняшний день, поскольку связана с резким изменением требований к человеку со стороны общества. И кому, как ни воспитателю, нужно восстанавливать в детях веру в будущее, осознания чувства собственного достоинства, умение сопоставлять свои интересы с интересами общества, умение говорить «нет», противостоять возникновению различного рода зависимостям, в том числе и игровой. С каждым днём интернет становится всё более доступным, а количество гаджетов растёт, растёт в обществе и количество зависимых от игр, интернета и гаджетов людей. Люди, пережившие лишения, пребывавшие в условиях депривации, имеющие психологические травмы различной степени тяжести, наиболее расположены к различным способам ухода от реальности. Одним из таких способов является компьютерная зависимость. А в группу риска входят лица, оставшиеся без попечения родителей, то есть воспитанники нашего учреждения.

Данная программа направлена на, профилактику компьютерной зависимости воспитанников, развитие у воспитанников навыков самосохранения и сбережения собственного психологического здоровья в критических ситуациях; развитие и крепление волевых качеств.

Программа предназначена для детей младшего подросткового и подросткового возраста, направлена на поиск альтернатив зависимого поведения и сама предлагает подобные альтернативы, возможности которых включены в ее реализацию. Работа в рамках программы реализуется путем организации и проведения мероприятий, направленных на формирование у обучающихся установки на самосознание и саморазвитие, формирование социально-значимых качеств личности, волевых качеств личности, развитие способности к саморефлексии и навыкам межличностного общения.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации», 2011 г., № 12 ФЗ, конвенцией о правах ребенка, Федеральными государственными образовательными стандартами второго поколения, Приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009 г. № 373, с опорой на типовое положение об образовательном учреждении «Детский дом для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Санитарно-эпидемиологические правила СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», введенными в действие Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.11.2002 г., на основе авторской программы Салихова А. А, Юнусовой Г. Л. «Программа обучения детей и подростков правилам безопасного поведения в Интернет-пространстве, профилактике Интернет-зависимости, предупреждения рисков вовлечения в противоправную деятельность».

**2. Концептуальные подходы**

**2.1. Раскрытие понятийного аппарата**

**Компьютерная зависимость у подростков** — это не просто сильное желание быть онлайн. Как и в случае с другими расстройствами поведения, такими как патологическая склонность к азартным играм, подростковая компьютерная зависимость характеризуется постепенной потерей контроля над способностью регулировать или ограничивать время, проведенное в интернете, а также способностью справляться со своими эмоциями, зачастую из-за смытой границы между реальной и виртуальной жизнью.

**Профилактика компьютерной зависимости** – это ряд мероприятий отвлекающего и общественно полезного характера, направленных на приобщение воспитанников к труду, здоровому образу жизни, коллективному творчеству и др.

**Теоретико-методологической основой программы явились:**

1. Основополагающие научные разработки в области обеспечения здоровье сбережения (Н. П. Абаскалова, Т. А. Беспамятных, В. М. Губанов, Б. П. Ивченко, Э. М. Киселева, Л. А. Михайлов, Б. И. Мишбин, О. Н. Русак, В. П. Соломин, А. В. Старостенко, О. В. Шатровой, В. А. Шейченко, А. Г. Щуров и др.);
2. Исследования в области информационных технологий и их применения в воспитательном процессе (В. И. Богословский, А. А. Васильев, Е. З. Власова, В. А. Извозчиков и др.)
3. Общетеоретические разработки и практические приложения в области информационной безопасности (Т. М. Аскеров, С. В. Литвиненко, К. И. Курбаков, В. Б. Байбурин, М. Б. Бровкова, М. А. Вус, В. И. Ярочкин и др.)
4. Теоретические положения по теме профилактики зависимостей (И. М. Ибрагимов, Т. Н. Носкова, Е. С. Полат, В. П. Соломин, В. А. Смирнов, И. А. Румянцев и др.)

**Основная часть**

**Цель программы** – создание условий для профилактики компьютерной зависимости у воспитанников.

В соответствии с целью программы, были выделены следующие **задачи**:

1. Выявить с помощью комплекса социально-психолого-педагогических методик для воспитанников, подверженных склонности к интернет-зависимости, нивелировать негативные личностные особенности младших школьников, способствующие развитию интернет-зависимости;

2. Обеспечить воспитанников базовыми знаниями в области цифровой безопасности;

3. Сдерживать развитие интернет-аддикций несовершеннолетних за счёт развития их коммуникативных связей, расширения круга их интересов.

4. Формировать повышение интереса к различным сферам современного досуга, альтернативного компьютерному, развивать у обучающихся социально-личностные, личностно-адаптивные, психологические и иные способности живого общения с окружающими людьми, а не с помощью современных гаджетов.

Данная программа может быть успешна реализована в условиях работы в Центре Содействия Семейному Воспитанию №5, так как в учреждении имеется вся необходимая для реализации программы материально-техническая база, кадровые единицы с необходимым уровнем квалификационной подготовки.

Срок реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 1 часа.

Форма проведения – групповая (до 8 ми человек)

**Программа содержит 3 блока**:

* диагностический;
* развивающий (тренинговая часть);
* консультативный.

Программа предназначена для работы с воспитанниками среднего и старшего подросткового возраста. Все техники и упражнения подобраны с учетом их возрастных особенностей. Программа рассчитана на 10 часов групповых занятий, по одному занятию в неделю. Кроме того, в подготовительный период должна проводиться диагностическая работа с детьми и консультационная - с воспитателями. Программа может быть использована как в полном объеме, так и частично, в зависимости от стоящих задач.

**Содержание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Блок | Цель | Формы и методы | Сроки |
| Диагностический | Выявление подростков, у которых наблюдается компьютерная и мобильная зависимость, выяснение возможных причин | 1. Анкетирование; 2. Графическая беседа «Круг общения»; 3. Тест самооценки личности; 4. Тест определения акцентуаций характера подростков. | Данная работа проводится в подготовительный период |
| Развивающий | 1.Знакомство участников группы друг с другом, формирование начальной мотивации на работу и активное участие в ней.  2.Создание условий, способствующих осознанию подростками своих жизненных убеждений.  3. Создание условий, способствующих развитию новых убеждений.  4.Закрепление достигнутых результатов, мотивирование подростков на их использование за пределами группы, в повседневной жизни. | 1. Упражнения – разминки (игры); 2. Выяснение ожиданий участников группы от посещения знаний, знакомство с целями и задачами программы; 3. Введение ритуалов приветствия-прощания; 4. Техники общения, обсуждение чувств, переживаний и мыслей участников группы; 5. Обучающие упражнения; 6. Рефлексия занятия. | С 1-го по 10-е занятие. |
| Консультативный | 1.Оказание индивидуальной психолого-педагогической помощи воспитанникам в разрешении трудностей, связанных с самовоспитанием.  2.Разрешение представлений подростков по вопросам зависимости. | Любые формы и методы индивидуального консультирования.  Групповые и индивидуальные консультации.  Знакомство и распространение среди воспитанников информации о компьютерной и мобильной зависимости. | В течение всего времени реализации программы. |

**Основных принципов   групповой работы:**

1. Принцип добровольности участия, от включения в тренинговую группу до принятия участия в отдельном упражнении или технике.
2. Принцип конфиденциальности. Все, что говорится и происходит в группе, не должно стать достоянием третьих лиц. Это требование является условием создания атмосферы психологического комфорта, доверия и принципа безопасности.
3. Принцип уважения другого (не перебивать, не оценивать критически высказывания, чувства или переживания другого).

**Ожидаемые результаты от реализации программы:**

Реализация программы социально – педагогической профилактики будет способствовать:

- формированию у младших школьников компетенций цифрового гражданина для успешной и безопасной жизни и учебы в сети;

- созданию системы воспитания, наиболее полно удовлетворяющей интересам государства, общества, обучающихся и их родителей;

- просвещению воспитателей о формировании интернет-зависимости у детей и подростков, их информационной безопасности;

- внедрению ФГОС с целью формирования навыков безопасного использования Интернета в рамках программы внеурочной деятельности.

**Условия реализации программы:**

- взаимосвязь и заинтересованность в работе всех участников воспитательного процесса (воспитатели, психолог, администрация, педагоги ДПО).

**Возможные риски реализации программы:**

- не все предложенные методы профилактики компьютерной зависимости могут оказать успешными;

- вероятна необходимость оперативной корректировки программы в соответствии с изменениями количественного и качественного состава группы воспитуемых.

- желание и интерес детей – больше времени уделять досуговым мероприятиям, спортивным. В гаджетах желание смотреть познавательные программы, играть в развивающие игры.

**Список использованных источников**

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации», 2011 г., № 12 ФЗ, конвенцией о правах ребенка
2. Салихова А. А /Авторская программа обучения детей и подростков правилам безопасного поведения в Интернет-пространстве, профилактике Интернет-зависимости, предупреждения рисков вовлечения в противоправную деятельность/ [электронный ресурс] https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-razrabotki-programm-profilaktiki-internet-zavisimosti
3. Санитарно-эпидемиологические правила СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», введенными в действие Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.11.2002 г.
4. Федеральными государственными образовательными стандартами второго поколения, Приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009 г. № 373, с опорой на типовое положение об образовательном учреждении «Детский дом для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»

**Приложение 1**

**Примерные упражнения тренингов.**

**Автор: С.Краснова – «Как справиться с компьютерной зависимостью»**

**Упражнение «Контрконцепция»**

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.

**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).

**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 отвлечься 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.

**Упражнение «Создание линии времени»**

Данное упражнение направлено на составление «вероятной линии жизни», которая будет составляться 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.

**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 события. 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.

**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.

**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 определенных положительных результатов, 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.