**Проект «Как преодолеть зависимость детей от компьютерных игр»**

Аудитория: 1-4 классы

Сроки: январь 2025

Проект «Как преодолеть зависимость детей от компьютерных игр» направлен на помощь детям в балансировании времени, проведенного за компьютером, и развития их интересов в других сферах жизни. Проект ориентирован на формирование здоровых привычек, развитие активности на свежем воздухе, взаимодействие с другими детьми и освоение полезных и развивающих занятий.

**Цель проекта:**

Преодолеть зависимость детей от компьютерных игр, помочь им развить здоровые привычки и научить управлять своим временем, создавая условия для увлекательных и полезных занятий.

**Задачи проекта:**

1. Понять причины увлеченности детей компьютерными играми и выявить опасности чрезмерного увлечения.
2. Создать условия для развития интересов детей в других сферах (спорт, творчество, наука, общение).
3. Разработать программу для вовлечения детей в активную деятельность и занятия на свежем воздухе.
4. Научить детей управлять временем и развить самодисциплину.
5. Вовлечь родителей и педагогов в процесс, научив их правильному взаимодействию с детьми по вопросам использования компьютера.

**Этапы реализации проекта:**

**1. Исследование проблемы**

* **Диагностика зависимости.**
  + Проведение анкетирования среди детей и родителей для определения уровня зависимости от компьютерных игр.
  + Определение причин, по которым дети увлекаются играми, и выявление последствий чрезмерного увлечения (например, проблемы с учебой, социальной изоляцией, здоровьем).
* **Психологическое обследование.**
  + Организация бесед с психологом для детей, которые имеют признаки зависимости, чтобы понять глубину проблемы и ее последствия.
  + Включение специалистов по психологии в проект для создания индивидуальных рекомендаций и программ поддержки для детей с сильной зависимостью.

**2. Формирование здоровых привычек**

* **Альтернативные активности.**
  + Организация различных клубов и кружков по интересам (творчество, спорт, наука), которые будут интересны детям и помогут развивать их таланты.
  + Предложение увлекательных альтернативных занятий, таких как спортивные секции, творческие мастер-классы, театральные студии, музыкальные группы, кулинарные кружки и другие.
* **Программы на свежем воздухе.**
  + Регулярные прогулки, походы, спортивные игры и активные игры на свежем воздухе для детей.
  + Организация спортивных турниров, командных игр и летних лагерей, где дети смогут вовлекаться в физическую активность и общение с ровесниками.

**3. Умение управлять временем**

* **Развитие навыков самоорганизации.**
  + Организация тренингов и занятий для детей по управлению временем: как составлять расписание, как планировать день, как выделять время для учебы, отдыха и развлечений.
  + Введение системы поощрений для детей, которые могут правильно распределить время и сократить время, проведенное за компьютерными играми.
* **Использование технологий с пользой.**
  + Обучение детей использованию компьютера и интернета для самообразования: поиск полезной информации, создание проектов, участие в онлайн-курсах.
  + Вовлечение детей в создание собственных проектов, например, создание простых видеоигр, приложений, программ, что позволит им использовать технологию творчески и конструктивно.

**4. Вовлечение родителей**

* **Просвещение родителей.**
  + Проведение семинаров и тренингов для родителей о вреде чрезмерного увлечения компьютерными играми, о признаках зависимости и способах поддержания здорового баланса в жизни детей.
  + Обучение родителей методам контроля за временем, проведенным детьми за компьютером, а также важности их вовлеченности в другие сферы жизни ребенка (общение, физическая активность, развитие творческих способностей).
* **Создание совместных семейных мероприятий.**
  + Организация совместных активностей для родителей и детей: семейные походы, спортивные мероприятия, вечеринки, совместные походы в кино, на выставки, спортивные соревнования.
  + Создание семейных клубов по интересам, где все члены семьи могут участвовать в различных занятиях вместе.

**5. Психологическая поддержка**

* **Работа с детьми, испытывающими зависимость.**
  + Индивидуальная работа с детьми, проявляющими сильную зависимость от компьютерных игр, с помощью психолога. Работа направлена на осознание проблемы, развитие критического отношения к своим привычкам и поиск здоровых альтернатив.
  + Проведение тренингов по самоконтролю и развитию уверенности в себе, чтобы дети могли почувствовать свою ценность и не искать спасения в виртуальном мире.
* **Групповые занятия и поддержка.**
  + Проведение групповых тренингов и занятий, где дети могут делиться своими переживаниями, узнать, как справляться с зависимостью, научиться общаться с другими детьми и находить радость в реальной жизни.

**6. Программы поощрений и мотивации**

* **Система вознаграждений.**
  + Введение системы поощрений для детей, которые смогут сократить время, проведенное за компьютером, и вовлекаться в другие активные занятия.
  + Создание мотивационных программ, в которых дети могут зарабатывать «очки» за участие в спортивных мероприятиях, конкурсах, посещении творческих кружков, а затем обменивать эти очки на привилегии (например, дополнительные игровые часы, участие в эксклюзивных мероприятиях).
* **Открытые события и фестивали.**
  + Организация турниров, концертов, выставок или спортивных мероприятий, в которых дети могут продемонстрировать свои достижения, чтобы они ощущали ценность своего времени и усилий, потраченных на полезные занятия.

**7. Оценка и мониторинг результатов**

* **Контроль прогресса.**
  + Периодическое тестирование детей на уровне их увлеченности компьютерными играми, а также на выявление других видов увлечений и интересов.
  + Оценка вовлеченности детей в другие виды деятельности (спортивные секции, кружки, творческие занятия) и уровня социальной адаптации.
* **Обратная связь от родителей.**
  + Проведение регулярных встреч с родителями для обсуждения результатов работы проекта, обмена опытом и корректировки действий в случае необходимости.

**Ожидаемые результаты:**

1. **Снижение времени, проведенного за компьютерными играми.** Дети научатся распределять свое время более рационально, проводя меньше времени за компьютером и больше — на физической активности и творческих занятиях.
2. **Развитие новых интересов.** Дети найдут увлекательные и полезные альтернативы играм: спорт, творчество, наука.
3. **Укрепление социальных связей.** Дети начнут активнее взаимодействовать с окружающими, участвовать в коллективных играх и проектах.
4. **Увеличение уверенности и самооценки.** Дети будут ощущать достижения в реальной жизни, что поможет им стать более уверенными в себе.
5. **Лучшее психоэмоциональное состояние.** Снижение уровня стресса и депрессии, повышение настроения за счет физических активностей и увлекательных занятий.

**Методы работы:**

* Альтернативные занятия и кружки по интересам.
* Программы по управлению временем и самоконтролю.
* Психологическая поддержка и тренинги.
* Вовлечение родителей и семейные мероприятия.
* Использование технологий для саморазвития.

Проект «Как преодолеть зависимость детей от компьютерных игр» направлен на создание здорового баланса между виртуальной и реальной жизнью, развитие у детей интересов в различных сферах, а также на укрепление их психоэмоционального состояния.