**ПОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ**

(Попов, П.М. Профилактика игровой зависимости у подростков)

В связи с угрозой возникновения зависимости особую актуальность приобретает вопрос информационной безопасности детей и минимизации негативного влияния компьютерных игр на личность ребенка. Поскольку всякую зависимость легче предупредить, чем в последствии долго лечить, то очевидно, что решение проблемы лежит в своевременной комплексной профилактике аддиктивного поведения и создании условий для полноценной самоактуализации подростка.

В соответствии с исследованиями в области профилактической деятельности программа опирается на основополагающие принципы: универсальность, проявляющуюся в направленности профилактики на всю природу зависимости и в целом на различные формы аддикций; единство профилактики и диагностики т.е. включение комплексного диагностического обследования и постоянного контроля динамики изменений, в процессе работы; принцип научности и системности; принцип последовательности; принцип взаимосвязи, единства сознания, деятельности и поведения; принцип личностного подхода; принцип «зоны ближайшего развития»; конструктивность как построение установки рационального поведения и формирования здоровой личности; опережающий характер воздействия, проявляющийся в создании стойких положительных установок на рациональное поведение; комплексность как влияние на различные уровни личности и социального пространства зависимого.

*Практическая направленность*

Используемая компилятивная программа профилактики кибераддикции у подростков составлена с учетом специфических возрастных и психо – социальных особенностей современного подростка и направленна на преодоление склонности к компьютерной игровой зависимости. Поскольку основополагающими факторами возникновения компьютерной игровой зависимости у подростков согласно проведенным исследованиям (М. Орзак, Р. Кастер, Ц. П. Короленко, Т. А. Донских, В. В. Зайцева и др.) являются деструктивные формы семейного воспитания, семейная созависимость, низкий уровень социально – психологической адаптации, заниженная и неустойчивая самооценка, отсутствие социальных контактов и низкий уровень социально – психологической адаптации, конфликты со сверстниками, гипобулия и нежелание проявлять волевые усилия, реакция избегания на фрустрирующие ситуации и т.д. В рамках первичной профилактики программа направлена на выявление подростков, находящихся в группе риска и подростков, проявляющих аддиктивные паттерны поведения, информирование педагогов и родителей о различных аспектах формирования кибераддикции, обучению подростков медиаграмотности и навыкам безопасного общения с компьютером. В рамках вторичной профилактики программа направленна на коррекцию сложившихся аддиктивных установок подростков, путем создания условий для личностного развития и самореализации, обучения навыкам борьбы со стрессом, конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, воспитанию ответственности и развитию социально – адаптивных и адекватных форм поведения, коммуникативной компетентности, выработки навыков уверенного продуктивного поведения.

*Адресат*

Целевой аудиторией программы профилактики являются подростки в возрасте от 11 – 12 до 15 – 16 лет, проявляющие признаки игровой компьютерной зависимости и относящиеся к группе риска, с доминирующим игровым мотивом и установкой к проведению времени за компьютером.

**Цель программы**: развитие информационной культуры и формирование в рамках профилактики благоприятных условий для развития социально – адаптивных личностных качеств и повышение уровня самооценки, способствующих коммуникативной компетентности подростков и предупреждению возникновения зависимости.

**Задачи:**

1. Мотивирование испытуемых на участие в программе профилактики, формирование групповой атмосферы и доверительных отношений для дальнейшего продуктивного контакта;

2. Выявление подростков, находящихся в группе риска и на стадии зависимости от компьютерных игр;

3. Формирование у подростков медиаграмотности, навыков безопасной работы с компьютером и создание условий для реализации в альтернативных видах деятельности, как фактора отказа от компьютерных игр;

4. Развитие у испытуемых социально приемлемых способов реагирования и коммуникативных навыков, способствующих оказанию взаимопомощи, поддержки и эффективного взаимодействия;

5. Коррекция деструктивных форм поведения и формирование у испытуемых навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;

6. Закрепление полученного результата и анализ апробации, применяемой компилятивной программы профилактики кибераддикции.

**Планируемые результаты**

*Личностный результат*: умение выстраивать межличностные отношения, эффективно действовать в ситуации конфликта, развитие ответственности и социально – адаптивных и адекватных форм поведения, коммуникативной компетентности, навыков уверенного продуктивного поведения, мотивации к деятельности альтернативной игре в компьютерные игры.

*Предметный результат*: формирование медиаграмотности, представлений о кибераддикции, механизмах ее формирования, характерологических особенностей аддиктов и последствий зависимости, навыков эффективного использования компьютерных технологий и виртуальной реальности.

*Метапредметный результат*: умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, адекватное использование различных средств коммуникации, использование речи для регуляции своего действия и эмоционального состояния.

**Продолжительность программы**

Программа включает 15 занятий, 3 из которых направлены на психопросвещение, а 12 - на психокоррекцию деструктивных форм поведения, приводящих к зависимости.

**Программа профилактики включает четыре последовательных блока:**

1. Первичная психодиагностика;

2. Психологическая коррекция;

3. Профилактика и просвещение;

4. Заключительная психодиагностика.

Психодиагностический блок направлен на выявление компьютерной игровой зависимости в группе подростков и представлен набором психологических методик: тест Томаса Такера на выявление игровой зависимости (в модификации Коныгиной И. А.); тест на интернет – аддикцию для подростков (в модификации Коныгиной И. А.) (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров, 2005 год); тест «Определение зависимости от компьютерных игр» А. В. Котлярова; тест – опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми А. В. Гришиной. Подбор методического блока позволит объективно взглянуть на исследуемую проблему, выявить подростков, находящихся на стадии зависимости от компьютерных игр или сети интернет, находящихся в группе риска возникновения аддикции и не проявляющих признаков зависимости, вскрыть отношения испытуемых к компьютерным играм, время затраченное на игру и игровые предпочтения респондентов, наличие психосоматических расстройств в результате увлечения компьютерными играми, ощущения в игре и вне ее, а также отношение родителей к увлечению детей компьютерными играми и т.д.

**Психокоррекционный блок включает** 12 коррекционно-развивающих занятий длительностью до 1,5 часов. Коррекционно-развивающая часть программы состоит из трёх блоков:

*1. Развитие коммуникативной компетентности личности (4 занятия);*

*2. Формирование навыков конструктивного поведения (4 занятия);*

*3. Развитие самооценки и навыков уверенного поведения (4 занятия).*

Каждое занятие строится в соответствии с принципами проведения коррекционно – развивающих занятий и включает: мотивационный этап (15 минут), основной этап (60 минут) и заключительный этап (рефлексия 15 минут). При реализации программы активно использовались тренинговые методы работы: работа в малых группах, групповая дискуссия, ролевая игра, психодрама, метод мозгового штурма, психогимнастические упражнения и методы релаксации, приемы рефлексии и обратной связи.

В применяемой программе профилактики в качестве основных механизмов психокоррекционного воздействия использовались: сообщение информации, подразумевает получение в ходе групповой психокоррекции необходимых сведений и информационный обмен между участниками группы; групповая сплоченность в результате участия в группе; эмоциональная поддержка; обратная связь; интерперсональное влияние, как получение новой информации о себе за счет обратной связи, что приводит к изменению и расширению образа "Я" и самоисследованию; обучение новым способам поведения и развитие социальных навыков; внушение надежды под влиянием улучшения состояния других участников и собственных достижений; универсальность переживаний и понимание участниками, что они не одиноки; альтруизм, заключающийся во взаимопомощи и способности быть полезным и развитии веры в собственные силы; развитие техники межличностного общения за счет обратной связи и анализа собственных переживаний; имитационное поведение, как обучение более конструктивным способам поведения посредствам подражания.

**Блок психопросвещения** представлен тремя занятиями, ориентированными на учителей, родителей и подростков и направленными на формирование медиаграмотномти и обучение подростков навыкам безопасного общения с компьютером, освещения основных проблем и характеристик компьютерной игровой зависимости, доведение до педагогов и родителей признаков формирующейся зависимости и правил поведения с зависимыми подростками.