

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ
ВИКОНАВЧОГО КОМІТЕТУ РІВНЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
РІВНЕНСЬКА УКРАЇНСЬКА ГІМНАЗІЯ
ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА**



Гаджетоманія: чи варто переживати за молоде покоління



МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Рівне - 2019

Вашій увазі пропонується методичний посібник який розкриває суть поняття «гаджетоманії» та шляхи профілактики стосовно формування залежності від гаджетів у роботі психологічної служби.

Для соціальних педагогів, психологів, класних керівників, студентів педагогічних навчальних закладів.

Автор – О.М. Бондар, спеціаліст II категорії.

**Схвалено науково-методичною радою Рівненської української гімназії
Протокол № від р.**

***Гаджетоманія: чи варто переживати за молоде покоління* :Методичний посібник/О.М.Бондар- Рівне: РУГ, 2019.- 46 стор.**

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА

Сутність поняття «гаджетоманії»	5
Психологічні і фізичні симптоми гаджет-залежності.....	11
Нові психологічні хвороби від гаджетів	19
Корисно батькам	21
Як побороти залежність від смартфона	24
З досвіду роботи соціального педагога Рівненської української гімназії	26
Список використаних джерел	
Додатки	

Передмова

Гаджети – друзі чи викрадачі часу сучасних підлітків? Смартфони, планшети, ноутбуки та інші електронні пристрої міцно посіли місце в нашому житті. Як мінімум один гаджет зараз є в кожній сучасній родині. Не дивно, що діти починають користуватися ними раніше, ніж говорити і, тим більше, писати від руки.

З одного боку, сучасні технології допомагають розвивати увагу, сприяють інтелектуальному розвитку. З іншого – вони нерідко забирають багато часу, якого, в результаті, не вистачає на активні заняття і розваги.

Комунікаційні засоби стали невід’ємною складовою життя людей у всіх сферах діяльності. Мобільні телефони, смартфони, комп’юти та інтернет, розширивши комунікаційні, просторові й часові межі, розкрили нові можливості для спілкування, освіти, праці, відпочинку й творчої самореалізації особистості. Кількість користувачів мобільних телефонів та інтернету щодня невинно збільшується. Більшою їхньою частиною є молодь. Незважаючи на безумовно позитивну роль сучасних комунікаційних засобів та інтернету, існують ризики. Особливу небезпеку незахищений інформаційний простір приховує для дітей. Інтернет може містити інформацію агресивного чи соціально небезпечного змісту. А надання переваги віртуальному світу перед реальним справляє негативний вплив на психіку і здоров’я дитини та може погіршити не тільки зір, поставу та сон, але й викликати тривожність, дратівливість, соціальну дезадаптованість і узалежнену поведінку. За даними «Центру цифрових технологій майбутнього», 25% дорослих стурбовані тим, що їхні діти проводять в інтернеті забагато часу, 53% вважають кіберзлочинність реальною загрозою, а 63% висловлюють схвильованість через спілкування їхніх дітей у віртуальних співтовариствах, що лякають сучасних батьків так само, як попередні покоління бачили загрозу в негативному впливі «вулиці» на дітей.

При цьому 46% користувачів всесвітньої мережі, які належать до молодіжної аудиторії, особисто зустрічалися зі своїми віртуальними знайомими. Для когось інтернет може бути єдиним джерелом спілкування, але слід враховувати те, що віртуальна реальність ніколи не замінить гармонійних взаємин і повноцінного спілкування між людьми.

*Ми пірнули в цей світ, не розібравшись з тим,
що залишилося за спиною.
Не вміючи жити в одному світі — породили інший.
І не знаємо, куди йти. До чого прагнути.
С. Лук'яненко*

Сутність поняття «гаджетоманія»



Гаджети – друзі чи викрадачі часу сучасних дітей?

У наш час дуже складно знайти людину, яка б не користувалася якимсь модним сучасним гаджетом – планшетом, смартфоном, айфоном, ігровою приставкою чи іншими „плодами цивілізації”. Навіть молодші школярі вимагають у батьків „круті” мобільні телефони, щоб не відрізнятись від однолітків.

Але чи замислювались ви, навіщо людині така кількість сучасної техніки і скільки часу вона витрачає на користування нею? Чому, заходячи до Інтернету „на 5 хвилин, щоб перевірити пошту”, Ви проводите біля екрану усю ніч? А якщо зранку ви спитаєте себе „Що корисного я зробив за цей час?”,- якою буде ваша відповідь?

За результатами практичних досліджень психологи констатують, що сучасні підлітки не вміють жити без гаджетів.

Вони звикли заповнювати ними увесь свій вільний час. Час, який міг би бути витрачений на самопізнання, постановку життєвих цілей, оволодіння новими корисними навичками та самовдосконалення, на спілкування з друзями та рідними...

Добре, якщо людина використовує гаджет для свого розвитку – це їй справді надає багато можливостей для навчання, здобування нових знань та корисних знайомств, пошуку необхідної інформації.

Але дуже часто, поринаючи у океан Всесвітньої Павутини, людина просто тікає від себе та від зовнішнього світу. Вона стає „віртуальною”, в неї з’являються такі ж „віртуальні” друзі, вона відправляється у „віртуальні” подорожі та створює „віртуальний” світ...

Але при цьому реальне життя за вікном проходить повз неї...Психологи навіть говорять про появу нового виду залежності – гаджетоманія, або гаджет-залежність.

Але, звичайно, є як позитивні, так і негативні сторони у користуванні гаджетами.

Аргументи «за»:

- гаджети – частина технічного прогресу;
- заповнюємо паузу з користю, дізнаючись останні новини у вільну хвилину;
- гаджети – універсальний інструмент, адже є багатофункціональним;
- помічник у навчанні.

Гаджети аргументи «проти»:

- може спричиняти проблеми зі здоров’ям після тривалого використання;
- джерело заборонених тем;
- соціальна дезадаптація.

Психологи б’ють на сполох та говорять про появу нового виду залежності – гаджетоманія, або гаджет-залежність.

А що таке залежність?

Залéжність — набута гостра потреба здійснювати якісь дії або вживати як певні речовини.

У повсякденній мові термін «залежність» використовується в основному стосовно людей, які зловживають наркотиками, алкоголем та сигаретами. У ширшому контексті може пояснювати різні види поведінкових відхилень, таких як: онлайн-ігри, надмірний перегляд телевізора, комп’ютерна

залежність та гаджет-залежність, яку вчені ставлять в один перелік з алкоголізмом і наркоманією.

Гаджет-залежність— психічний розлад, навязливе бажання взяти до рук певний пристрій і нездатність вчасно відмовитися від нього. Це явище може спричинити стан, у якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі. Людина в такому стані може ігнорувати потребу у їжі, сні, живому спілкуванні, фізичній активності.

Чим небезпечні гаджети?

За результатами практичних досліджень психологи констатують, що сучасні підлітки не вміють жити без гаджетів.

Але, звичайно, є як позитивні, так і негативні сторони у користуванні гаджетами.

Аргументи «за»:

- гаджети – частина технічного прогресу;
- заповнюємо паузу з користю, дізнаючись останні новини у вільну хвилину;
- гаджети – універсальний інструмент, адже є багатофункціональним;
- помічник у навчанні.

Гаджети аргументи «проти»:

- може спричиняти проблеми зі здоров'ям після тривалого використання;
- джерело заборонених тем;
- соціальна дезадаптація.

Психологи б'ють на сполох та говорять про появу нового виду залежності – гаджетоманія, або гаджет-залежність.

А що таке залежність?

Залéжність — набута гостра потреба здійснювати якісь дії або вживати як певні речовини.

У повсякденній мові термін «залежність» використовується в основному стосовно людей, які зловживають наркотиками, алкоголем та сигаретами. У ширшому контексті може пояснювати різні види поведінкових відхилень, таких як: онлайн-ігри, надмірний перегляд телевізора, комп'ютерна залежність та гаджет-залежність, яку вчені ставлять в один перелік з алкоголізмом і наркоманією.

Гаджет-залежність — психічний розлад, навязливе бажання взяти до рук певний пристрій і нездатність вчасно відмовитися від нього. Це явище може спричинити стан, у якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі. Людина в такому стані може ігнорувати потребу у їжі, сні, живому спілкуванні, фізичній активності.

До гаджет-залежності більш схильні підлітки 10-17 років, але існує безліч випадків і з молодшими школярами. У них відбувається втрата відчуття часу, порушення зв'язків із навколишнім світом, виникає почуття невпевненості, безпорадності, страху самостійного прийняття рішень і відповідальності за них. Гаджет-залежність негативно впливає на особистість дитини, викликаючи емоційну й нервову напругу, астеноневротичні та психоемоційні порушення, проблеми у спілкуванні та порушення соціальної адаптації. Нічне використання інтернету спричиняє порушення режиму сну, внаслідок чого виникає хронічна втома, підвищується дратівливість, конфліктність. З метою подолання сонливості діти, які страждають залежністю, вдаються до підвищеного споживання кави, міцного чаю та інших тонізуючих речовин, що також шкодить їх здоров'ю. Щоб придбати нові ігри чи пристрої для гри або для оплати користування інтернетом деякі діти вдаються до шахрайства. За ступінню впливу на гравця найбільш потужними є рольові комп'ютерні ігри, які сприяють інтеграції свідомості з гаджетом, що може призвести до повного самоототожнення дитини з комп'ютерним героєм. У нормальному стані відбувається короткочасове поринання гравця у віртуальну реальність з метою зняття напруги,

відволікання від побутових проблем. У випадку патологічного відхилення від норми, дитина повертається у реальний світ на короткий проміжок часу, тільки щоб поїсти, попити і трохи поспати. Перебування залежної дитини в кіберпросторі може сягати 18 годин на добу. Залежність, як правило, помічають рідні і близькі користувача за змінами у поведінці, інтересах і режимі дня.

Психологічні і фізичні симптоми гаджет-залежності

ПСИХОЛОГІЧНІ СИМПТОМИ:

- Гарне самопочуття або ейфорія під час роботи за гаджетом;
- Неможливість зупинитися;
- Постійне збільшення кількості часу перебування в руках із гаджетом ;
- Зневага родиною і друзями;
- Відчуття спустошіння, тривоги, роздратованості в періоди перебування поза інтернетом;
- Брехня про свою діяльність своїм близьким; проблеми з навчанням.

ФІЗИЧНІ СИМПТОМИ:

Біль в області зап'ястя через тривалу перенапругу м'язів;

Сухість в очах;

головний біль;

біль у спині;

нерегулярне харчування;

зневага особистою гігієною;

порушення сну.

Існує три стадії залежності:

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

II стадія – **залежний** людина також може відмовитися від смартфона і знайти собі заміну, але це дасться йому з великими труднощами.

III стадія - **важка залежність** , яка супроводжується пропагандою гаджету серед знайомих. Важка залежність супроводжується запереченням своєї залежності.

Британський терапевт Стів Поуп, у статті *Gaming addiction grips youngsters* з газети *Lancashire Evening Post*, заявив, що дві години проведені з консоллю співставні з прийняттям доріжки кокаїну. В якості негативних прикладів залежності він наводить ситуації, коли ігromани відмовляються від друзів, переходять на нездорову їжу, закидають навчання, у них



підвищується агресивність, схильність до насильства і ряд інших факторів. Стаття викликала широкий резонанс у пресі і піддалася жорсткій критиці через упередженість характеру і відсутності будь-яких доказів

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

Дуглас Джейнтал спільно з Американською академією педіатрів провів дослідження впливу ігор на здоров'я людини. Під спостереження потрапили близько 3 тисяч дітей, залежність відзначається у кожного десятої дитини. «У дітей, які потрапили в залежність від ігор, підвищувався рівень депресії, занепокоєння і соціофобії, а їх успішність знижувалася. Коли вони позбавлялися від залежності, ці симптоми знижувалися до нормальних

значень»- зазначав лікар. У відповідь на цю роботу, Американська асоціація виробників ПЗ і відеоігор заявила, що ніяких конкретних доказів не представлено, методи сумнівні, а висновки не витримують критики.

У Китаї, де згідно з аналітичними даними близько 13% користувачів Світової павутини залежні від онлайн-ігор або смартфонів, в 2007 році відкрився літній реабілітаційний табір. Лікування полягало в тому, що протягом 10 днів діти і підлітки спілкувалися один з одним, психологом і природою. Інший спосіб боротьби, що практикувався — інтеграція у відеоігри спеціальної системи, що перешкоджає грі, яка триває більше ніж три години. Чим більше час гри, тим більше здібностей і вмінь втрачає ігровий персонаж.

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

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

Мозок дитини більш чутливий до використання електронних приладів (планшетів, телефонів, комп'ютерів), аніж більшість батьків можуть собі уявити. Тому вашому маляті потрібно провести не так багато часу з планшетом в руках, щоб це негативно вплинуло на розвиток його мозку.

Багато батьків вірять, що соціальні мережі, електронна пошта і навіть ігри не чинять на дитину такого ж згубного впливу, як перегляд фільмів зі сценами насильства, сексу й жахів. Однак більш ймовірно, що саме інтерактивне спілкування з комп'ютером викличе проблеми зі сном, перепади настрою й навіть порушення вищих функцій мозку, аніж перегляд телевізійних програм.

Отож, пропонуємо вам п'ять найпоширеніших наслідків надмірного захоплення дітей гаджетами:

1. Порушення режиму сну

Яскраве світло від екрана монітора вночі створює помилкове враження, ніби надворі день. Це блокує вироблення гормону мелатоніну, який відповідає за регулювання добових ритмів людини.

Лише кілька хвилин із телефоном вночі можуть викликати затримку вироблення мелатоніну на кілька годин, що підвищує ризик розвитку гормонального дисбалансу й виникнення запальних процесів у мозку.

До того ж високий рівень збудження перешкоджає переходу у фазу глибокого сну, під час якого організм відновлюється.

2. Залежність

Багато дітей справді залежні від своїх електронних приладів, адже розваги, доступні за допомогою цих девайсів, стимулюють викид дофаміну — гормону задоволення. Мозку все одно, що спричинило цей викид: електронні прилади чи кокаїн — він хоче ще.

Однак якщо систему заохочення мозку надто часто експлуатувати, щоб отримати задоволення, її рівень чутливості поступово падатиме й наступного разу знадобиться ще більша стимуляція, щоб досягнути поставленої цілі. Так і виникає залежність.

Окрім цього, дофамін впливає на мотивацію людини і здатність фокусуватися на завданнях. Таким чином, навіть найменші зміни чутливості до дофаміну негативно впливають на емоційний баланс дитини.

3. Депресія

Результати досліджень показують, що яскраве світло від монітора в темний час доби може стати причиною депресії і навіть суїциду.

Дослідження, що проводилися на тваринах, свідчать про те, що світло монітора до чи після сну може спричинити депресію, навіть якщо тварина не дивиться на екран.

Варто зазначити, що деякі батьки дуже неохоче обмежують власних дітей у користуванні цими приладами, оскільки не хочуть зайвий раз

засмучувати малечу. Насправді ж, прибравши телефони й планшети подалі від ліжка, ви захистите своїх дітей від багатьох проблем.

4. Стрес

Відповідно до результатів численних досліджень, часте використання електронних приладів сприяє виникненню стресу. Він викликає зміни на гормональному рівні, що призводить до підвищеного роздратування.

Наприклад, різко збільшується концентрація кортизола, який може стати як причиною стресу, так і його наслідком, тим самим формуючи замкнуте коло.

До того ж підвищена збудженість та залежність (від гаджетів, алкоголю тощо) пригнічують активність лобних доль головного мозку — частини, що відповідає за настрій людини.

5. Зниження фізичної активності

Давно відомо, що прогулянки на свіжому повітрі, спілкування з природою, активність за межами власного дому запобігають виникненню стресу, покращують концентрацію та увагу, знижують рівень агресивності.

Отже, чим більше часу дитина проводить із електронними приладами в руках, тим менший позитивний вплив на неї природних регуляторів настрою.

Діти і підлітки користуються гаджетами в середньому в 4-5 разів більше, ніж рекомендується педіатрами.

Дитячий лікар Кріс Роуен рекомендує батькам більше часу приділяти дітям, особливо тим, яким ще не виповнилося 12 років, передає Ukr.Media. Він закликає батьків не дозволяти вільний час проводити за комп'ютером або в телефоні, адже такий вид дозвілля негативно впливає на їх розвиток.

Американська академія педіатрії і Канадське суспільство педіатрії заявляють, що діти у віці 0-2 років взагалі не повинні піддаватися впливу електронних пристроїв. Діти у віці від 3 до 5 років можуть користуватися ними не більше однієї години в день, з 6 до 18 років – двох годин на день, повідомляє Мізки.com.

Однак насправді встановлено, що діти і підлітки користуються гаджетами в середньому в 4-5 разів більше, ніж рекомендується, а це тягне за собою певні негативні наслідки, які в деяких випадках можуть загрожувати життю.

Портативні пристрої (мобільні телефони, планшети, електронні ігри) значно збільшили доступність і використання сучасних технологій, особливо дуже маленькими дітьми. Тому педіатр, а також біолог, Кріс Роуен наполягає на тому, щоб заборонити використання мобільних електронних пристроїв дітьми у віці до 12 років, тому що:

1. Вплив на розвиток мозку

У маленьких дітей з народження і до двох років обсяг мозку збільшується в три рази і продовжує розвиватися до 21 року. На формування мозку впливає навколишня обстановка. Надмірне використання технологій може вести до недостатньої уважності і відставання в пізнанні навколишнього світу, порушень навчання, а також підвищеної імпульсивності і зниження здатності до самоконтролю, що може проявлятися як спалахи гніву.

2. Відставання у розвитку

Технології відволікають дитину від рухливих занять, а це може призвести до затримки розвитку. Зараз кожна третя дитина, яка приходить в школу, відстає у розвитку, а це негативно позначається на їхній успішності. Рухливість дитини підвищує її уважність і здатності до навчання, а використання технологій до 12 років тільки шкодять розвитку дитини.

3. Ожиріння

Телебачення та відеоігри пов'язані з ожирінням. Діти, яким дозволено користуватися гаджетами в їх кімнатах, на 30% частіше страждають від ожиріння.

Кожен з чотирьох канадських дітей і кожний з трьох дітей в США має зайву вагу. У 30% дітей з ожирінням розвивається діабет, у них підвищується

ризик інсульту, серцевого нападу та ранньої смерті. Через ожиріння діти ХХІ століття можуть стати першим поколінням, багато представників якого не переживе своїх батьків.

4. Недосипання

60% батьків не стежать за тим, як і коли їх діти використовують технологічні досягнення, а 75% дітей користуються ними у своїх кімнатах з дозволу дорослих. 75% дітей у віці 9-10 років сплять менше, ніж потрібно в їх віці.

5. Психологічні розлади

Технології можуть стати причиною психічних розладів у дітей. Тут мова йде про депресії, тривожності, порушення уваги, аутизмі, біполярному розладі, психозі та проблемній поведінці. У кожного з шести канадських дітей діагностовано психічний розлад, і багато з них вже в такому ранньому віці приймають небезпечні психотропні препарати.

6. Агресивність

Жорстокий медіаконтент може викликати у дітей неконтрольовану агресію. Ось, наприклад, у популярної відеогри Grand Theft Auto V багато сцен сексуального характеру, вбивства, тортури і так далі, які також часто можна побачити на телеекранах у фільмах і телевізійних шоу.

7. Цифрове слабоумство

Зміст електронних медіа призводить до дефіциту уваги, а також зниження концентрації і пам'яті. Діти, у яких проблеми з концентрацією уваги, не в змозі нормально вчитися.

8. Залежність від гаджетів

Чим більше батьки захоплюються технологіями, тим менше часу виділяють для спілкування з дітьми. Тому діти дуже часто, не отримуючи достатньої кількості батьківської уваги, прив'язуються до

пристроїв. Станом на 2009 рік кожен з 11 дітей у віці від 8 до 18 років відчував залежність від технологій.

9. Радіаційні випромінювання

У травні 2011 року Всесвітня організація охорони здоров'я класифікувала стільникові телефони (і інші бездротові пристрої) як можливі джерела канцерогенів (категорія ризику 2В) через радіаційні випромінювання. Джеймс Макнейми з канадського Міністерства охорони здоров'я в жовтні 2011 року попередив про те, що “Діти більш чутливі до електромагнітних хвиль, ніж дорослі, так як їх мозок і імунна система продовжують розвиватися”.

До грудня 2013 року доктор Ентоні Міллер з Школи охорони здоров'я при Університеті Торонто ґрунтуючись на нових дослідженнях, контакт з радіочастотами слід класифікувати як 2А (ймовірний канцероген), а не 2В (можливий канцероген).

Американська академія педіатрії дотримується такої ж позиції: небезпека радіації існує.

10. Недоцільність

Подальше виховання та навчання дітей за допомогою технологій недоцільно.

Діти – наше майбутнє, але у них немає майбутнього, якщо вони зловживають технікою. Необхідно виробити комплексний підхід, щоб знизити рівень використання технологій дітьми.

Нові психологічні захворювання від гаджетів

Інтернет і мобільні пристрої, які практично ніколи не залишають свого власника, породили нові **психологічні захворювання**, які офіційна медицина донедавна не хотіла визнати:

Синдром фантомного дзвінка- суть хвороби в тому, що у людини з'являються слухові та моторні галюцинації, їй здається, що телефон у кишені дзвонить або вібрує, хоча нічого не справді не відбувається.

Номофобія– «no mobile фобія». Іншими словами – страх залишитися без мобільного телефону.

Кіберхвороба, яка полягає в тому, що у людини з'являється головокружіння, дезорієнтація та нудота при взаємодії з певними електронними пристроями.

Facebook-депресія - суть її в тому, що люди впадають у депресію від друзів у соціальній мережі або навпаки, від їх відсутності.

Залежність від онлайн-ігор або «розлад волі» викликає важку депресію і може привести до фізичного виснаження і навіть самогубства!

Кіберхондрія при якому, людина з цим розладом вважає, що у неї є хвороби і, як правило, не одна, про яку вона читала в інтернеті.

“Ефект Google”- людина з такою хворобою впевнена, що знання їй не потрібні, тому що вся інформація знаходиться всього за кілька кліків.

Вчені Королівського коледжу в Лондоні жахають ще більше. Гаджет-залежність передається від батьків до дітей і стає спадковим розладом.

Китайські лікарі вважають це явище клінічним розладом особистості. По всій країні вже почали будувати реабілітаційні центри, де лікується залежна від інтернету і гаджетів молодь. Заходи перевиховання там радикальні: підлітки на довгі місяці залишаються без своїх девайсів. В рамках цієї терапії "хворим" не дають можливості навіть дивитися телевізор.

Ви помічали, як компанія із 5 чоловік прийшла в ресторан, щоб поспілкуватися, але при цьому не випускають із рук смартфони? Так-так, за весь вечір вони можуть й слова не промовити. Щоб такого не сталося з вами, потрібно навчитись правильно організовувати власний час, використовувати девайс лише при потребі і пам'ятайте, що гаджети не можуть зіпсувати нам життя – це можемо зробити ми самі!

Корисно батькам



Використання гаджета може бути корисним, якщо батьки доберуть правильні програми для дитини. Адже будь-яка позитивна інформація принесе їй нові знання. Наприклад, для дошкільнят є ігри, які

допоможуть навчитися читати і рахувати. Гаджети дають можливість швидко знаходити інформацію й опанувати новими навичками (надсилати електронні листи, малювати в спеціальних програмах, користуватися відеозв'язком) – і в цьому, без сумніву, їх перевага.

Але щоб гаджети були тільки корисними, слід неодмінно дотримуватися балансу. Електронні прилади мають доповнювати життя дитини, а не замінювати його. І ще одне важливе правило: бажано не залишати дитину наодинці з гаджетом. Батьки повинні відповідально контролювати всі дії дитини з гаджетом, забезпечувати відповідний контент, а не пускати цю справу на самоплин.

Крім того, не можна дозволяти дитині грати на планшеті під час їжі, виконання шкільних завдань або розмови з дорослими. Інакше реальна взаємодія дитини з іншими людьми підмінятиметься віртуальною. Не можна допускати, щоб дитина отримувала емоції виключно через гаджети. Для цього батьки самі повинні приділяти дитині достатньо уваги та захоплювати її цікавими заняттями (спорт, різні секції, походи в кіно, вивчення мов). Що більше дитина зайнята тим, що їй подобається, то менше в неї часу на безглузді стрілялки.

На думку фахівців, тривалість безперервної роботи за гаджетом для дітей різного віку має бути такою:

5 років – не більше 7 хвилин;

6 років – 10 хвилин;

7-9 років – 15 хвилин;

10-12 років – 20 хвилин;

13-14 років – 25 хвилин;

15-16 років – 30 хвилин.

Крім того, між заняттями, якщо вони передбачають більш тривале перебування дитини перед екраном, необхідно робити перерви не менше 10 хвилин.

Схоже, кожен батько сьогодні знає, в чому полягає шкода комп'ютера. Він часто замінює дітям спілкування з близькими та інші види діяльності і призводить до цілого ряду ускладнень: неврологічних та офтальмологічних проблем, опромінення, яке є навіть у найсучасніших моделей і до якого особливо сприйнятливий саме дитячий організм. А також залежність.

Що ж за «звір» такий ця залежність?

Багато хто вважає, що сучасна дитина тільки й робить, що сидить в іграх, соціальних мережах, фільмах і мультиках. А без улюбленого гаджета стає некерованою та істеричною.

Не варто категорично забороняти дитині користуватися сучасними гаджетами. Сучасні діти мусять вільно орієнтуватись як у реальному, так і віртуальному просторі, цього вимагає сучасний світ, який все більше стає технологічним

Щоб отримати максимальні переваги від цифрового спілкування, достатньо встановити чіткі правила, і дотримуватися їх всією сім'єю.

1. Почніть із себе. Адже не дарма кажуть: "Не виховуйте дітей, все одно вони будуть схожі на вас - виховуйте себе".
2. Створіть зони, вільні від будь-яких гаджетів.
3. Складіть графік використання девайсів. Час, який ваша дитина проводить, граючись на приставці, має бути дозованим і чітко

прописаним. Одна з найпоширеніших помилок батьків - відсутність кордонів, зрозумілих дитині.

4. Заборона на смартфони під час їжі. Для всіх членів сім'ї без винятку.

5. Відмовтеся від ігор на планшеті (ноутбуці) за годину до сну. За підсумками американських досліджень на тему впливу гаджетів на здоров'я дітей, вчені прийшли до висновку, що навіть немовлята, які зазнали впливу цифрових пристроїв у вечірній час, мають більш коротку тривалість сну. Пов'язано це з тим, що за здоровий і міцний сон в організмі людини відповідає ендогенний мелатонін, який виробляється ендокринною залозою вночі, в темряві.

6. Контролюйте контент, адже те, що ваша дитина дивиться, значно важливіше, ніж те, скільки часу вона проводить перед монітором. Тінейджера навчіть самостійно оцінювати важливість, правдивість і безпеку контенту.

7. Поясніть дитині правила безпеки в мережі. Підлітку, у якого є вільний доступ до мережі, необхідно розповісти про небезпеки і підводні камені віртуального спілкування. Варто обмежити доступ дитини до небезпечних сайтів. Для цього існують різні технічні рішення, також слід пояснити, що сайти бувають носіями комп'ютерних вірусів і можуть взагалі вивести гаджет з ладу.

Як побороти залежність від смартфона: корисні поради



Експерти застерігають, що залежність від смартфонів – серйозна проблема суспільства, адже людина може зашкодити свої психіці.

Крім того, залежність від гаджетів провокує порушення сну, безпричинне занепокоєння, стрес, депресію.

Фахівці визначили кілька **ефективних способів побороти залежність** та покращити реальне життя.

Встановіть обмеження часу для соцмереж

У перевірці стрічки соціальних мереж немає нічого поганого, якщо переглянути її швидко, а не залишитися там на годину. Встановіть собі таймер на 5-10 хвилин для проведення часу в соцмережах, коли пролунає звуковий сигнал, відкладайте смартфон.

Відкладіть смартфон на достатню відстань

Багато людей мають звичку спати зі смартфоном або постійно носити його в кишені і навіть брати його з собою у ванну. Щоб позбавитися залежності від гаджета – кладіть телефон подалі.

Вимикайте телефон на годину

Візьміть за звичку раз у день на годину вимикати телефон або класти його далеко у тумбочку. В цей час ви можете погуляти у парку чи почитати книгу. У такий спосіб ви відпочинете від смартфона.

Подивіться на себе із сторони

Багато з нас не можуть відірватися від своїх телефонів під час нарад на роботі, обіду з колегами або дружньої бесіди. Це дуже неввічливо. Подивіться на себе і переконайтеся, що ви так не робите.

Видаліть програми, які затягують

Якщо на вашому смартфоні не дуже важливі програми, але ви не можете прожити і дня, щоб не запустити їх, просто видаліть цей додаток.

*З досвіду роботи соціального педагога
Рівненської української гімназії*

Заняття з елементами тренінгу 5-7 клас

Тема: «Мій гаджет»

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

Завдання:

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

Хід роботи

1. Вступне слово соціального педагога про актуальність теми.(5 хв.)

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

Сьогодні поговоримо про **гаджет**.

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

Наскільки зараз ми стали залежними від електронних новинок? Це тема нашого заняття «Мій гаджет».

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

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

(8 різних видів фігурок по дві штуки - 16)

Візьміть одну фігурку, яка вам доподобилася. Знайдіть собі пару, яка обрала таку ж фігурку, як і ви.

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

3.Вправа на визначення очікувань учасників тренінгу «Один клік» (5 хв.)

Мета:визначення очікування учасників тренінгу.

У кожного з вас є стікер «яблучко» я пропоную уявити, що це кнопка великого гаджета, на якому ви зобразите ваші очікування від заняття.

Напишіть їх та приклейте на екрані телефона в «один клік» озвучивши в голос.

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

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

(презентація і напис на плакаті«Наші правила»)

5. Мозковий штурм (5 хв.)

Мета: визначити значення гаджетів та спосіб їх застосування в побуті учасників тренінгу.

1. Що таке гаджет для сучасного підлітка плюси та мінуси?

Група об'єднується у дві підгрупи

Інформаційне повідомлення

Так, гаджет - це (англ. *gadget* — пристрій) — як правило, цікава технічна новинка, що поєднує в собі високі технології і цілком реальне застосування. Найвідоміші типи гаджетів: мобільний телефон, смартфон, портативна гральна приставка, мультимедійний програвач, GPS-навігатор, електронна книга.

Тривале використання гаджетів призводить до гаджет- залежності .

6. Тест на виявлення гаджет-залежності (5 хв)

*Тест на виявлення гаджет-
залежності*

Оберіть відповідь за шкалою наведеною нижче

0 – ніколи;

1 – рідко;

2 – іноді;

3 – не дуже часто;

4 – зазвичай;

5 – завжди.

1. Як часто ви усвідомлюєте, що витратили за гаджетом більше часу, ніж планували?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5

2. Як часто ті, хто вас оточує, скаржаться, що ви занадто довго перебуваєте онлайн?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5

3. Як часто ви перевіряєте свій гаджет, перш ніж узятися до виконання чогось нагальнішого?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5

4. Як часто ви недосипаєте через нічні розмови он-лайн?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5

5. Як часто ви говорите собі «ще кілька хвилинок», перш ніж піти офлайн?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5

Якщо ваш результат:

- 7 або менше – у вас немає гаджет-залежності;
- 8–12 – легка форма;
- 13–20 – помірна з випадковими або тимчасовими проблемами;
- 21–25 – яскраво виражена, що може спричинити серйозні негара

7. Робота із таблицею(10 хв)

Таблиця управління часом

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

Дата:

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

Всього на тиждень (годин): Шк. – ..., Гр. – ..., Сп. – ..., Рд. – ..., Дз. – ...,

Тб. – ..., В – ..., ГК. – ..., Др. – ..., Ірсм -

Запитання для обговорення:

1. На що Ви витрачаєте найбільше часу?
2. На що Ви витрачаєте найменше часу?
3. Що хотіли б змінити?

8. Рефлексія «Сонячний ранок в лісі» (5 хв.)

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

(звучить музика із звуками лісового співу).

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

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

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

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

(читаєте в другій половині відео)

Зупинись! Світ цікавіший, ніж ти думаєш. Твій всесвіт не обмежений рамками інтернету. Зрозумій, Гугл не знає, як сподобатися дівчині, про що

думають бджоли і що станеться, якщо розігнати машину до швидкості світла і включити фари.

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

Після перегляду відео тренер запускає блискавку, яка повинна задіяти всіх учасників групи.

10. Підсумкова рефлексія (5 хв.)

Мета: визначити, чи здійснилися очікування учасників заняття.

ПРИТЧА ПРО ЖАБУ І ГАРЯЧУ ВОДУ

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

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

- Багато чого в житті накопичується поступово. Не можна недооцінювати дрібниці. Все починається з малого.

Якщо ваші очікування збулися, то переклейте свій стікер «яблучко» за межі екрану.

Заняття для учнів 8-10 класів

«Гаджет та Інтернет залежність –проблеми сучасності»

Мета: визначити та проаналізувати основні проблеми гаджет та інтернет-залежності в учнівському середовищі способи формування адекватної самооцінки для профілактики гаджет-залежності. Розглянути вплив гаджета та мережі INTERNET на соціокультурний розвиток учнівської молоді. Дати інформацію про вплив комп'ютерних ігор на організм дитини.

Хід тренінгу

Відеоролик про інтернет

Гаджети увірвалися у наше життя стрімко і з кожним днем стали невід'ємною частиною нашого повсякденного життя. В сучасному світі не вміти користуватись ними все рівно, що не вміти писати або читати. Сьогодні майже вся діяльність людини супроводжується інноваційними технологіями.

Вправа 1: «Мікрофон»

- Що я вмію робити за допомогою гаджета?

Вправа 2: Правила

Мета: забезпечити конструктивну атмосферу для роботи групи

Метод: обговорення в групі

- правило «тут і зараз»;
- правило «піднятої руки»;
- правило добровільної активності;
- говорити по черзі й коротко;

Мозкова атака Інтернет «Ворог чи друг?»

Вправа 4: Гра «Хто більше?»

Варіант 1. Яку Інтернет-термінологію ви знаєте?

- Тренер пропонує учасникам назвати два улюблених фрукта, наприклад, *апельсин, яблуко*, або щось інше.

- По черзі „через одного” діти поділяються на дві групи: «Апельсини» знаходяться в одній стороні, а «Яблука» - в іншій.
- Кожній з команд видається маркер та лист ватману.
- Тренер пропонує командам написати за 3 хвилини якомога більше Інтернет-термінологій, тобто все, що пов'язано з Інтернетом. Але назви сайтів писати не можна.

Наприклад: *спам, комунікації, вірус, друзі, сайт, пошта та інші.*

- Далі кожна з команд називає одне слово по черзі. Якщо в іншій команді воно є, обидві групи закреслюють слово.
- Перемагає той, в кого найбільша кількість незакреслених слів.

Вправа 5 Гра «Флешка»

Учасники передають один одному флешку та розповідають будь-яку історію пов'язану з використанням Інтернету, що трапилась із ними.

Анкета «Рівень інтернет-залежності»

Дайте відповідь «Так» або «Ні».

1. Чивідчуєте Ви занепокоєннячерезвідсутністькомп'ютера, телефонуабоІнтернету?
2. Чивідчуєте Ви потребу в збільшенні часу для гриабоперебуваннявМережі Інтернет?
3. Чи відчуєте Ви себе втомленим, пригніченимабо роздратованим при спробі обмежитиабоприпинитикористуваннякомп'ютером, телефономабоІнтернетом?
4. ЧисиділиВи закомп'ютером, телефономабознаходились в on-lineбільшеніжпланували?
5. Чибули у Вас випадки коли ви могли отриматипроблеми внавчанніабоіншійсфері через надмірнекористуваннякомп'ютеромабо Інтернетом?
6. Читраплялось вам приховувати членам сім'ї, друзямабоіншим людям час проведення за комп'ютером, телефономабо у Мережі?

7. Чи використовуєте Ви комп'ютер або Інтернет за для того, щоб уникнути проблем або поганого настрою (почуття безпорадності, провини, роздратування, депресії).

Якщо опитуваний дає 4 або більше позитивних відповідей, то він вважається залежним.

Вправа 6 : Правила розумного користувача Інтернету

Мета: визначити правила безпечного використання Інтернету

Метод: обговорення в групі

Пропонуємо учасникам тренінгу відповісти на питання:

- Чи вивчаєте ви правила поведінки на дорогах?
- Так. Інтернет – це теж автострада, тільки інформаційна. Давайте розробимо свої правила безпечного користування Інтернетом, які починатимуться зі слова «Я».

Шість правил розумного користувача Інтернету:

1. Я буду поводитись в Інтернеті чемно і не ображати інших.
2. Я буду залишати негарні веб-сайти.
3. Я буду зберігати свій пароль в таємниці.
4. Я буду розповідати своїм батькам про проблеми й користуватися їхньою підтримкою.
5. Я буду шукати цікаві веб-сайти й ділитися посиланнями зі своїми друзями.
6. Я знаю, що можна бути легко обманути і не буду повідомляти реальні імена, адреси й номери телефонів.

Можливо потрібно більше часу гуляти з друзями, читати книги, прогулюватись по свіжому повітрі, вести здоровий спосіб життя, а не сидіти за комп'ютером і псувати своє здоров'я.

Вправа 7: «Ситуації»

Двоє геймерів випадково зустрівшись у реальному житті почали з'ясовувати стосунки які згодом перетворилися у бійку в результаті якої один з учасників отримав серйозні травми.

Дванадцятирічний учень украв у матері 300 доларів, що збирався витратити на комп'ютерну гру. Коли мати влаштувала своєму сину скандал, той її просто вдарив її.

П'ятнадцятирічний житель Таїланду вмер під час гри в Counter-Strike. Відпрацювавши зміну на заводі, він пішов до Інтернет – клубу, а щоб зайве не відриватися від комп'ютера, закупив по дорозі провізію. Причиною смерті стала серцева недостатність — геймер просто перехвилювався під час гри.

Кожен робить свої висновки. Але якщо пройдений тест показав, що існує ймовірність залежності, то можливо варто серйозно задуматись?

Вправа 8 «Пакуємо валізи»:

Наш тренінг дійшов логічного завершення. Подумайте, друзі, щоб ви взяли із собою з тренінга. Давайте запакуємо наші валізи. Що ви в них покладете?

(Учні висловлюють свої думки, що їм запам'яталось з проведеного тренінгу, що стане їм корисним у житті)

Заняття для учнів 9-11 класів

Інтернет. Ворог чи друг

Мета: ознайомити дітей з правилами спілкування в Інтернет, з небезпечними кібертехнологіями, з якими можуть зустрітись діти, працюючи в Інтернеті. Розвивати вміння спілкуватись в соціальних мережах та чатах. Провести психологічний тренінг «Інтернет-дерево» та «Хто більше» з метою виховання культури спілкування. Визначити правила безпечного використання Інтернету. Перевірити якість засвоєння отриманих знань.

Хід тренінгу

Відеоролик про історію одного знайомства

Вправа 1: Знайомство (гра «Інтернет - дерево»)

Мета: знайомство учасників для створення комфортної атмосфери для роботи

Метод: індивідуальна робота

Теоретична інформація:

На ватмані малюється дерево . Учасникам тренінгу пропонується придумати собі «нікнейм» та написати його на отриманих стікерах. Після чого кожен з учасників виходить і наклеює свій стікер з «нікнеймом» на дерево та розповідає про себе: своє реальне ім'я, рід заняття, хобі, та чому він придумав такий «нікнейм». Ці «нікнейми» можна використовувати під час спілкування на тренінгу.

Після виконання вправи порівняти отримане дерево з мережею інтернет: так само як багато гілочок на дереві, так багато і користувачів у мережі інтернет.

Вправа 2: Правила

Мета: забезпечити конструктивну атмосферу для роботи групи

Метод: обговорення в групі

- правило «тут і зараз»;
- правило «піднятої руки»;

- правило добровільної активності;
- говорити по черзі й коротко;

Мозковий штурм: Інтернет «Ворог чи друг?»

Вправа 3: «Ситуації»

А тепер давайте з вами розберем декілька життєвих ситуацій, що можуть трапитись з вами в інтернеті, та з'ясуємо що ж треба робити в таких ситуаціях.

Уважно прочитайте листи. Яку відповідь ви дасте на них? Обґрунтуйте.

Лист 1. Привіт! Мене звати Сашко. Мені 15 років. Я живу в Києві. Шукаю друзів по переписці. Я люблю комп'ютерні ігри, читати книги, дивитися телевізор. Я мрію подорожувати. Хочу побувати в Лондоні

Лист 2. Привіт! Мене звати С. Я хочу з тобою познайомитися. Мені 30 років. Я живу в Сполучених Штатах Америки. Я маю власну фірму. У мене свій двохповерховий будинок. Я збираюся відвідати Україну. Може ми зустрінемося? Пришли мені свою фотокартку та домашню адресу.

Лист 3.

Всім!!!

Наша організація займається збиранням коштів для потерпілих від повені в Н. Ми купуємо їжу, теплі речі для тих, хто втратив домівки. Не будьте байдужими до чужого горя! Хто скільки може. Наш рахунок № 123456789.

Вдячні діти Вас ніколи не забудуть.

Дякуємо.

(Діти відповідають на листи, обґрунтовуючи)

Вправа 4: Гра «Хто більше?»

Варіант 1. Яку Інтернет-термінологію ви знаєте?

- Тренер пропонує учасникам назвати два улюблених фрукта, наприклад, *апельсин, яблуко*, або щось інше.
- По черзі „через одного” діти поділяються на дві групи: «Апельсини» знаходяться в одній стороні, а «Яблука» - в іншій.
- Кожній з команд видається маркер та лист ватману.
- Тренер пропонує командам написати за 3 хвилини якомога більше Інтернет-термінологій, тобто все, що пов’язано з Інтернетом. Але назви сайтів писати не можна.

Наприклад: *спам, комунікації, вірус, друзі, сайт, пошта та інші.*

- Далі кожна з команд називає одне слово по черзі. Якщо в іншій команді воно є, обидві групи закреслюють слово.
- Перемагає той, в кого найбільша кількість незакреслених слів.

Вправа 5 : Правила розумного користувача Інтернету

Мета: визначити правила безпечного використання Інтернету

Метод: обговорення в групі

Пропонуємо учасникам тренінгу скласти власні правила безпечної поведінки в Інтернеті . Обговорення правил

Вправа 6 «Пакуємо валізи»:

Наш тренінг дійшов логічного завершення. Подумайте, друзі, щоб ви взяли із собою з тренінга. Давайте запакуємо наші валізи. Що ви в них покладете?

(Учні висловлюють свої думки, що їм запам’яталось з проведеного тренінгу, що стане їм корисним у житті)

Виступ на батьківських зборах 6-9 класах

Гаджет і дитина: заборонити не можна дозволити?

Мета: підвищити рівень знань учасників з теми; набуття вмінь та навичок розпізнавати ознаки гаджет-залежності та протидіяти їх появі.

Завдання:

- активізувати критичне ставлення батьків до негативного явища ігроманії;
- сприяти формуванню позитивного ставлення до реального життя, спілкування, ігор, дій на противагу віртуальному.

Хід заняття

Вправа 1 "Клубочок"

Мета: провести знайомство учасників групи. Створити умови для ефективної роботи.

У мене в руках клубочок ниток для в'язання. Зараз ми будемо в'язати візерунок нашої групи. Учасник в чийх руках знаходиться клубок, називає своє ім'я і рису, яку найбільше цінує в людях. Потім обмотати нитку навколо свого пальця і покотити клубок будь-якому іншому учаснику тренінгу. Клубок має побувати у кожного.

Рефлексія:

- Чи важко вам було виділити рису, яку найбільше цінуєте в людях?
- Які відчуття викликала ця вправа?

Вправа 2 "Правила роботи в групі"

Мета: акцентувати увагу учасників на дотриманні правил роботи у групі.

Тренер знайомить учасників з загальними правилами групової роботи та акцентує увагу на необхідності їх дотримання в роботі тренінгової групи.

Психолог зачитує кожне правило (якщо група додає чи знімає певні правила, то тренер відображає це на плакаті):

- "тут і тепер";
- відкриті новим враженням;

- приймаємо іншого, як себе;
- нікого не критикуємо;
- бути чесним із самим собою;
- підтримуємо один одного;
- не обговорюємо поза групою те, що відбувається в ній.

Вправа 3 "Очікування"

Мета: визначити сподівання та очікування учасників від роботи в групі.

Обладнання: прикріплений плакат "Дерево", кошик.

Учасникам роздають стікери, вирізані у формі яблук і психолог просить написати на них свої очікування, прочитати і приклеїти на плакаті, на якому зображене дерево, а збоку кошик.

Інформаційне повідомлення

Мета: актуалізація проблеми.

Життя в сім'ї, взаємини між її членами, турбота один про одного - найщасливіші спогади, що завжди залишаються в пам'яті людини.

У круговороті повсякденного життя ми часто забуваємо про те, що сім'я - основа життя, розвитку, здоров'я, успіху. Саме в сім'ї дорослі разом з дітьми вчаться розуміти один одного, долати труднощі повсякденного життя, знаходити гармонію спільного життя. Що сумлінніше сім'я виконує свою роль, то краще для дитини.

У наш час дуже складно знайти людину, яка б не користувалася якимсь модним сучасним гаджетом – планшетом, смартфоном, айфоном, ігровою приставкою чи іншими „плодами цивілізації”. Навіть молодші школярі вимагають у батьків „круті” мобільні телефони, щоб не відрізнятись від однолітків.

За результатами практичних досліджень психологи констатують, що сучасні підлітки не вміють жити без гаджетів. І сьогодні ми з Вами зясуємо, як ефективно налагодити відносини з підлітками, та як правильно позитивно ставитися до реального життя.

Вправа 4 "Скільки промінчиків у сонечка"

Мета: встан овити, наскільки суттєві межі між світами дорослих і дітей.

Так уже склалося, що у нашому світі багато різноманітностей. Все це робить його барвистим, цікавим. Але є щось спільне для нас, всіх незалежно від віку, статі, соціального статусу...

Зверніть увагу на наше сонечко. Воно зображене без проміння. На промінчиках напишіть основні цінності вашої родини.

- Що різнить дітей і дорослих?
- Що об'єднає?
- Яка цінність для Вас основна?

Вправа 5 "Гаджет і діти"

Мета: надати можливість учасникам використати власні знання про гаджети, створити ефективні поради.

Обладнання: роздатковий матеріал, аркуші паперу, маркери.

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в 3 групи, які працюватимуть над створенням поради «Як побороти залежність від гаджету». Представлення результатів.

Вправа 6 "Очікування"

Мета: вияснити наскільки справдились очікування учасників заняття.

Повернімося до наших очікувань, якщо вони здійснились, то кожен з вас нехай підійде до нашого символічного дерева, "зірве" своє яблучко і поставить у кошик, а якщо не здійснилося, то залишить яблуко на дереві.

Вправа 7 "Куля мрій"

Ми всі любимо мріяти, незважаючи ні на що, і всі ми хочемо, щоб наші мрії здійснювалися (тренер розкидає різнокольорові кульки). Піймайте кожен свою кульку мрії та намалуйте або напишіть свою мрію на ній, користуючись маркерами. Давайте об'єднаємо всі кульки мрій в один великий оберемок, нехай всі бажання здійсняться. Дякую всім за участь.

Додатки

Таблиця управління часом

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

Дата:

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

Всього на тиждень (годин): Шк. – ..., Гр. – ..., Сп. – ..., Рд. – ..., Дз. – ...,

Тб. – ..., В – ..., ГК. – ..., Др. – ..., Ірсм -

Тест на виявлення гаджет- залежності

Оберіть відповідь за шкалою наведеною нижче

0 – ніколи;

1 – рідко;

2 – іноді;

3 – не дуже часто;

4 – зазвичай;

5 – завжди.

1. Як часто ви усвідомлюєте, що витратили за гаджетом більше часу, ніж планували?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5

2. Як часто ті, хто вас оточує, скаржаться, що ви занадто довго перебуваєте онлайн?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5

3. Як часто ви перевіряєте свій гаджет, перш ніж узятися до виконання чогось нагальнішого?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5

4. Як часто ви недосипаєте через нічні розмови он-лайн?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5

5. Як часто ви говорите собі «ще кілька хвилинок», перш ніж піти офлайн?

0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5

Якщо ваш результат:

– 7 або менше – у вас немає гаджет-залежності;

– 8–12 – легка форма;

– 13–20 – помірна з випадковими або тимчасовими проблемами;

– 21–25 – яскраво виражена, що може спричинити серйозні негара

Історія Сюзен

Сюзан придбала своєму шестирічному сину Джону айпед, коли він був у першому класі. «Я подумала, чому б не дати йому такої можливості?» – сказала вона мені під час терапевтичної сесії. У школі, де навчався Джон, гаджети стали використовувати для все більш молодших учнів – і його вчитель із технологій з ентузіазмом розповідав про їхні переваги для навчання. Саме тому Сюзан хотіла зробити якнайкраще для свого рудоволосого хлопця, який любив читати та грати у бейсбол.

Вона почала дозволяти Джону грати на айпеді у різні освітні ігри. Одного чудового дня він відкрив для себе «Майнкрафт». Учитель з технологій запевнив її, що це «точно як електронне "Лего"». Пам'ятаючи, скільки дитячого задоволення вона отримувала, граючись та будуючи з пластикових деталей, Сюзан дозволила синові усі вечори проводити за грою у «Майнкрафт».

Спочатку Сюзан буда цілком задоволена. Джон здавався захопленим творчою грою, досліджуючи її кубічний світ. Вона помітила, що гра все-таки не була схожою на «Лего», яким вона його пам'ятала, адже вона не мала вбивати тварин та знаходити рідкісні мінерали, щоб у грі вижити та з улюбленою грою перейти на новий рівень. Але Джону, схоже, дійсно подобалося грати, і у школі навіть був організований клуб «Майнкрафт», тож як тут може трапитись щось погане?

Однак Сюзан, і це було важко заперечувати, почала помічати зміни у Джонові. Він усе більше й більше зосереджувався на своїй грі, почав втрачати інтерес до баскетболу й читання, а також нехтувати своїми обов'язками. Інколи, прокидаючись зранку, він розказував, що бачив уві сні кубічні фігури. Хоча це її непокоїло, вона думала, що у її сина просто багата уява. З часом його поведінка погіршувалась, Сюзан навіть пробувала заборонити гру, але Джон відреагував на це бурхливо й агресивно. Його

реакція була настільки емоційною, що Сьюзан врешті здалася, заспокоюючи себе думками про те, що це ж «у рамках навчання». Але одного разу вночі вона зрозуміла, що ситуація стає небезпечною. «Я зайшла до його кімнати, перевірити як він. У цей час він мав спати – і те, що я побачила, справді налякало мене...» Зараз ми знаємо, що усі ці айпеди, смартфони та айбокси є своєрідним електронним наркотиком. Вона побачила, як син сидить у ліжку, витріщившись перед собою широко розплющеними, налитими кров'ю очима, у той час як його увімкнений айпед лежить поряд. Здавалося, Джон був у трансі. Сьюзан у паніці декілька разів трусонула його, поки не змогла вивести з цього стану. Збентежена, вона не могла зрозуміти: як її колись здоровий та щасливий хлопчак став настільки залежним від гри, що навіть ввела його у кататонічний ступор?

Література

1. Бутова В.В. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. – М., 2001. – С. 12 – 15.
2. Варламова, С., Гончарова, Е., Соколова, И., 2015. «Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология». В: *Мониторинг общественного мнения*, №2 (126), с.165—182.
3. Використання тренінгів у підвищенні особистісно-професійної культури педагога: Методичний посібник. / Бойко Ю. Р., Якубовська Н.Б. – Івано-Франківськ 2008
4. Творимо майбутнє відповідально й ощадливо: Методичні матеріали програми соціально-фінансової освіти й виховання для учнів загальноосвітніх навчальних закладів
5. Польшаева, Д., 2015. «Новые затворники: Почему молодые люди выбирают жизнь в четырёх стенах». В: *The Village*. Доступ 09.05.17 по адресу:[\[link\]](#)
6. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності // Соціальна психологія. - 2004. - № 5 (7). – С.149-154.
7. Янг, К., 2000. «Диагноз — Интернет-зависимость». В: *Мир Интернет*, №2, с. 24—29.
8. Пособие по программе «Афлатин»: версия на русском языке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.aflatoun.org/resources_ru/curriculum
9. <http://www.kluchnikov.ru/prakticheskaya-psixologiya/uprazhneniya-i-psixotexniki/1896-pritcha-o-lyagushke-i-goryachej-kastryule.html>
10. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Гаджет>