

Министерство Образования и науки Республики Дагестан  
ГБПОУ РД «Дербентский профессионально-педагогический  
Колледж им. Г. Б. Казиахмедова»

**Методическая разработка  
открытого классного часа  
на тему**  
***«Компьютерные  
игры-уход от реальности»***



*Преподаватель*

*Бегова Д. Н.*

Дербент-2021г.

## **Форма мероприятия: урок (классный час)**

### **Цели:**

- ознакомить студентов с вредными последствиями чрезмерного использования компьютера, компьютерных игр и сети интернет, донести представление о компьютере, интернет – зависимости;
- изучить причины возникновения игровой аддикции и выявить симптомы игровой зависимости
- формировать положительное отношение к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность;
- развивать навыки участия в дискуссии;
- побуждать учащихся к самовыражению, саморазвитию

### **Задачи:**

- вытеснить в сознании студентов позитивное отношение к компьютерным играм и чрезмерному использованию сети интернет, путем выражения разных позиций и сопоставления их с общественно принятыми; понизить мотивацию к пользованию социальными сетями и сети интернет.

### **Пояснительная записка**

В последние годы наблюдается компьютеризация всех сфер общественной жизни. Компьютеры становятся необходимой принадлежностью офисов, медицинских учреждений, колледжей, школ, прочно входят в наш быт. Для кого-то они незаменимые помощники, средство для общения и поиска информации, а для кого-то развлечение, способ уйти от реальности своей жизни.

С развитием компьютерных технологий, также появляется новая форма зависимости - компьютерная зависимость, которая поражает как взрослых людей с устоявшейся психикой, так и у детей, находящихся на начальных стадиях своего формирования.

Зависимость от компьютерных игр – новый вид психологической зависимости, при которой компьютерная игра становится ведущей потребностью человека. Вроде бы данный вид зависимости не столь страшен, как алкоголизм или наркотическая зависимость, при которых токсичные вещества становятся незаменимыми для нормального обмена веществ. Но это лишь на первый взгляд, ведь психологическая зависимость от компьютера является не менее сильной, чем любая другая. К тому же современные компьютерные игры становятся все более «продвинутыми» и все совершеннее имитируют реальность, поэтому все больше людей становятся их заложниками. Развитие у студентов раннего интереса к компьютерной технике в любом возрасте накладывают определенный отпечаток на его личность в последующих годах жизни.

Мощный поток новой информации, компьютерных технологий оказывает большое влияние на воспитательное пространство детей в дальнейшем подростков и молодых людей.

### План классного часа:

1. Орг. Момент
2. Вступительное слово преподавателя.
3. Основная часть
4. Беседа «Что же такое интернет зависимость?»



Вступительное слово преподавателя:

*Компьютерная зависимость* - психологическое, неврологическое, психоневрологическое расстройство, связанное с нарушением нормальной функциональной асимметрии мозга и с нарушением в структуре белого вещества мозга человека, а также с нарушениями в структуре и деятельности периферийной нервной системы (например, синдром карпального канала при работе с компьютерами: ПК, смартфонами, планшетами, гаджетами.

У компьютерной зависимости те же корни, что и у игромании (лудомании). Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Постоянная стимуляция

5. Заключительное слово

### Ход классного часа

#### I. Организационный момент

- Здравствуйте дорогие студенты!

**Классный руководитель:** - Предлагаю вашему вниманию видеоролик, сделанный вашими ровесниками.

-Выскажите ваше мнение по данному сюжету.

- Как вы думаете, о чем мы с вами будем говорить?

#### II. Мотивационная беседа.

этого центра у лабораторных животных приводит к тому, что они забывают обо всем на свете. Отказываясь от потребления пищи в угоду удовольствиям, лабораторные животные погибают от истощения. Компьютерная болезнь – это недуг, который формируется постепенно. Если зависимого изолировать от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.

III. Основная часть. А как бы вы определили компьютерную зависимость?

**Студенты.** Компьютерная зависимость - это...

- 1) когда компьютер начинает управлять человеком, со временем для зависимого человека становится важен не результат игры
- 2) чрезмерное или неконтролируемое использование компьютера
- 3) игромания- увлечение компьютерными играми называется игровой (кибер) аддикцией.



4) кибермания - это расстройство психики, которое сопровождается большим количеством поведенческих проблем. Оно заключается в неспособности человека вовремя выйти из сети и постоянном присутствии желания туда войти.

5) Недавно в программе "Вести" показали сюжет: в США подросток застрелил несколько своих одноклассников; когда его схватили

полицейские, произнес: "GAME OVER". Действительно: игра закончилась

- Как вы думаете компьютерные игры развивают у студентов?

- быстроту реакции;
- мелкую моторику рук;
- визуальное восприятие объектов;
- память и внимание;
- логическое мышление;
- зрительно-моторную координацию.

**Классный руководитель:** -КАК ФОРМИРУЕТСЯ КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более, он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.

**Классный руководитель:** -ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ: значительное улучшение настроения от работы за компьютером нежелание

оторваться от работы или игры на компьютере зависимый испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию пренебрежение домашними делами в пользу компьютера отказ от общения с друзьями

## ***VI. Беседа «Что же такое интернет зависимость?»***

В психологии "аддиктивной реализацией" называют уход от реальности, и компьютерные игры как раз рассчитаны на такой «уход». Многие игры создают свою реальность, свой мир, свою лексику (жаргон). Человек увлекается игрой, сливается со своим персонажем, проживает его жизнь. Более того, в игре можно вернуться на предыдущий уровень, исправить все ошибки, что делает виртуальную реальность намного комфортнее реальной действительности. Усиливает зависимость и то, что во многих играх предусмотрена возможность создания собственных уровней и карт. Получается, что в игре человек может стать кем угодно, делать всё, что ему захочется в пределах возможностей игры и при этом избегать ответственности, ведь случае проигрыша он легко может вернуться на предыдущий уровень! Играми, как правило, увлекаются молодые люди в возрасте от 10 до 18 лет. По степени опасности психологи выделяют 2 группы игр: ролевые и неролевые.

I. Ролевые компьютерные игры - дают больше всего возможностей для реализации потребности в принятии роли и ухода от реальности. игры с видом "из глаз" компьютерного героя. Этот тип игр характеризуется наибольшей силой «затягивания» или «вхождения» в игру. Очень быстро происходит идентификация с героем, полное вхождение в роль, погружение в виртуальную реальность игры наиболее опасны.

II. игры с видом извне на "своего" компьютерного героя ("квесты" от англ. quest). Здесь тоже происходит отождествление себя с компьютерным персонажем, хоть и не такое выраженное. Тем не менее, поражение или гибель "своего" персонажа может переживаться играющим чуть ли не как собственные. стратегические игры («руководительские»): играющий может выступать в роли командира спецназа, главнокомандующего армиями, или даже Творца. Роль не задается конкретно, а воображается самим играющим, и на экране нет собственно героя. Уйти в такую игру "с головой" больше шансов у людей, наделенных хорошей фантазией II. Неролевые компьютерные игры. Игрок не принимает на себя роль компьютерного персонажа, то есть формирование зависимости и влияние игр на личность человека не так выражены. Основные мотивации: азарт достижения цели, "прохождение" игры и/или набор очков.

Классный руководитель: **ЧЕМ ОПАСНА КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?**  
Привязанность к компьютеру делает его главным источником общения. Впоследствии подростку вообще не захочется общаться. Подросток перестает контролировать время, находясь за компьютером. Ребенок становится агрессивным, если ему отказать в доступе к любимой игрушке. Вседозволенность в компьютерных играх может убедить подростка в том, что в реальной жизни тоже



можно все ради своей цели. Пренебрежительное отношение к еде приводит к недостатку в организме питательных веществ. Развивается эмоциональная незрелость, пренебрежительное отношение к личной гигиене.

**Классный руководитель:** КОМПЬЮТЕР – ДРУГ? Компьютер помогает человеку при решении многих задач, облегчает труд, открывает новые горизонты для мысли и действий, предоставляет новые возможности. Но не стоит забывать о том, что длительная работа за компьютером негативно сказывается на многих функциях нашего организма: нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, на зрении и костно-мышечном аппарате человека и т.д.

**Классный руководитель:** КАК ПОМОЧЬ СТУДЕНТУ ПРЕОДОЛЕТЬ КОМПЬЮТЕРНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ? Не стоит лишать учащегося компьютера, нужно лишь ограничить время, которое он проводит за ним, иначе он может впасть в депрессию, ведь для студента компьютер – это уже образ жизни. Поговорите со своим ребенком, узнайте побольше о его увлечениях. Узнайте, в какие игры на компьютере он играл чаще всего, и что ему нравилось больше. Если ваш ребенок постоянно играет в «стрелялки», то скорее всего ему подойдет спорт связанный с оружием. К примеру, полиатлон или просто спортивная стрельба . Отвлечь от компьютера поможет домашний питомец, например собака. Если вас нет дома и проконтролировать время, которое ребенок провел за компьютером не кому, то можете быть спокойны, ведь собачку нужно выводить погулять, а это как минимум 20-30 минут отдыха от компьютера, несколько раз в день.

### **Профилактика зависимости от компьютерных игр**

Формирование компьютерной зависимости подростка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье. Ведь речь идет и о нашем будущем тоже, насколько крепким будет здоровье, а старость безоблачной и счастливой. Поэтому на первое место в системе ценностей нужно ставить качество воспитания детей, основанное на личном примере, взаимном уважении и доверии.

Поэтому:

- Важен личный пример родителей. Если вы разрешаете играть подростку некоторое время в день, то вы и сами не должны просиживать у компьютера больше времени.
- У подростка должно быть увлечение, хобби, не связанное с компьютером.
- Поддерживайте общение подростка со сверстниками: их игры на свежем воздухе, общие увлечения (без компьютера).
- Все должно быть спланировано так, чтобы не оставалось свободной минуты. Это совместные дела, уличные игры, праздники, походы в музеи, театры, парки, путешествия, общение с интересными собеседниками и т.д.
- Используйте компьютер как награду, для эффективного воспитания, в качестве поощрения.

- Важно четко контролировать те игры, в которые играет ребенок. Вы должны знать, что это за игра и отслеживать любые отклонения в поведении ребенка после того, как он поиграл в игру. Могут наблюдаться раздражительность, возбужденность, бессонница. Все это указывает на то, что либо было превышено время игры, либо игра не подходит ребенку.
- Отдавайте предпочтение развивающим играм и сайтам. Обсуждайте с ребенком те игры, в которые ему было бы, по вашему мнению, полезнее играть.
- Установите специальные сетевые фильтры и специализированное программное обеспечение, позволяющее контролировать и лимитировать общение ребенка с компьютером.

Ни одна мать не позволит своему ребенку употреблять наркотики, почему же компьютер и телевизор используются как средство занять ребенка, чтобы не мешал родителям в их важных делах? Психика ребенка формируется во взаимодействии со взрослыми, каким будет это взаимодействие решает каждый на своем месте. Но совместные походы в театры, на природу с палаткой и костром, а также лыжи, коньки и просто прогулки на свежем воздухе не причинили вреда еще ни одному человеку. Во время такого досуга у детей воспитывается уважение к родителям и до них легче доходит смысл слов о вреде многочасового сидения у компьютера. Занятия в кружках, спортивных секциях по интересам, помощь старым и слабым, выбор хороших художественных и мультипликационных фильмов помогают ребенку увидеть всю красоту и многообразие живого окружающего мира и сравнить его с виртуальным. А компьютер можно использовать в мирных, познавательных и в творческих целях. Главное – подростка увлечь!

### ***Классный руководитель: Важно знать:***

Резко отнимать или запрещать компьютерные игры подростку, который уже втянулся — нельзя. Делать это стоит последовательно, лучше подготовиться вместе с психологом.

Можно пройти различные тесты в интернете, чтобы оценить компьютерную зависимость вашего ребенка и вас самих.

Не все игры плохо влияют на психику, некоторые способствуют развитию познавательных и моральных качеств. Тут решающее значение приобретает то, какие игры выбираются.

А сейчас давайте узнаем какой уровень кибераддикции на нашем курсе.

### **Тест на детскую Интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)**

*Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 — очень редко, 2 — иногда, 3 — часто, 4 — очень часто, 5 — всегда.*

1. Как часто Вы нарушаете временные рамки, установленные вами для пользования сетью?
2. Как часто Вы запускаете свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Вы предпочитаете проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Вы формируете новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?
6. Как часто ваша учеба страдает из-за количества времени, проведенном в сети?
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Вы предпочитаете общение в сети общению с окружающими?
9. Как часто Вы сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто Вы проводите время в своей комнате, играя за компьютером?
11. Как часто Вы получаете странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
12. Как часто Вы огрызаетесь, кричите или действуете раздраженно, если вас побеспокоили по поводу пребывания в сети?
13. Как часто Вы выглядите более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?
14. Как часто Вы выглядите погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?
15. Как часто Вы ругаетесь и гневаетесь, когда сердитесь по поводу времени, проведенного в сети?

Ответы: При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего подростка и всей семьи. При сумме баллов 80 и выше, у подростка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.





## 5. Заключительное слово.

**Классный руководитель:** К сожалению, нет абсолютного рецепта. Есть рекомендации, исполнение которых позволит снизить вероятность возникновения зависимости.

### **Советы по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей и подростков**

- Так как первопричиной ухода подростка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило ребенка уйти «в компьютер».
- Неправильно критиковать подростка, проводящего слишком много времени за компьютером.
- Если вы видите у подростка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психотерапевту.
- Можно попытаться вникнуть в суть игры, разделив интересы ребенка, это сблизит ребенка с родителями, увеличит степень доверия к ним.
- Рекомендуется ограничивать доступ подростков к играм и фильмам, основанным на насилии.
- Необходимо ограничивать пребывание за компьютером. Компьютер следует устанавливать в таком месте, где вас будут видеть.



- Лишая подростка желаемого количества времени в интернете, всегда предлагайте альтернативу. Не позволяйте ему маяться от скуки. Его необходимо задействовать в каких-то мероприятиях. Это, в первую очередь, работа по дому, кружки по интересам, спортивные секции. Очень действенный метод — отдать его в компьютерный класс, где он научится работать на компьютере по-настоящему, а не просто гонять зайчиков по экрану. Пусть освоит фотошоп, пусть научится создавать сайты, верстать полиграфию — к 18 годам у него уже будет профессия, и он перестанет относиться к компьютеру исключительно как к средству развлечения.
- Поднимайте самооценку подростка. Найдите занятие, в котором он будет успешен и будет выгодно отличаться от товарищей. Например, это какой-то редкий вид спорта, фехтование, например. Или кружок квиллинга. Его наградные листы, удачные поделки, медали необходимо выставлять на витрине, чтобы гости семьи видели его успехи.
- Поощряйте дружбу подростка с другими. Приглашайте в гости его друзей и его отпускайте в гости к друзьям.
- Родителям придется ознакомиться с популярными у их детей играми. Дети часто думают, что родители запрещают им играть потому, что не понимают, насколько это увлекательно. В этом случае мнение родителя, который знает игру, будет гораздо весомей, чем мнение родителя, который "не читал, но осуждаю".

Возможно ли лечение от компьютерной зависимости? Как избавиться от симптомов компьютерной зависимости? Конечно, это возможно. Но это долгий и сложный процесс, успех которого зависит от многих факторов. Как лечить симптомы компьютерной зависимости во многом зависит от индивидуальных особенностей человека. Лечение любой зависимости — трудный процесс, требующий участия как зависимого человека, так и его окружения. Скорее всего, потребуется время для того, чтобы страдающий компьютерной игровой зависимостью снова начал чувствовать вкус жизни. В этом отношении компьютерная зависимость сродни наркомании. Важно также помнить: если пустота, образовавшаяся в жизни человека после полного или частичного отказа от игр, не будет заполнена, велика вероятность рецидива. Лечение компьютерной зависимости, как и лечение любой другой зависимости, требует дальнейшего психологического сопровождения пациента. В тяжелых случаях лечением компьютерной зависимости занимается врач-психиатр.

Итак, зависимым от компьютера, в принципе, может стать любой ребенок и подросток, но шансы уменьшаются, если:

- в семье присутствует атмосфера дружелюбия, покоя, комфорта и доверия;
- у подростка разносторонние интересы и увлечения;
- подросток умеет налаживать позитивные отношения с окружающими;
- подросток умеет ставить перед собой хотя бы самые маленькие цели.