

Пояснительная записка

В настоящее время использование Интернета современной молодежью, как правило, сводится к общению в сети и онлайн играм. Отсутствие должной цензуры информации, размещенной на сайтах, бесконтрольное использование Интернета может привести к непредсказуемым изменениям личности, возникает угроза отделения виртуальной жизни личности в юношеском возрасте от жизни реальной. Основными пользователями Интернета в России на сегодняшний день, по данным многочисленных социологических опросов, являются молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет, большая часть которых - студенты. Интернет для них является не только информационным пространством, средством общения, но и зачастую средством ухода от реальности и (или) получения удовольствия. Поэтому профилактика Интернет-зависимости в студенческой среде становится особенно актуальной в последнее время, так как в большинстве своём именно среди студентов выявляется наибольшая часть Интернет-зависимых.

Увлеченность миром виртуального пространства и неспособность противостоять заманчивости глобальной Сети Интернет провоцирует формирование и развитие зависимого (аддиктивного) поведения у лиц юношеского возраста.

Главной движущей силой поведения и жизнедеятельности человека является стремление к значимости собственной личности, со всевозможными нюансами (А. Адлер, А. Маслоу, А.И. Розов, Е.П. Никитин, Н.Е. Харламенкова, А.С. Шаров). Человек – это целостная самоуправляемая, саморегулируемая и саморазвивающаяся динамическая система, которая может самосовершенствоваться в соответствии с поставленными целями и принятыми ценностями. Люди стремятся к значимости не только для других, но и для себя и в себе. Чувство собственной значимости – это ощущение, приписывание себе некоей значимости в социокультурном плане, независимо от сферы деятельности, это то, каким человек видит себя в будущем, что будет определять направленность его жизни.

Психологические особенности юношеского возраста изучались такими авторами, как З. Фрейд, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, В.С. Мухина, В.И. Слободчиков, Д.И. Фельдштейн, А.С. Шаров, Д.Б. Эльконин. Особое внимание уделяется проблеме деструктивного поведения юношей, его форм и факторов его формирования. Разработкой этого вопроса занимались такие авторы, как Т.В. Драгунова, Л.Ю. Иванова, Е.Н. Туманова, С.В. Фролова. Особенности деформации существенных для развития личности в юношеском возрасте психологических характеристик, обусловленность отклоняющегося поведения характерологическими особенностями личности, дисгармоничностью развития характера рассматривались также в работах А.А. Александрова, Е.В. Заики, Н.П. Крейдун, А.С. Ячиной.

Формы и способы юношеских деструкций разнообразны. Одной из наиболее распространенных форм является зависимое поведение, в частности, интернет - зависимость. Распространенность различного зависимости, доступность Интернет-ресурса дают юношам возможность выбирать наиболее привлекательные для них формы ухода от реальности в игровой мир или Интернет-общение. В то же время, саму по себе увлеченность игровой деятельностью или Интернет-ресурсами можно рассматривать как способ проведения досуга, который дает возможность психологической разгрузки, общения со сверстниками и, в целом, несет позитивный смысл.

Значимость изучения проблемы от интернет - зависимости и ее факторов в юношеском возрасте обусловлена, по нашему мнению, тем, что включенность в виртуальное пространство является одной из сторон современной жизни. Юноши проводят в интернете значительное количество времени, и,

само по себе, это не является негативным фактором. Именно поэтому следует изучать ту грань, переходя через которую Интернет-реальность начинает оказывать негативное влияние на личность.

Пояснительная записка

Цель данной программы - профилактика Интернет-зависимости у студентов.

Задачи программы:

- 1) развить коммуникативные навыки Интернет-зависимых студентов;
- 2) поднять самооценку Интернет-зависимых студентов;
- 3) снизить тревожность Интернет-зависимых студентов.

Результатами проделанной работы должны стать:

- информированность студентов о последствиях Интернет-зависимости, влиянии сети на сознание и организм человека;
- развитость умения студентов общаться за пределами виртуальной реальности;
- снижение тревожности студентов;
- повышение самооценки студентов;
- уменьшение процента Интернет-зависимых студентов.

Предлагаемая программа рассчитана на группу студентов из 10-15 человек в возрасте 18-24 года. Она предполагает 7 занятий длительностью 1 – 1.5 часа каждое.

На первом занятии участникам следует разъяснить несколько правил, которые они должны будут соблюдать на занятиях:

1. «Правило поднятой руки». Если участник желает высказаться или у него возникли вопросы, он должен поднять руку и только после этого обратиться к ведущему.
2. Правило «Участвуют все». В играх должны участвовать и высказываться все, никто не должен оставаться в стороне, за исключением тех игр, где требуется один или несколько участников.
3. Правило «Три хлопка». Если ведущий три раза хлопает в ладоши, все должны прекратить свои занятия и посмотреть на него.

Правила помогут установить некоторый порядок на занятиях и организовать продуктивную работу с группой.

Ниже в таблице 6 представлена программа профилактики Интернет-зависимости у студентов.

Таблица 6

Тематический план программы профилактики Интернет-зависимости у студентов

№ п/п	Тема занятия, цель	Содержание	Оборудование
1	Тема: «Знакомство» Цель: знакомство членов группы друг с другом, с правилами работы в группе, с темой занятий	Упр. «Снежный ком» Упр. «Визитка» Упр. «Немного о себе»	Карточки (прямоугольники бумаги), листы бумаги, ручки, булавки,

		Упр. «Клочки самохарактеристики»	фломастеры
2	Тема: «Интернет-зависимость» Цель: просветить участников относительно влияния сети на сознание и организм человека	Упр. «Привет» Упр. «Пересядьте те, кто..» Беседа с участниками об Интернет-зависимости Мини-лекция о влиянии сети на человека Упр. «Я могу заменить Интернет...»	Мяч, лист бумаги, фломастер
3	Тема: «Общение» Цель: развитие коммуникативных навыков участников	Упр. «Пум-пум» Упр. «Установление контакта» Упр. «Испорченный телефон» Упр. «Просьба-отказ» Упр. «Подарок»	-
4	Тема: «Общение, самооценка, тревожность» Цель: развитие коммуникативных навыков участников, повышение их самооценки и снижение тревожности	Упр. «Коллективный счёт» Упр. «Рукопожатие» Упр. «Дракон» Упр. «Комплименты» Упр. «Разговор через стекло»	Повязка на глаза
5	Тема: «Самооценка» Цель: повышение самооценки участников	Упр. «Букет» Беседа на тему «Почему человек может быть неуверен в себе?» Упр. «Я первый в...» Упр. «Я хороший, потому что...» Упр. «Волшебная рука»	Листы бумаги, ручки, фломастеры, часы
6	Тема: «Тревожность» Цель: снижение реактивной и личностной тревожности участников	Упр. «Стрессовые ситуации» Упр. «Насос и мяч» Упр. «Два стула» Упр. «Хорошо - плохо» Упр. «Позитив»	Листы бумаги, ручки
7	Тема: «Прощание» Цель: завершить занятия, получить	Обсуждение прошедших занятий	Листы бумаги, ручки, фломастеры

	обратную связь с участниками	Упр. «Солнце и планеты» Упр. «Моё будущее» Упр. «Чемодан» Упр. «Пожелания»	
--	------------------------------	---	--

Описание содержания программы профилактики Интернет-зависимости у студентов

Занятие 1

Тема: «Знакомство»

Цель: знакомство членов группы друг с другом, с правилами работы в группе, с темой занятий.

Оборудование: карточки (прямоугольники бумаги), листы бумаги, ручки, булавки, фломастеры.

Ход занятия:

1. Ведущий представляется группе, рассказывает о целях их будущих занятий и объясняет правила работы в группе.

2. Упражнение «Снежный ком»

Участники сидят в ряд. Первый участник встаёт и называет своё имя; после него встаёт второй, повторяет имя предыдущего и называет своё имя; третий повторяет имя второго и называет своё и так далее до последнего человека.

3. Упражнение «Визитка»

Участникам раздают карточки и булавки. Каждого просят написать на карточке своё имя, которым его будут называть на протяжении всего тренинга, и приколоть булавкой карточку на груди. Ведущий тоже делает себе такую карточку. Их можно украсить каким-либо рисунком. Это поможет участникам группы и ведущему скорее запомнить имена друг друга. Эти «визитки» участники будут надевать несколько первых занятий, пока не запомнят имена друг друга.

4. Упражнение «Немного о себе»

Участникам предлагается закончить предложения:

- Больше всего я люблю ...
- Мне нравится...
- Я увлекаюсь...
- Я хотел бы быть ...
- Я чувствую себя счастливым, когда ...
- Я надеюсь, что когда-нибудь ...
- Я хотел бы быть более...
- Мне очень грустно, когда...
- Я хочу познакомиться с ...
- Я хотел бы больше узнать о ...

Это поможет участникам и ведущему лучше узнать друг друга.

5. Упражнение «Клочки самохарактеристики»

Участники сидят в круг или в ряд. Ведущий даёт участникам один лист бумаги. Каждый отрывает себе от листа столько кусочков, сколько хочет. Клочки должны быть у всех участников. После этого ведущий даёт задание каждому назвать столько своих качеств, сколько он оторвал себе клочков.

6. Ведущий объявляет, что на сегодня занятие окончено, собирает у участников их «визитки» и прощается до следующего занятия.

Занятие 2

Тема: «Интернет-зависимость»

Цель: просветить участников относительно влияния сети на сознание и организм человека.

Оборудование: мяч, лист бумаги, фломастер.

Ход занятия:

1. Ведущий приветствует группу, раздаёт участникам их визитки.

2. Упражнение «Привет, я рад тебя видеть...»

Ведущий говорит: «Начнем занятие с пожеланий друг другу на сегодняшний день. Вы бросает мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание или комплимент этому человеку. Начинайте его со слов: «Привет, я рад тебя видеть!» Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему своё пожелание». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не поймает мячик.

3. Упражнение «Пересядьте все те, кто ...»

Участники садятся в круг на стулья, которых на один меньше, чем участников. Выбирается водящий, который стоит в центре круга без стула. Инструкция: «Стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Он называет этот признак, например: «Пересядьте все те, кто любит мороженное». И все, кто любит мороженное, должны поменяться местами. Тот, кто стоит в центре круга, должен успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без стула, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы лучше узнать друг друга».

4. Беседа с группой на тему Интернет-зависимости по вопросам:

- Что такое Интернет?

- Для чего можно его использовать?

- Приносит ли он нам какую-то пользу в жизни?

- А есть ли отрицательное влияние сети на человека? Какое?

- Когда можно сказать, что человек зависим от сети Интернет?

- Похожа ли зависимость от «паутины» на другие виды зависимости – от сигарет, наркотиков, алкоголя? Чем?

- Попробуйте описать человека, который зависим от Интернета. Как он выглядит, какими чертами характера обладает? (участники называют качества, а ведущий записывает их фломастером на листе, прикрепленном к доске, чтобы все участники могли видеть список)

- Как вы думаете, можно ли назвать общение через Интернет полноценным? Почему?
- Почему так много людей сейчас сидит в Интернете?
- Какие ассоциации у вас возникают со словом «Интернет»? (ведущий записывает их на листе)

5. Мини-лекция о влиянии сети на человека.

Ведущий рассказывает группе, что такое Интернет-зависимость, о её типах и признаках, о том, какие группы населения больше всего подвержены ей и какое негативное влияние оказывает долгое сидение в сети на сознание и организм человека. После этого он просит участников высказать свои мысли по поводу услышанного.

6. Упражнение «Я могу заменить Интернет...»

Участники делятся на две равные команды (если количество участников нечётное, ведущий тоже принимает участие в игре). Инструкция к упражнению: «Вспомните сейчас всё то, чем вы обычно занимаетесь в Интернете – общаетесь, ищете информацию, картинки, видео, фильмы, книги, посещаете какие-либо интересные сайты... Вам надо придумать, чем это можно заменить. Например: «Я могу заменить общение в «аське» на прогулку с друзьями. Я могу заменить время, проводимое в Интернете, на плавание...» и так далее. Участники из разных команд говорят свои варианты по очереди. Проигрывает команда, у которой первой кончатся варианты, чем можно заменить Интернет».

7. Ведущий объявляет, что на сегодня занятие окончено, собирает у участников их «визитки» и прощается до следующего занятия.

Занятие 3

Тема: «Общение»

Цель: развитие коммуникативных навыков участников.

Оборудование: -

Ход занятия:

1. Упражнение «Пум – пум»

Выбирается водящий. Он отмечает нескольких участников, объединённых каким-то общим признаком (цвет одежды, длина волос, обувь, сидят рядом и т.д.) и произносит фразу: «У следующих играющих (перечисляет их имена) есть пум – пум, а у других пум – пума нет». Участникам предлагается отгадать, что загадал ведущий. Отгадавший становится водящим.

2. Ролевая игра «Установление контакта»

Участники группы в парах по очереди разыгрывают различные сценки на установление контакта. Основному играющему дается инструкция: «Ты должен установить контакт с собеседником для того, чтобы...». Например, один участник – администратор гостиницы, основной участник должен устроиться в гостиницу; один участник – продавец, основной участник должен поменять купленные вчера джинсы; один участник – спешащий прохожий, основной участник должен узнать, как доехать до улицы... и т.п. Основной участник должен использовать все средства, чтобы расположить собеседника и добиться поставленной задачи. На роль основных участников стоит выбирать необщительных застенчивых участников группы.

3. Упражнение «Испорченный телефон»

Один участник остаётся в комнате, остальные выходят за дверь и по приглашению ведущего заходят по одному. Каждому входящему дается инструкция: «Представьте себе, что Вы получили телефонограмму, содержание которой должны передать следующему участнику группы. Текст телефонограммы Вам сейчас зачитаю, его можно не передавать дословно, главное – как можно точнее выразить содержание». Затем ведущий зачитывает текст телефонограммы первому участнику группы, он должен передать его следующему вошедшему, тот – следующему и т.д. Если текст при передаче от одного участника другому сократился до такой степени, что выполнение упражнения становится бессмысленным, т.к. передача его становится слишком легкой задачей, то очередному участнику ведущий зачитывает весь текст заново.

Текст телефонограммы: «Звонила Мария Александровна. Она просила передать, что задерживается в банке, т.к. там она договаривается о получении кредита на покупку новых компьютеров. Она должна вернуться к 13.30, к началу второй смены, но если она не успеет, то надо передать шестиклассникам, что у них изменилось расписание уроков на среду и вместо урока истории будет география». Упражнение помогает понять, как может исказиться информация в пересказе нескольких человек и откуда берутся слухи.

4. Упражнение «Просьба – отказ»

Участники разбиваются на пары. Один должен просить о чем-либо, а другой отказывать, но при этом не говорить «нет» и не грубить. Предварительно ведущий объясняет парам, в чем будет заключаться просьба. Например: попросить брошку на вечер, денег взаймы, попросить написать за друга сочинение, взять себе котёнка и т.п.

Во второй части упражнения задание меняется. Нужно предложить или попросить что-то такое, в чем будет очень сложно отказать, например предложить свою помощь, совет. Второй участник должен отказать словами: «Нет, нет, нет».

5. Упражнение «Подарок»

Участники встают в круг. Инструкция: «Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по-очереди жестами изображает какой-то предмет (мороженное, котёнка, гирю, цветок и т.п.) и передает его своему соседу справа. Говорить ничего нельзя, а изображать надо так, чтобы друг вас понял. Если вы догадались, что вам хотят подарить, надо назвать этот подарок вслух и удостовериться, что вы поняли всё правильно».

Занятие 4

Тема: «Общение, самооценка, тревожность»

Цель: развитие коммуникативных навыков участников, повышение их самооценки и снижение тревожности.

Оборудование: повязка на глаза.

Ход занятия:

1. Упражнение «Коллективный счёт»

Участники сидят на стульях. Задача группы - называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. Участник, называя число, должен встать. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число; во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы.

2. Упражнение «Рукопожатие»

Участники становятся в круг. В центре – водящий с завязанными глазами. Один участник должен подойти к водящему и поздороваться с ним за руку. Водящий должен определить, кто перед ним – мужчина или женщина и кто именно из участников перед ним. В зависимости от этого произнести: “Здравствуй, Оля!”, “Здравствуй, Миша!” Если он угадал, то водит тот, кого он узнал.

3. Упражнение «Дракон»

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – Голова, последний – Хвост. Голова должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. Тело дракона неразрывно. Хвост всё время убегает. Как только Голова схватит Хвост, она становится Хвостом. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях – Головы и Хвоста.

4. Упражнение «Комплименты»

Группа делится на две равные части. Команды встают напротив лицом друг к другу. Участник одной линии говорит участнику другой линии: «Мне нравится, что ты...», тот отвечает: «Да, я (повторяет), и еще я...». Важно, чтобы участники говорили искренне. Затем они меняются местами.

5. Упражнение «Разговор через стекло»

По желанию выбирается пара участников, остальные будут зрителями. Двоим участникам дается задание разыграть сценку: «Двое друзей находятся в аэропорту. Один из них улетает, другой его провожает. И вот, когда проводы закончены и отлетающий уже перешел в специальный отсек, за стекло, он внезапно вспоминает, что забыл передать провожающему очень важную информацию. Он может это сделать сейчас, он видит провожающего друга через стекло. Однако сложность в том, что стекло звуконепроницаемое, и передать информацию можно только жестами и мимикой, без слов». Один из партнеров передает информацию, другой должен его понять и ответить (то же без слов). Затем они меняются ролями, и принимавший информацию теперь будет ее передавать (информация будет уже новая, какую он придумает). Остальных участников просят сохранять молчание и просто наблюдать за происходящим. В конце игры следует обсудить с участниками, поняли ли они друг друга, вся ли группа уловила суть их диалога.

Занятие 5

Тема: «Самооценка»

Цель: повышение самооценки участников.

Оборудование: часы, листы бумаги, ручки, фломастеры.

Ход занятия:

1. Упражнение «Букет»

Водящий стоит в центре круга, образованного сидящими на стульях участниками. Участники выбирают себе цветок из трех предложенных ведущим или самими участниками: роза, ландыш или

пион. По команде водящего меняются местами те, чей цветок он назвал, а по команде: «Букет!» меняются местами все участники. Водящий должен успеть сесть на место одного из участников. Тот, кто остался без стула, становится следующим водящим.

2. Беседа на тему: «Почему человек может быть неуверен в себе?» по вопросам:

- Почему некоторые люди могут быть неуверенны в себе?
- Что мешает человеку быть уверенным в себе?
- Как выглядит неуверенный в себе человек? Можно ли по его виду понять, что он неуверен в себе?
- Что бы вы посоветовали человеку, у которого низкая самооценка?
- У каждого ли человека есть только плохие или только хорошие качества?

3. Упражнение «Я – первый»

Ведущий говорит: «Каждый человек уникален. Подумайте, в чем проявляется ваша уникальность? В чем вы считаете себя первым? Сейчас мы будем по очереди называть свои сильные стороны с помощью такой фразы: «Я первый в ...». Например: «Я первый в учёбе. Я первый в умении выслушать друга...» и т.д.»

4. Упражнение «Я хороший, потому что...»

Участники разбиваются на пары. Ведущий засекает пять минут. В течение этого времени один участник рассказывает другому о своих хороших качествах, начиная каждую фразу со слов: «Я хороший, потому что...». Например: «Я хороший, потому что умею рисовать. Я хороший, потому что умею отлично готовить...». Вторым участником должен при этом подбадривать собеседника. По истечении первых пяти минут участники меняются местами, и время засекается заново.

5. Упражнение «Волшебная рука»

Участникам предлагается на листе обвести свою руку. На пальцах написать свои хорошие качества, а на ладони – те, которые хотелось бы изменить. После этого в группе можно обсудить, какие качества участники записали на ладони, почему их хотят изменить и как это можно сделать.

Занятие 6

Тема: «Тревожность»

Цель: снижение тревожности участников.

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Ход занятия:

1. Упражнение «Стрессовые ситуации»

Участникам предлагается на листах записать десять стрессогенных ситуаций. Затем эти ситуации надо разделить на две группы: события, которые не подвластны контролю, и стрессоры, которые можно контролировать. Первые подчеркнуть красным фломастером, вторые – зеленым. Затем в группе обсуждаются эти ситуации и способы борьбы со стрессом в них.

2. Упражнение «Насос и мяч»

Ведущий говорит: «Сейчас мы с вами попробуем сделать одно упражнение, которое поможет успокоиться в стрессовых ситуациях». Участникам игры предлагаетсяделиться на пары: один будет большим Надувным мячом, другой – Насосом, надувающим Мяч. Мяч стоит, обмякнув всем

телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус наклонен вперед, голова опущена – он не наполнен воздухом. Насос начинает надувать Мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «ссс». С каждой подачей воздуха Мяч надувается все больше. Услышав первый звук «ссс», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «ссс» выпрямилось туловище, после третьего – у Мяча поднимается голова, после четвертого – надулись щеки и руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать, выдернул из Мяча свой шланг. Из Мяча с силой выходит воздух со звуком «шшш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

3. Упражнение «Два стула»

Ведущий: “Нередко человек ощущает некоторую двойственность, расщепление противоположностями, чувствует себя в группе этих противоположностей, противостоящих сил. Вам предлагается сыграть диалог между этими сторонами. С каждой сменой роли вы будете менять стулья: “дружелюбное Я” и “раздраженное Я”, и выражать конфликт между ними».

4. Упражнение «Хорошо или плохо»

Участники записывают на отдельных листах бумаги различные качества, которые им присущи (не подписывая имени), затем складывают эти листы в кучу. Вытягивается один лист. По кругу каждый участник высказывает свое мнение об указанном качестве. Первый участник начинает свое высказывание со слов «Хорошо быть (называет выбранное качество), потому что...», а следующий участник начинает со слов «Плохо быть (выбранное качество), потому что...» и т.д. попеременно. Например: «Хорошо быть непунктуальным, потому что можешь приходить тогда, когда хочешь», «Плохо быть непунктуальным, потому что окружающие перестанут тебе доверять»; «Хорошо быть жадным, потому что все достается только тебе», «Плохо быть жадным, потому что сверстники перестанут дружить с тобой». Проводиться в два круга для того, чтобы каждый мог отразить и позитивную, и негативную стороны качества.

5. Упражнение «Позитив»

Участники разделяются на группы по три – четыре человека. Каждой группе дается бланк, в левой стороне которого написаны отрицательные мысли. Задание: переформулировать неадекватные мысли в положительные и записать в правой части бланка. Высказывания:

- 1) Я этого не переживу.
- 2) Я глуп.
- 3) Он не прав.
- 4) У меня ничего не получается.
- 5) Как ужасно!
- 6) Я неудачник.

Занятие 7

Тема: «Прощание»

Цель: завершить занятия, получить обратную связь с участниками.

Оборудование: листы бумаги, ручки, фломастеры.

Ход занятия:

1. Обсуждение с участниками прошедших занятий по вопросам:

- Что вы можете сказать о прошедших занятиях?
- Что запомнилось больше всего?
- Помогли ли занятия вам в чём-то? В чём?
- Комфортно ли вам было заниматься в группе?
- Хотели бы вы в будущем снова позаниматься в этом же составе или в другой группе?
- Почувствовали ли вы в себе какие-то изменения в ходе занятий? Какие?
- Узнали ли вы на занятиях что-то новое и полезное для себя?
- Заставили ли эти занятия вас задуматься о чём-либо? О чём?
- Что вы можете пожелать ведущему занятий? Комфортно ли вам было работать с ним?
- Как вы считаете, полезны ли такие занятия? Есть ли у вас советы, как лучше их организовывать?

2. Игра «Солнце и планеты»

Ведущий говорит: «За время занятий мы с вами хорошо познакомились и узнали друг друга. Кто-то подружился и сблизился между собой, а кто-то, может быть, и не очень. Сейчас мы с вами поучаствуем в упражнении, которое поможет понять, насколько дружной стала наша группа за это время». Участникам предлагается встать в круг. В центре круга становится участник, который хочет узнать отношение к себе членов группы. Он становится Солнцем. Солнце закрывает глаза, а все остальные участники, как планеты вокруг Солнца, выстраиваются на таком расстоянии от него, которое соответствует близости их отношения состоящим в центре: чем ближе они становятся к нему, тем больше близость из отношений.

3. Упражнение «Моё будущее»

Участникам предлагается закончить предложения:

- Моё будущее видится мне ...
- Я жду ...
- Я хочу ...
- Я думаю ...
- Я планирую ...
- Мне хочется достичь успеха в ...
- Для этого мне необходимо ...
- Главная сложность, с которой я столкнусь ...
- Преодолеть препятствия мне поможет ...

4. Упражнение «Чемодан»

Участники берут по листу бумаги, складывают их пополам. Затем в этих «чемоданах» нужно написать, что каждый хотел бы увезти на память о прошедших занятиях – новых друзей, воспоминания, эмоции, игры и т.д.

5. Упражнение «Пожелания»

Все участники берут по альбомному листу бумаги, пишут на нем свое имя. Затем передают этот лист своему соседу, который пишет свое пожелание и передает лист дальше. Побывав у каждого участника, лист возвращается к владельцу. Ведущий тоже участвует в упражнении и пишет свои пожелания участникам.

6. Ведущий объявляет конец занятий, благодарит группу за участие и интересные занятия и прощается с ними.

В результате проведения профилактического мероприятия по интернет-зависимости, мы предполагаем, что у студентов юношеского возраста будет снижен уровень тревожности, будут развиваться умения общаться за пределами виртуальной реальности, повысится самооценка, снизится уровень интернет-зависимых студентов.

Список литературы

1. Арестова, О.Н. Бабанин, Л.Н. Войскунский, А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник МГУ. Сер.14.1996. Вып.4.
2. Бирюков. В. «Сеть и наркомания». Компьютерный еженедельник «Компьютерра» №16, 1998, стр.13-15.
3. Егоров А.Ю., Кузнецова Н., Петрова Е. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2005. Т.5. № 2.С. 20-27
4. Кучеренко, В.В. Петренко, В.Ф. Госохин, А.В. Измененные состояния сознания: психологический анализ // Вопросы психологии. 1998. № 3. С 70-78.
5. Пантелеева С.Г. Интернет-зависимость //Современное социокультурное пространство: традиции и новаторство. Вып. №1. Материалы научно-практических межвузовских конференций. - М., 2009. - с. 34-39
6. Шаров, А. С. О-граниченный человек: значимость, активность, рефлексия [текст] А.С. Шаров. — Омск.: Изд-во ОмГПУ, 2000. — 358с.
7. Янг, К.С. Диагноз - интернет-зависимость // Мир Internet, . 2000, № 2, с. 24-2