****

 **Методична розробка**

 **«Профілактика комп’ютерної та інтернет - залежності на уроках інформатики»,**

 **«Електронний опіум: комп’ютерна залежність в часи Інтернету»**

**рекомендована для практичного використання для вчителів –предметників ,класних керівників, вихователів, а також учнів.**

**Автор Пазіна Н.В.**

Зміст
1.Електронний опіум: комп’ютерна залежність в часи Інтернету.
2.Види Інтернет – залежності.
3.Профілактика комп’ютерної та Інтернет – залежності на уроках інформатики.
4.Небезпека онлайн ігор для дітей.
5.Лікування комп’ютерної залежності. Інструкція.

**Що таке комп’ютерна залежність?**Електронний опіум: комп’ютерна залежність в часи Інтернету
Комп’ютери та комп’ютерні технології увійшли у наше повсякденне життя і поступово зайняли в ньому важливе місце. Майже для кожного виду людської діяльності комп’ютер є невід’ємним інструментом. У той же час, він став винятково популярним джерелом розваг – через ігри, Інтернет, віртуальне спілкування.
Проте, все частіше і частіше науковці б’ють на сполох – комп’ютер може становити загрозу для людського організму – впливаючи не лише на фізичний та фізіологічний стани, але маючи також психологічний вплив на людину. Це особливо стосується молодих людей, на стадії розвитку та дорослішання. Залежність від Інтернет, чи кібер-залежність, дуже схоже на патологічний потяг до азартних ігор. Точно так же, як і азартні гравці, залежні від Інтернет мимовільно вкладають у свій комп’ютер та віртуальне спілкування гроші та час. Вони можуть не помічати все, що діється навколо, і шукати задоволення у спілкуванні з машиною чи віртуальними друзями.

Залежність від Інтернет – досить широке поняття, до якого входить ціла низка різноманітних типів поведінки, а також проблеми самоконтролю. Необхідно розуміти, що основних типів Інтернет-залежності п’ять.

Кібер-сексуальна залежність – особи, що страждають від кібер-сексуальної залежності, відвідують, завантажують або продають матеріали порнографічного змісту в Інтернет, або ж фантазують на дорослі теми чи відвідують рольові чати.

Залежність від віртуальних відносин – особи, що залежні від різного роду чатів, дуже часто на перше місце виносять віртуальні відносини чи займаються віртуальним зрадництвом. Друзі в Інтернет дуже швидко стають надважливими для такої особи, відсуваючи на другий план сім’ю та реальних друзів. Дуже часто це призводить до подружньої зради чи дестабілізує сімейні відносини.

Ігри онлайн – досить велика категорія, що включає в себе нав’язливе бажання грати в азартні ігри онлайн, грати в ігри, робити покупки чи торгувати на біржі. Такі люди полюбляють відвідувати віртуальні казино, інтерактивні ігри, електронні аукціони або електронні брокерські контори,витрачаючи великі суми грошей або відволікаючись від службових обов’язків чи важливих контактів.

Інформаційне перевантаження – велике розмаїття інформації у Всесвітній павутині створило особливий тип поведінки, при якому людині просто необхідно постійно переглядати різноманітні Інтернет ресурси чи шукати інформацію. Люди проводять багато часу у пошуках та збиранні необхідної інформації, а потім її організації. Нав’язлива потреба у таких пошуках інформації призводить до зниження продуктивності роботи.

Комп’ютерна залежність – у 80-х, такі комп’ютерні ігри, як Солітер чи Мінер були частиною програмного забезпечення комп’ютера. Пізніше науковці встановили, що ігри за комп’ютером створюють організаційні проблеми, і що працівники більшу частину часу проводили не за роботою, а саме за іграми. Ці ігри не є ані інтерактивними, ані такими, що граються в Інтернет.
Ось деякі типов приклади залежності від Інтернет:
- деякі мами помічають, що стає все важче і важче змусити дітей зробити домашнє завдання, оскільки весь вільний час дітей забирає комп’ютер;
- хтось виходить в Інтернет о 9 вечора, а пізніше випадково помічає, що вже ранок;
- успішність дітей падає без очевидної на те причини, а вчителі помічають, що учень сонний на уроках;

**Симптоми комп’ютерної залежності досить чіткі:**Психологічні симптоми
\* Відчуття ейфорії чи піднесеності під час роботи за комп’ютером;
\* Нездатність зупинити роботу за комп’ютером;
\* Все більша і більша кількість часу, що проводиться за комп’ютером;
\* Ігнорування друзів та сім’ї;
\* Відчуття порожнечі, депресії та роздратованості коли не за комп’ютером;
\* Перекладання повсякденних турбот на плечі родичів чи членів сім’ї;
Фізичні симптоми:
\* Зап’ястний тунельний синдром – оніміння та зниження чутливості пальців через утиснення нерву, що з’єднує їх із зап’ястям;
\* Сухі очі;
\* Головні болі (схожі на мігрені);
\* Болі у спині;
\* Нерегулярне харчування – відсутність апетиту;
\* Недотримання гігієни;
\* Розлади сну (засипання, сновидіння, тривалість).
Проте, комп’ютерна залежність, Інтернет та віртуальне спілкування не єдині проблеми, що несуть нам нові технології. У документах, в яких аналізуються злочини та криміногенна обстановка, все частіше говориться про використання Інтернет з метою розповсюдження дитячої порнографії, примушування дівчат та жінок в займатися проституцією та ін. В деяких європейських країнах є окремі закони, що займаються даними проблемами.
Поруч з цим, все частіше і частіше говорять про негативний вплив віртуального спілкування на вміння молодих людей спілкуватися з реальними співрозмовниками. Перевага віртуального спілкування полягає у тому, що вона дає можливість завести знайомства у різних частинах світу. Проте, це може мати негативні прояви. Багато хто з тих людей, хто спілкується в Інтернет, стверджують, що набагато легше говорити з людиною, яку ти не бачиш. Це дає почуття свободи, можливість представити себе у найкращому світлі, не будучи оціненим сторонніми людьми, створює комфорт у спілкуванні. Проте, це призводить до втрати певних навичок спілкування в реальному житті, при якому необхідно дивитися на співрозмовника та встановити персональний контакт.
Спілкування через Інтернет може бути досить ризикованим, особливо зважаючи на те, що реальний співрозмовник невідомий. Це може навіть виявитися небезпечним – у випадку, якщо людина має намір використати чи зашкодити своєму співрозмовникові.
Ось чому особливо важливим є усвідомлення підлітками цих проблем та вміння адекватно оцінити свою поведінку за комп’ютером.

**ПРОФІЛАКТИКА КОМП’ЮТЕРНОЇ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА УРОКАХ ІНФОРМАТИКИ**

Анотація
Розглянуто причини виникнення та наслідки комп’ютерної та інтернет-залежності серед дітей підліткового віку. Запропоновано методи профілактики та шляхи уникнення можливих небезпек, пов’язаних із використанням комп’ютера та Інтернету на уроках інформатики.

Рекомендовано для вчителів інформатики, практичних психологів.

Ключові слова: комп’ютерна залежність, інтернет-залежність, віртуальне спілкування, мотивація, соціальна адаптація, підлітковий вік.

 Сучасний світ характеризується стрімким прогресом у сферіпоширення та розвитку інформаційно-комунікаційних технологій. Динамічневикористання нових засобів телекомунікації, зокрема Інтернету як потужногоглобального інформаційного ресурсу, приваблює широкі верстви населеннянезалежно від віку, освіти та соціального статусу. Водночас неконтрольованевикористання комп’ютера та інтернет-мережі перетворилося на загрозу гармонійномурозвиткуособистості, її психічному здоров’ю. Тому проблема комп’ютерної та інтернет-залежності всебільше привертає увагу представників державної влади та вчених у різнихкраїнах світу і спонукає до її глибшого дослідження та пошуку шляхівподолання.
Бурхливий розвиток комп'ютерних технологій в останні роки накладає певний відбиток на розвиток особистості сучасної дитини. Потужний потік нової інформації, застосування комп'ютерних технологій, а саме розповсюдження комп'ютерних ігор дуже впливає на виховний простір сучасних дітей та підлітків. Істотно змінюється і структура дозвілля дітей та підлітків.
Разом з безсумнівним позитивним значенням комп'ютеризації слід відзначити негативні наслідки цього процесу, що впливає на психічне здоров'я підлітків. Негативним наслідком цього процесу є явище комп'ютерної та інтернет-залежності.

Підлітки є найбільш уразливими щодо виникнення інтернет-залежності, бо їх психіка ще формується. Тому учня, що залежить від комп`ютера можна відрізнити відразу. Він звернений усередину себе, не помічає або ігнорує зовнішні події, погано адаптується до реального життя.
Профілактика комп'ютерної та інтернет-залежності і серед підлітків на уроках інформатики полягає, насамперед, у підвищенні інтересу до різних сфер сучасного дозвілля, передбачає проведення бесід, дискусій, демонстрацію фільмів, участь в акціях, які напрямлені на роз'яснення поняття «комп'ютерна залежність», визначення причин її виникнення, ознак прояву і способів боротьби.
Проблема організації підліткового дозвілля особливо гостро стоїть в даний час, оскільки сучасна дитина, підліток дорослішає, розвивається в напруженій соціальній обстановці.
Найважливішим кроком на шляху подолання комп’ютерної та інших видів залежності є визнання проблеми й активна потреба в здоровішому способі життя. Визначити залежність дитини від комп'ютера можна за допомогою спеціальних тестів, які допоможуть вчителю визначити залежність у дитини, або те, що може спонукати її до цього. Також за допомогою тестів може виявитись те, на що потрібно звернути увагу.
Профілактика комп'ютерних залежностей сьогодні - складна багатоаспектна проблема, яка обумовлена особистісними, соціальними і сімейними чинниками.
Психологічна допомога вчителя повинна бути спрямована на поліпшення взаємин із однолітками, навчанню саморегуляції й умінню справлятися із труднощами, вихованню вольових якостей, підвищенню самооцінки, формуванню нових життєвих захоплень. Найважливішим етапом профілактики комп'ютерної залежності це залучення учнів в процеси, не пов'язані з комп'ютерами, щоб електронні процеси не стали заміною реальності. Необхідно показати дітям, що існує маса цікавих розваг крім комп'ютера
Потрібно навчити дитину правильно ставитися до комп’ютера , як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання емоцій.
Профілактичними заходами є дотримання норм тривалості роботи за
комп’ютером, а також використання спеціальних підставок для клавіатури і ергономічних за формою та розмірами маніпуляторів.
Якщо запровадити на уроках інформатики вправи на запобігання комп'ютерної залежності, то ризик комп'ютерної залежності серед учнів стане набагато нижчим. До таких вправ належать: «Слідами субособистостей»,«Знайомство з нашими внутрішніми акторами», «Храм тиші», «Що є "я" ?» і багато інших.
Вчитель повинен постійно проявляти увагу і сприяти розвитку інтересів і схильностей своїх учні, залучати до групової роботи.

**ДІТИ, ЯКІ ГРАЮТЬ В ІГРИ АБО КОМП’ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ КОМПЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ** Великий потік нової інформації, застосування комп’ютерних технологій, а саме розповсюдження комп’ютерних ігор здійснили вплив на розвиток особистості сучасної дитини. На сьогоднішній день збільшилась кількість дітей і підлітків, які вміють працювати з комп’ютерними програмами, в тому числі грати в комп’ютерні ігри. Якщо в середині 90-х років в числі улюблених занять підлітки називали слухання музики і перегляд телепередач, то в останні роки захоплення комп’ютером витіснило їх. Приблизно 70% сучасних школярів, відповідаючи на питання про свої інтереси і захоплення, згадують комп’ютер нарівні з заняттями спортом, прогулянками й спілкуванням з друзями. За статистичними даними, майже кожен підліток у віці 13-16 років хоча б один раз пробував грати в комп’ютерну гру. Разом з комп’ютеризацією з’явилися також негативні наслідки цього процесу, який впливає на соціально-психологічне здоров’я дітей і підлітків. Найпоширенішим з них є явище як «комп’ютерна залежність». Термін «комп’ютерна залежність» з’явився в 1990 році. Психологи класифікують цю шкідливу звичку як різновид емоційної «наркоманії», яка викликана технічними засобами. Головний зміст комп’ютерної залежності складається з того, що комп’ютер починає керувати людиною. З часом для залежного підлітка стає важливий не результат гри, а процес, в якому втрачається контроль над часом. Першими ознаками комп’ютерної залежності дитини є: пропуски шкільних занять через комп’ютерну гру вдома або відвідування комп’ютерного клубу; просиджування біля комп’ютера у нічний час; приймання їжі не відриваючись від комп’ютерної гри; уявлення і асоціювання себе з героями комп’ютерних ігор; відсутність інших захоплень крім комп’ютерних ігор; надання переваги комп’ютерним іграм, ніж спілкуванню; загальний час, проведений за грою перевищує час виконування домашніх завдань, прогулянки, спілкування з батьками і однолітками, інші захоплення; не уявлення чим себе зайняти, коли комп’ютер зламався; конфлікти з батьками і їх шантажування у відповідь на заборону проводити час за комп’ютером. Підлітковий вік – це період формування цінностей, розширення соціальних контактів, а залежна дитина обмежує своє коло спілкування комп’ютером. В результаті чого у таких дітей спостерігаються відсутність життєвого досвіду, інфантилізм у вирішенні життєвих питань, труднощі в соціальній адаптації, бідність емоційної сфери, соматичні порушення (зниження гостроти зору, підвищена втомленість, порушення осанки тощо) звуження кола інтересів, прагнення до створення особистого світу, втеча від реальності. Замість вирішення виникаючих труднощів дитина поринає у комп’ютерну гру. Там у грі, їй добре: вона сильна, смілива, озброєна, успішна … Але час, який проведений за грою не робить її сильнішою і успішнішою в реальному житті, тому повертаючись із віртуального світу в реальний, вона відчуває дискомфорт, слабкість і беззахисність. І тому їй неодмінно хочеться повернутися туди, де вона – переможець. «Помилки», які підліток не може виправити в житті з такою ж легкістю, як у грі, викликають у нього різні легкі психічні відхилення в емоційному плані – від агресії до депресії, від повного протиставлення себе світу до замкненості в собі. Головною причиною виникнення комп’ютерної залежності у дітей, психологи вважають недостатнє спілкування і взаєморозуміння з батьками, однолітками і значущими людьми. Більш схильні до комп’ютерної залежності діти, чиї батьки працюють за кордоном, часто від’їжджають у відрядження, а також діти успішних бізнесменів. Тобто цю схильність мають діти, батьки яких через надмірну трудову зайнятість не можуть приділити їм достатньої уваги, а часто намагаються якось матеріально компенсувати свою відсутність. Але як відомо, спілкування з батьками для дитини не можуть замінити ні дорогі іграшки, ні речі, які купують їм батьки в знак дефіциту уваги. Таким чином, комп’ютер спочатку компенсує спілкування з батьками, а потім вони стають «незначущими» в житті підлітка. За результатами спостережень виявлено, що у більшості випадків, залежними стають діти з неадекватною самооцінкою (заниженою або завищеною). У більшості випадків, таким дітям важко спілкуватися з однолетками, коло яких не заведи сприймає дитину такою, якою вона є. В один момент дитині набридає доказувати одноліткам, яка вона є насправді, вона поринає у віртуальний комп’ютерний світ, де вона отримує можливість реалізуватися зі всіма своїми недоліками, комплексами і амбіціями. Також комп’ютерна залежність дитини обумовлена схильністю до інших видів залежностей батьків дитини (алкогольної, наркотичної,тютюнової, залежності від азартних ігор), що може передаватися на генному рівні. Коли вдома немає комп’ютера, а грати дитині хочеться, вона іде до комп’ютерного клубу. І якщо батьки вдома мають можливість, при бажанні, прослідкувати, у що і як довго грає дитина, то працівників клубів це, як правило, не турбує. Також відомі випадки, коли захоплення комп’ютерними іграми приводили до порушення закону: крадіжок грошей, озброєних нападів на людей, намагаючись бути схожими на улюблених комп’ютерних героїв тощо. Що ж може вберігати дитину від формування комп’ютерної залежності? Відповіддю на це питання є можливість отримувати в реальному житті те, що їй може дати віртуальний світ і тоді дитина буде захищена від комп’ютерної та інший видів залежностей. Цим може бути: **КОМПЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ** яскраве, насичене, цікаве життя; можливість відчувати азарт і ризик; можливість відчувати агресію приємлемим способом; можливість грати і реалізовувати свою цікавість; можливість повноцінно спілкуватися з батьками і однолітками. Для профілактики комп’ютерної залежності у дітей, батьки можуть керуватися психолого-педагогічними рекомендаціями: Привчайте дитину правильно відноситися до комп’ютера як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не до засобу отримання емоцій. Не дозволяйте дитині у віці 3-5 років грати у комп’ютерні ігри. Розробляйте з дитиною правила роботи за комп’ютером: 20 хвилин комп’ютерної гри, 30 хвилин заняття іншими видами діяльності. Не дозволяйте дитині їсти і пити біля комп’ютера. Не дозволяйте дитині грати в комп’ютерні ігри перед сном. Домовляйтесь з дитиною, виконувати ці правила. Обговорюйте з дитиною, що Ви застосуєте, якщо дитина порушить домовленість. Помічайте, коли дитина притримується Ваших вимог, обов’язково скажіть їй про свої почуття радості та задоволення. Таким чином, закріпляється бажана поведінка. Не використовуйте комп’ютер як засіб для заохочення дитини. Під час хвороби і вимушеного перебування вдома, комп’ютер не повинен стати компенсацією. Допомагайте дитині долати негативні емоції, які завжди присутні в житті кожної людини (розчарування, сум, образу, агресію тощо), і які можуть підштовхнути дитину отримати полегшення за комп’ютерною грою. Якщо ви помітили ознаки залежної комп’ютерної поведінки у дитини зверніться до наступних рекомендацій: Спостерігайте за поведінкою дитини під час її спілкування з друзями, якщо вони ще залишилися. Не залишайте без уваги телефонні розмови дитини, диски з іграми, які приносить вона від знайомих. Звертайте увагу на ігри, в які грає Ваша дитина, тому що деякі з них можуть стати причиною її безсоння, роздратованості, агресії, специфічних страхів. Обмежуйте час роботи за комп’ютером. Різко забороняти працювати на комп’ютері не можна. Якщо дитина схильна до комп’ютерної залежності, вона може проводити за ним дві години в будні дні і три у вихідні. Обов’язково з перервами. Запропонуйте інші можливості проведення часу. Спробуйте скласти список справ, якими можливо зайнятися у вільний час. Бажано, щоб у списку були сумісні заходи (походи в кіно, на природу,настільні ігри тощо). Не дозволяйте дитині розважатися в комп’ютерному клубі вночі. Навчайте дитину критично відноситися до комп’ютерних ігор, показуючи, що це мала частина доступних розваг, що життя різноманітне, а гра не замінить спілкування. У випадку, якщо ви не можете самостійно вирішити цю проблему, звертайтесь до психолога і в спеціалізовані психологічні центри. Комп’ютерний світ схожий з світом, в якому ми живемо. Він може бути різноманітним: і добрим, і жорстоким. Дитині і підлітку рости в тому світі , який ми маємо – з тим комп’ютерним бумом, за яким ми спостерігаємо. Обмежити дитину від комп’ютера означає викликати у неї неадекватну реакцію, коли вона все ж таки зустрінеться з цим проявленням сучасного світу. Інша справа, що потрібно давати собі раду: якщо батько надає перевагу спілкуванню з дружиною сидінню перед дисплеєм комп’ютера, якщо матері легше поринути у переживання «мильної опери», ніж поговорити з донькою або сином, то очікувати від дитини іншої реакції на комп’ютер або телевізор наївно. Біда не в тому, що в нашому житті є електронні засоби інформації і комунікації. Біда в тому, що самим дорослим зручно замінити ними спілкування з дитиною. Рецепт від будь-якої деструктивної залежності, будь-то комп’ютер, телевізор, алкоголь або наркотики, – повноцінне і гармонічне спілкування всіх членів сім’ї, а точніше, їх взаємна любов.

**Тест для батьків «Ознаки комп’ютерної залежності у дитини?»**

 Кожен день грає на комп’ютері. Після початку гри втрачає відчуття часу. Не бажає залишати гру незакінченою. Їсть без відриву від монітору. Не визнає, що дуже багато часу проводить за грою на комп’ютері. Ви докоряєте дитині за те, що вона багато часу проводить за грою на комп’ютері. Не закінчує гру, якщо досягає будь-якого рівня складності, іде далі. Порівнює результати з старими і пишається цим, повідомляє про це всім, кому тільки можливо. Грає замість виконання домашніх завдань. Як тільки дорослі залишають домівку, дитина біжить до комп’ютера і з почуттям полегшення починає грати. Якщо Ви позитивно відповіли на 5 питань із 10, то можете бути впевнені в тому, що Ваша дитина попала в залежність від комп’ютерних ігор.

Як вилікувати комп’ютерну залежність
Існує помилкове твердження, що комп’ютерна залежність схожа на наркотичну або, приміром, алкогольної. Однак це далеко не так, тому що в першому випадку позбутися від проблеми можна за допомогою застосування психологічних прийомів, у другому ж — не минути медикаментозного лікування. І це як мінімум …

Інструкція
1. Спробуйте зрозуміти, що дає близькій людині занурення у віртуальну реальність. Цілком можливо, що з її допомогою він намагається піти від насущих проблем. Будь-яка комп’ютерна залежність — це форма протесту. Існує кілька різновидів проблеми (класифікація по об’єкту).

• Залежність від комп’ютерних ігор.

• Залежність від соціальних мереж.

• Інтернет-залежність.
2. Проведіть паралелі між захопленням і зовнішніми чинниками. На тлі чого воно виникло? Найбільш часто проблема постає як наслідок сімейних негараздів або професійного вигорання. У цьому випадку необхідно допомогти людині відволіктися, відчути маленькі радощі життя. Відвідування видовищних та культурно-масових заходів — вірний спосіб подолання комп’ютерної залежності, який дійсно допомагає. Головне — діяти.
3. Дайте зрозуміти, що просиджувати цілодобово перед монітором — нераціонально, тобто існують ще й інші способи приємного проведення часу. Не варто тиснути на почуття чи вказувати на дурість такого виду дозвілля, бо цим ви нічого не доб’єтеся. Ігроман, в черговий раз занурюючись у віртуальну реальність, жадає нових пригод, захоплень і захоплення. Він — герой вигаданого світу, в якому немає місця повсякденним речам. І якщо налякати його розлученням, то, ймовірно, вдасться замаскувати саму проблему, але не більше. І тільки на короткий час. А чи варто?
4. Боротися із залежністю від соціальних мереж — набагато складніше. І все тому, що вони охопили більшість інтернет-користувачів. Наявність власної сторінки в такій системі — безумовний плюс, оскільки вона спрощує процес взаємодії між людьми. Але нескінченна просиджування на відповідних сайтах, постійне оновлення даних, буквально похвилинна зміна аватарів і доскональне вивчення стрічки новин — явні ознаки нездорової поведінки. Блокування аккаунта — не вихід, тому що існує безліч способів реєстрації нових профілів, в обхід всіляких фільтрів.
5. Ні в якому разі не забороняйте користуватися комп’ютером в принципі і не обмежуйте доступ до нього! Озлоблений геймер або активний користувач соціальних мереж знайде інший спосіб виходу в інтернет. Через телефон, наприклад, або ж буде допізна засиджуватися в комп’ютерних клубах.
6. Знайдіть компроміс. Не варто ставити необгрунтовані діагнози, вішати ярлики або дорікати — спробуйте домовитися. Але при цьому повинні бути враховані інтереси обох сторін. Якщо говорити на прикладі сімейних відносин, де чоловік — геймер, то можливий такий варіант: він обмежує час, проведений в інтернеті, а вона приносить йому сніданок у ліжко. До речі, саме спілкування має відбуватися в спокійній обстановці — тільки в цьому випадку можна розраховувати на успіх.

Зверніть увагу!
Комп’ютерна залежність у дітей і підлітків проявляється в більш агресивній формі і для її лікування потрібна допомога фахівця.

**Джерело:**

Список використаних джерел

1. Корнєєва Є. Комп'ютерна залежність: «бермудський трикутник» за рогом / / Світ сім'ї. - 2004. - № 11
2. Розин В. М. Культурна діяльність підлітка в контексті сучасної підліткової культури / / Шкільні технології. - 2000. - № 5 http://mediainfoverbki.blogspot.com/
3. Балонов І.М. "Комп'ютер і підліток" М., 2002 р.
4. Новосельцев В. И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?//Директор школы.
6. Моляко В. О. Актуальні соціально-психологічні аспекти проблеми обдарованості. // Обдарована дитина. - 1998. - №1. - С.3-5.