

Автономная некоммерческая организация высшего образования
**«Поволжский православный институт имени Святителя Алексия,
митрополита Московского»**

Кафедра педагогики и психологии

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) «Начальное образование»

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему:

«Профилактика компьютерной зависимости
детей младшего школьного возраста».

Выполнил(а) студентка
3 курса группы НОз-331
заочной формы обучения
Щекочихина Евгения
Александровна

(подпись)

Научный руководитель
Денисова Елена Анатольевна,
к.псх.н., доцент

(подпись)

Допустить к защите:

Заведующий кафедрой Денисова Елена Анатольевна

(подпись)

«__» _____ 20__ г.

Тольятти
2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1. Теоретические аспекты исследования профилактики рисков развития компьютерной зависимости среди детей младшего школьного возраста	
1.1 Компьютерная зависимость как психолого-педагогическая проблема.....	9
1.2 Причины компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста	12
1.3 Признаки, стадии развития и формирование компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста	13
1.4 Профилактика рисков развития компьютерной зависимости. Отечественный и зарубежный опыты профилактики компьютерной зависимости	18
Выводы по 1 главе.....	32
Глава 2. Экспериментальная работа по профилактике рисков развития компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста	
2.1 Цели и задачи исследования	33
2.2 Констатирующий этап. Анализ полученных результатов исследования	35
2.3 План проведения формирующего этапа научного исследования.....	40
2.4 Анализ результатов исследования на контрольном этапе исследования.....	44
Выводы по 2 главе.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	53
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Прогресс, как и время не стоит на месте, информационные технологии охватывают социальную сферу. Гаджеты становятся неотъемлемой частью жизни, как взрослых, так и детей. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НО) направлен на повышение информационной компетентности младших школьников. По мнению ученых, ориентация младших школьников на информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) и развитие способностей их правильного применения являются важным элементом формирования универсальных учебных действий (УУД) на этапе начального образования, обеспечивая ее эффективность. В результате возникает проблема необходимости развития умственных способностей и повышения уровня знаний, развития коммуникативных навыков, что возможно в процессе овладения компьютерными технологиями и в противовес развитию компьютерной зависимости.

В настоящее время проблема компьютерной зависимости младших школьников является одной из наиболее актуальных. Дети с раннего возраста имеют доступ к электронным технологиям: смотрят мультфильмы, играют в виртуальные игры. Современное образование требует выполнения домашнего задания с помощью компьютера, школьникам необходимо искать материал в сети Интернет, большинство заданий выполняется в электронном виде. Опасность заключается в том, насколько младший школьник, вовлеченный в этот образовательный процесс, сможет и в дальнейшем социализироваться. Время, проведенное за компьютером и в сети Интернет, может оказать как положительное, так и отрицательное влияние на развитие личности младшего школьника. Положительный эффект от работы за компьютером можно увидеть в том, что компьютер помогает учащимся развить умственные способности, повысит уровень грамотности, также будет способствовать развитию памяти. Социальные сети способствуют расширению круга друзей и знакомых,

способствуя развитию коммуникативных навыков. Онлайн игры помогают развивать воображение. К негативному влиянию сети Интернет на личность младшего школьника исследователи относят виртуальную зависимость, т. е. компьютерную зависимость. К ним относятся зависимость от азартных игр, интернет-навязчивая навигация, разговоры, групповые игры и телеконференции, которые в конечном итоге могут привести к виртуальной замене реальной жизни. Это неконтролируемое желание имеет много негативных последствий для младших школьников в области общения. Заменяя реальное общение виртуальным, младшие школьники упускает возможность выразить свои чувства и эмоции, понять чувства и эмоции другого человека.

Проблема компьютерной зависимости изучалась такими научными исследователями, как В. Абраменкова, А.Е. Войскунский, В.А. Бурова, А.Ю. Егоров, С.В. Лободина, А.Н. Ивлева, К. Янг, Н.Спапира, Н. Холл, А. Шоттон и др. Были проведены эмпирические исследования, направленные на изучение взаимосвязи идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста (А.Е. Жичкина), психологических детерминант компьютерной игровой зависимости (О.В. Литвиненко), взаимосвязи компьютерной зависимости и совладающего поведения ребенка (Ю.Н. Мураткина). Данная проблема продолжает изучаться и сейчас. В связи с тем, что она появилась не так давно, ещё не все её аспекты раскрыты в исследованиях.

Проблема исследования: каковы возможности психолого-педагогической работы с младшими школьниками на начальных этапах развития компьютерной зависимости.

Цель исследования: на основе результатов диагностики компьютерной зависимости у младших школьников разработать программу психолого-педагогической профилактики, снижающей риски зависимости у младших школьников, выявить и проанализировать динамику результатов по итогам ее реализации.

Актуальность проблемы, а также ее недостаточная теоретическая, методическая и практическая разработанность и обусловили выбор темы

бакалаврской работы: «Профилактика компьютерной зависимости детей младшего школьного возраста».

Объект исследования – компьютерная зависимость как форма отклоняющегося поведения детей.

Предмет исследования – профилактические мероприятия, направленные на снижение рисков развития компьютерной зависимости детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования основывается на том, что профилактические мероприятия, направленные на снижение рисков развития компьютерной зависимости должны включать в себя профилактическую работу с младшими школьниками, родителями и педагогами, эффективность профилактики будет зависеть от своевременности и системности их использования.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой в исследовании ставились и решались следующие задачи:

1. Раскрыть теоретические основы исследования проблемы компьютерной зависимости у младших школьников в психолого-педагогической литературе.

2. Выявить в ходе диагностической работы детей (младших школьников) с рисками развития компьютерной зависимости, наметить пути их преодоления.

3. Разработать и апробировать программу психолого-педагогической профилактики по преодолению рисков развития компьютерной зависимости среди младших школьников, проанализировать динамику результатов по итогам ее реализации.

В исследовании использовались следующие методы:

- теоретические методы: анализ педагогической, психологической и методической литературы; обобщение, систематизация, сравнение.
- эмпирические методы: тестирование.
- методы обработки и интерпретации результатов.

База исследования: исследование проводилось в Автономной некоммерческой организации «Православная классическая гимназия». В

эксперименте принимали участие 16 детей 3 «А» класса в возрасте 9-10 лет; Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Тимофеевка муниципального района Ставропольский Самарской области (ГБОУ СОШ с. Тимофеевка). В эксперименте принимали участие 16 детей 3 «Б» класса в возрасте 9-10 лет.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав с параграфами, выводами по главам, заключения, библиографического списка и приложений.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и реализации профилактической программы по снижению рисков развития компьютерной зависимости.

Глава 1. Теоретические аспекты исследования профилактики рисков развития компьютерной зависимости среди детей младшего школьного возраста

1.1 Компьютерная зависимость как психолого-педагогическая проблема

В современном мире термин компьютерная зависимость прочно занял позиции, несмотря на то, что появился относительно недавно, около 1990-2000 гг. Л. Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот определяют его, как «такое «нехимическое» расстройство личности, при котором обычные привычки и интересы перестают занимать основную часть свободного времени, отходя на второй план» [73, с. 23].

Таким образом, термин «компьютерная зависимость» определяется как непреодолимая тяга к действиям, связанным с использованием компьютера, что приводит к внезапному падению всех остальных видов деятельности, снижению общения с другими людьми. Компьютерная зависимость имеет наибольшее распространение в детском возрасте, независимо от пола. По мнению А.Е. Войскуновского «неконтролируемое времяпрепровождение школьника за компьютером, обязательно со временем перерастёт в навязчивую привычку, которая по своей силе и проявлениям имеет сходство с наркотической.» [17, с. 54].

М.С. Иванов определяет компьютерную зависимость как: компьютерная зависимость — это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящим к резкому сокращению всех остальных видов деятельности. Человек с зависимостью тотально погружается в мир иллюзий, возникает психологическая зависимость от виртуальной жизни. Зачастую виртуальный мир кажется человеку более реальным, чем окружающий его. Много компьютерозависимых людей иногда испытывают личные чувства (гнев,

печаль, обиды и т. д.) к компьютеру. Они готовы оторваться от компьютера, только чтобы удовлетворить свои физиологические потребности. Из-за длительного отсутствия компьютера у зависимого человека возникает "ломка", подобно "ломке" наркомана. Симптомы проявляются в качестве беспокойства, беспечности, повышенной возбудимости, раздражительности, чувства неполноценности.

С психологической точки зрения данную проблему впервые осветили американские исследователи К. Янг и И. Голдберг. Характеристику типов компьютерной зависимости, они изложили в своих работах:

- «зависимость от интернета – это род зависимости при котором человек испытывает моральное удовлетворение от поиска информации в интернете (зачастую бесполезной), также человек заводит бесцельные знакомства в интернете, не приводящие к развитию социальных контактов (с данной позиции люди ищут по различным параметрам себе собеседников, общаются, но при этом не приносят пользы для развития своей личности);
- зависимость от игры – это навязчивое увлечение компьютерными играми по сети или стационарно» [78, с. 27].

Определение "интернет-зависимости" было впервые дано Иваном Гольдбергом в 1996 году: Интернет-зависимость — это непреодолимое влечение к использованию Интернета, характеризующееся пагубным воздействием на бытовую, учебную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности. Интернет-зависимыми является около 6% пользователей Интернета во всём мире, около 5 % в России.

Проблема компьютерной зависимости занимают специалисты в различных сферах деятельности, исследования проводят педагоги, психологи, социологи, врачи. В социологической литературе проблемы игрового поведения и игровой деятельности изучаются в контексте усвоения социальных и социальных ролей (Д. Босард, М. Вебер, Б. Малиновский, Д.Г. Мид, Г. Мертон, Я. Морено, Т. Парсонс, Г.В. Плеханов, Г. Риккерт, Н. Смелзер, Г. Спенсер, Г. Тард, Ш. Текл, Т. Шибутани, М.Шоттон). Социокультурные и

исторические аспекты воспитания, возникающие по средствам игры, рассматривались в работе историков, культурологов, социологов культуры Ф. Ареса, Г. Дайн, Е. А. Покровского. Уникальное место для развития теории игры и ее место в истории культуры, в формировании социокультурных норм и традиций в истории человечества принадлежит И. Хейзинги, которого считают основоположником новой отрасли науки. Аспекты социальной природы игрового поведения и игровой деятельности подробно изучены в работах советских и российских психологов и педагогов (П.П. Блонский, Л.И. Божович, Л.А. Венгер, Л.С. Выготский, П.М. Ершов, А.В. Запорожец, Н.Я. Иванова, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, А.Е. Личко, С.Л. Рубенштейн, Д. Н. Узнадзе, П. Г. Шедровицкий, Д.Б. Эльконин). С 1990-х годов в рамках организации досуга, были учтены некоторые аспекты игровой деятельности (Л. А. Гордон, Т.М. Дридзе, Л.Б. Коган, Н.В. Корытникова, В.А. Лапшов, В. Д. Патрушев).

Наиболее значительные исследования компьютерной зависимости проводились с конца 1990-х годов. Научные работы отечественных и зарубежных авторов посвящены различным аспектам:

- проблематика Интернет-зависимости (А.В. Ваганов, А.Е. Войскунский, К.Ю. Галкин, А.Е. Жичкина, В.А. Лоскутова, А.В. Минаков, Н.А. Носов, А.И. Ракитов, А.С. Холл, А.В. Церковный, М.А. Шоттон);
- психология законов воспитания личности, структуры личности и ее взаимосвязи с деятельностью (Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, С.Л. Рубинштейн).
- концептуальные положения о сущности феномена зависимости (Ц.П. Короленко, С.А. Куликов, Е.В. Мельник, В.Д. Менделевич, К.В. Сельченко).
- влияние компьютерных игр на личность ребенка (И.Г. Белавина, А.В. Беляева, И.В. Булгаков, П.Д. Биленчук, Е.Л. Болескина, Н.В. Иванов, Л.В. Подригало, Л.А. Пережогин, Н.А. Садовская, Н.А. Шапира, Г.В. Чайка);
- общепсихологические принципы формирования личности ребенка (Л.И. Божович, П.С. Карпенко, И.С. Кон, И.Ю. Кулагина Л.Ф. Обухова, Ю.А. Приходько, Д.И. Фельдштейн).

- исследование идентичности у пользователей сети Интернет и процессов самопрезентации в сети (А.Е. Жичкина, Е.А. Мулик, А. Ортштейн, В.М. Розин);
- психологические аспекты коммуникативных процессов в сети (О.М. Арестова, Ю.Д. Бабаева, Л.М. Бабанин, А.Е. Войскунский, А. Голдберг, Л.П. Гурьева, Д.В. Иванов, Т.В. Карабин, А.В. Смысловая, Д. Сулер, А.Н. Черемисина, Л.М. Юрьева, А.В. Якушина, К.С. Янг);
- исследования психических и поведенческих расстройств у лиц молодого возраста с компьютерной зависимостью (Т.Ю. Больбот, Л.М. Юрьева).

1.2 Причины компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста

Рассмотрим основные причины возникновения компьютерной зависимости у младших школьников:

«Первая причина, она же ключевая, отношения в семье, а именно недостаточность или отсутствие теплых эмоционально-взаимных отношений. В условиях современного мира большинство родителей заняты финансовыми задачами, поэтому приоритетным для себя определяют свою работу, в виду этого они не уделяют достаточного времени своему ребенку, не проявляют интереса чем занят ребенок в свободное время, какие тревоги и беспокойства у него есть, не интересуются его личным миром и чувствами. Всё это приводит к тому, что ребенок теряет эмоциональную связь со своими родителями и не имеет точек соприкосновения интересов с ними, и как результат не видит примера в родителях, стремясь подражать другим идеалам.

Вторая причина – у ребенка нет серьезных увлечений, хобби, занятий по интересу, не связанных с компьютером (спортивные, творческие виды деятельности). Ребенок находит для себя удобным, не выходя из дома и находясь за компьютером удовлетворить свою потребность в общении с

собеседником, имея возможность по своему желанию в любой момент прекратить общение, по средствам компьютерной игры без усилий стать успешным и могущественным. Такая заманчивая перспектива делает для ребенка компьютер крайне привлекательным. Такому влиянию подвержены дети, испытывающие коммуникабельные сложности, трудности в общении с людьми, которым проблематично выстраивать отношения в реальности. Возможными причинами могут быть особенности внешности (как явные, так и внушенные самостоятельно в результате заниженной самооценки), а также особенности характера, которые препятствуют установлению дружеских отношений: застенчивость, замкнутость, обидчивость, агрессия.

Третья причина – низкая самооценка, в виду которой ребенок сомневается в своих коммуникабельных способностях, считает себя не интересным собеседником, недооценивая свою личность. Из-за чего «уходит» в свой мир, отстраняясь от живой коммуникации со сверстниками» [45].

В группе риска дети с низким успеваемостью по школьным предметам, в компаниях такие дети не отличаются лидерскими качествами и испытывают трудности в общении с родителями. При наличии таких проблем, вполне вероятно, что ребенок может приобрести чрезмерный интерес к компьютеру, так как в игре он может оказаться в доминирующем положении и добиться успеха. В сети ребенок может создать желаемый образ, отличающийся от реального: изменить имя, внешний вид, свои качества.

1.3 Признаки, стадии развития и формирование компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста

Компьютерная зависимость заметна и ощутима для людей окружающих ребенка, но не для него самого, что характерно для других видов зависимости. «Проявляется компьютерная зависимость следующими признаками:

- ни с чем не связанное возбуждение или вялость, частая нестабильность настроения от подавленного до эйфорического, болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы, нарастающая оппозиционность к родителям, прежним друзьям, значительное эмоциональное отчуждение;
- снижение памяти, внимания;
- снижение уровня успеваемости в учебе, систематический пропуск уроков.
- снижение активного общения с людьми, ранее занимавшими важное значение в жизни ребенка: родственниками, друзьями, любимым человеком, координальное изменение круга общения;
- отстранение от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимых дел;
- исчезновение из дома ценных вещей, денежных средств, денежные долги ребенка;
- проявления изворотливости, лживости;
- неопрятность, неряшливость;
- приступы депрессии, страха, тревоги» [32, с. 8].

«А.Е. Войскунский приводит следующие характерные черты зависимого поведения от сети Интернет:

- отсутствие желание проводить досуг за пределами виртуальной реальности; пренебрежение домашними и рабочими делами;
- неспособность контролировать времяпрепровождение за компьютером;
- нежелание слушать негативные отзывы о бесконтрольном времени препровождения в сети от близких и друзей и др.»[17, с.41]

Специфика поведения младшего школьника, свидетельствующая о компьютерной зависимости, связана с предпочтениями в общении ребенка, нежеланием выполнять домашние задания, неумением контролировать время, снижением успеваемости по школьным предметам, обесцениванием успеха.

Обратим внимание на стадии развития компьютерной зависимости:

1 стадия «легкой увлеченности».

Погрузитесь в игру виртуальной реальности впервые, ребенок начинает "чувствовать вкус", ему нравится компьютерная графика, звук, имитация реальной жизни или каких-то вымышленных историй. Погрузившись в компьютерную игру, он получает удовольствие за счет получения положительных эмоций. Характерной особенностью данной стадии является то, что стремление играть в компьютерные игры носит ситуативный, а не системный характер. Постоянная потребность в игре еще не проявляется в типичном поведении ребенка и не имеет существенного значения.

2 стадия «увлеченности».

Определяющим показателем, свидетельствующим нахождение ребенка на второй стадии формирования компьютерной зависимости, является потребность во времяпровождении за компьютерной игрой. На данной стадии она носит системный характер. В этом случае, если ребенок не может получить свободный доступ к компьютеру, он не может сразу удовлетворить свою потребность в компьютерной игре, тогда у него могут быть активные меры по преодолению возникших барьеров.

3 стадия «зависимости».

На этой стадии потребность в компьютерной игре приобрела базовый статус. Проявление зависимости может принимать две формы: социализация, индивидуальность.

Социализированная форма игровой зависимости отличается поддержанием социальных отношений. В этом случае дети хотят играть вместе, играть с помощью сети. Стимулирование игровой активности связано с соревновательным моментом. Такая форма зависимости оказывает наименьшее негативное влияние на психику ребенка, по сравнению с индивидуализированной формой, так как означает сохранение межличностных отношений с другими людьми, хотя и является виртуальной. Тем не менее, сохраняется связь с реальным миром без серьезных психических расстройств.

Индивидуализированная форма зависимости является крайней формой зависимости, при которой нарушается не только восприятие окружающего

мира, но и взаимодействие с ним. Происходит нарушение основной функции психики: она начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. Дети с индивидуализированной формой компьютерной зависимости способны долгое время играть в одиночку, потребность в игре у них находится на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями. При затяжном протекании данной стадии и неспособности ребенка самостоятельно выйти из нее, необходима работа специалистов.

4 стадия «привязанности».

Данная стадия характеризуется снижением игровой активности. Компьютер не занимает доминирующего места в жизни ребенка, но устойчивая привязанность сохраняется, характеризуется психологической зависимостью от компьютерных игр. Это самая устойчивая из всех стадий – она может длиться всю жизнь в зависимости от скорости угасания привязанности.

Существуют и стадии формирования Интернет-зависимости:

«1 стадия – человек испытывает эйфорию и хорошее настроение, сидя за компьютером, не замечает внешний мир и красоту природы, часами бродит по Сети, скрывает от близких, сколько времени проводит на сайтах.

2 стадия – при отлучении от компьютера у человека снижается внимание и работоспособность, возникают навязчивые мысли, бессонница, депрессия, нервозность, приступы страха, увеличивается или появляется тяга к кофе, сигаретам, алкоголю, наркотикам, возможны головные боли, скачки давления, резь в глазах, ломота в костях, тремор (дрожание рук).

3 стадия – социальная дезадаптация, отсутствие удовольствия от общения в Интернете, но неспособность к самоконтролю, человек перестает обращать внимание на окружающих, на свой внешний вид, на гигиену» [32, с. 10].

Бытует мнение, что времяпровождение за компьютером – это зависимость, которая проявляется в психопатологических симптомах – неспособности ребенка переключаться на другие виды деятельности, ощущении мнимого превосходства над окружающими людьми, так называемом

синдроме "арбитра", который приобретает игрок, управляя "жизнью" компьютерных персонажей. Некоторые компьютерные игры провоцируют агрессивное поведение, возвеличивание войны и насилия.

В качестве негативных последствий компьютерных игр указывают сужения круга интересов ребенка, «уход» в собственный мир от реальности, агрессивность, повышенная утомляемость. По мнению некоторых ученых, времяпровождение за компьютером один на один, часто в ущерб общению со сверстниками, приводит к социальной изоляции и трудностям в межличностных контактах.

«В общении ребенка со сверстниками не только более охотно осуществляется познавательная предметная деятельность, но и формируются важнейшие навыки межличностного общения и нравственного поведения. Стремление к сверстникам, жажда общения с ним делает группу сверстников для школьника чрезвычайно ценной и привлекательной. Участием в группе они очень дорожат. От того, как ребенок общается со сверстниками, будет зависеть направление его развития» [55, с. 98].

У ребенка формируются ценностные ориентации: понятия добра и зла, милосердия и жестокости, дружбы и предательства, любви и ненависти. Под влиянием компьютерных игр реальность искажается как в кривом зеркале. Дети теряют чувство реальности и начинают проецировать сюжеты и действия игр на реальную жизнь. Ребенок становится эмоционально холоден, замкнутым, не способен испытывать чувство эмпатии, возникает психологический инфантилизм — не способность брать на себя ответственность, контролировать свои действия. Адекватная личность развивается только в живом общении с другими людьми.

1.4 Профилактика рисков развития компьютерной зависимости. Отечественный и зарубежный опыты профилактики компьютерной зависимости

Профилактика зависимого поведения является особо значимой в целях предупреждения компьютерной зависимости детей. Считаем актуальной и необходимой ее проведение в младшем школьном возрасте, в целях предупреждение возникновения и развития зависимости.

«Термин «профилактика» понимается как:

- совокупность мер по предотвращению чего-либо;
- система мер, направленных на охрану здоровья, предупреждение возникновения и распространения болезней, улучшение физического развития населения, сохранение трудоспособности и обеспечение долголетия» [39, с. 68].

На данный момент практически нет четко сформированных мер по профилактике компьютерной зависимости. Некоторые зарубежные исследователи практикуют для профилактики компьютерной зависимости online-психотерапию, что является спорным и неприемлемым для других исследователей. Обычно людей, подверженных данной зависимости, проходят терапию в тех же клиниках аналогичными методами, как лечат людей с химическими зависимостями. В большинстве случаев практика решения проблемы применяется уже на этапе сформированной зависимости, но результативность этих методов не является достаточно высокой в виду того, что родственники и сами зависимые компьютерной увлеченностью люди не видят опасности в проявлении признаков компьютерной зависимости. Определяющим фактом развития компьютерной зависимости является отсутствие представления о первичных признаках, как у самих пользователей компьютеров, так и у окружающих их близких людей, и как следствие не информированы о профилактических мерах предупреждения чрезмерного увлечения компьютером. Профилактика лучше болезненной «хирургии».

В рекомендациях специалистов говорится о действиях, направленных на регламентирование деятельности за компьютером и обогащение жизни зависимого человека в социуме:

- дети являются отражением поведения родителей, которые для них являются примером, поэтому важно оказывать положительное влияние на ребенка. Ожидать от ребенка время, проведенное за компьютером, не превышающее одного часа, возможно только при соблюдении данного регламента самими родителями.
- важно чтобы ребенок усвоил, что времяпровождение за компьютером – это поощрение, которое как и любая другая привилегия нуждается в контроле со стороны взрослого. При непреодолимой тяги к компьютеру резкая изоляция от него не рекомендуется, в виду того что запретный плод сладок, стремление добиться желаемого может только возрасти. Уменьшать времяпровождение за компьютером нужно постепенно.
- покажите ребенку альтернативу времяпровождению за компьютером. Немаловажны варианты совместного досуга, чувство поддержки и заинтересованности в ребенке помогут социализации.
- важно интересоваться в какие игры играет ребенок. Так как они являются для ребенка проигрыванием реальной жизни. Эмоции, переживаемые в игре могут стать причиной агрессивности, раздражительности, нарушением сна ребенка, страхов.
- принимать участие в игровой деятельности ребенка. Приоритет следует отдать развивающим играм. Дать ребенку представление о ценности живого общения и о критическом отношении к компьютерным играм.
- если самостоятельные действия в корректировке поведения ребенка безуспешны, то следует обратиться к специалистам.

«Компьютерная зависимость – это один из видов зависимого поведения в современном обществе» [53, с. 316]. Данное поведение личности регулируется

различными социальными институтами. Общественное воздействие может носить характер медицинского вмешательства, педагогического влияния, социальной поддержки и психологической работы. В зависимости от специфики зависимого поведения учёные выделяют следующие принципы психопрофилактической работы:

- комплексность (организация воздействия на различных уровнях социального пространства, семьи и личности);
- адресность (учет возрастных, половых и социальных характеристик);
- массовость (приоритет групповых форм работы);
- позитивность информации;
- минимизация негативных последствий;
- личная заинтересованность и ответственность участников;
- максимальная активность личности;
- устремленность в будущее (оценка последствий поведения, актуализация позитивных ценностей и целей, планирование будущего без девиантного поведения).

Важность проблематики компьютерной зависимости у детей и взрослых на данный момент недооценена. Причина этого – сложность определения признаков зависимого поведения. Люди, подверженные зависимости и окружающие их близкие не придают значения сигналам зарождающейся проблемы. А недостаточная информированность о признаках компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста и учителей приводит к пограничному состоянию детей группы риска и группы с наличием зависимости. Обычно к специалистам обращаются на стадии прогрессирования зависимости. Неэффективность профилактики рисков развития компьютерной зависимости у детей является следствием отсутствия просвещения о существующих методах коррекции. Зависимые и их близкие признают проблему, когда девиация в поведении является фактом, и профилактика рисков развития зависимости уже несвоевременна.

Очень часто компьютерная зависимость имеется у детей младшего школьного возраста, и зарождение проблемы исходит от родителей, так как они сами зависимы. Или же они принимают умение ребенка активно пользоваться компьютером, как способность высоко уровня развития. В отличие от детей и взрослых людей, у детей младшего школьного возраста чрезмерная увлеченность игровой зависимостью в основном проходит явно, они не скрывают ее.

В цифровой век компьютерная зависимость охватывает социум словно вирус. Своевременная профилактика может предотвратить ее развитие. Информационная грамотность и участие специалистов являются неотъемлемой частью в преодолении проблемы.

Компьютерная зависимость имеет обширные масштабы и несет угрозу обществу. Всемирная Организация Здравоохранения рассматривает ее как одной из ведущих опасностей человечества. Обуславливается это тем, что Интернет и телевидение, поработают и зомбируют разум человека и препятствуют развитию личности.

В зависимости от стадии зависимости современный ученый И. В. Бурлаков выделяет первичную, вторичную и третичную профилактику:

«Первичная профилактика направлена на улучшение психической адаптации учеников, их межличностных отношений, на ознакомление с признаками развития компьютерной зависимости и возможными ее последствиями.

Вторичная профилактика основана на познании личности компьютерных людей с учетом генеза и механизмов их поведения и направлена на предупреждение развития компьютерной зависимости и возобновление личностного и социального статусов пациента.

Третичная профилактика имеет отношение к людям с патологической зависимостью и призвана способствовать предотвращению срывов в период ремиссии» [77, с. 87].

Первичные методы направлены на предотвращение развития патологического тяги к компьютеру и игровой привязанности у детей и взрослых. Существует четыре ориентира для профилактики зависимости:

- воспитательные работы среди детей и молодежи;
- санитарное воспитание населения;
- общественные мероприятия, связанные с современными компьютерными технологиями;
- административные мероприятия на законодательном уровне.

Первичная профилактика игровой зависимости включает в себя информационную грамотность населения. С детьми и взрослыми проводят беседы, целью которых является просвещение о влиянии компьютерных игр, их признаках и последствиях. Вторым шагом информирования является живое общение, освещение методов профилактики.

Среди информационных мероприятий предлагают:

- беседы с узкопрофильными специалистами;
- публикации о компьютерной зависимости в СМИ;
- доведение информации родственниками и близкими;
- телефон доверия.

На ряду с беседами о возможном вреде компьютерных игр, на информационном этапе проводятся тренинги, целью которых является улучшение отношений между детьми, работа над их социализацией и сплочения коллективов (классов). Одновременно с этим рассматривают особенности игровой зависимости и технологии общения. Важно дать понять ребенку ценность живого человеческого общения, взаимодействия «человек-человек». Эмоциональные впечатления и отзывчивость живого общения полноценнее и ярче виртуального взаимодействия.

Ведущую роль в формировании и профилактике компьютерной зависимости у детей играют близкие родственники, являющиеся примером и поддержкой в воспитании и становлении личности ребенка. В детском и юношеском возрастах оказывают влияние возрастные и психологические

особенностей развития, в виду которых информирование о вреде чрезмерного влияния компьютера воспринимается ими как поучительное наставление, и не воспринимается в полной мере, а в некоторых случаях отвергается, подача информации со стороны бывает неприемлемой. И в этой ситуации семья ребенка окажет неоценимую пользу.

Но в этом случае нужно обратить внимание на психоэмоциональный климат в семье. Избегание взаимоотношений в семье свидетельствует о неблагоприятных отношениях между ее членами, виртуальный мир становится «домом» для ребенка. Работа над гармонизацией отношений в семье является приоритетной.

Полноценное развитие ребенка возможно только при доверительных отношениях между родителями и детьми. Заинтересованность родителей в жизни ребенка необходима и значима для него. Содействие к развитию самостоятельности у ребенка, при умеренном контроле за его жизнью, способствует развитию ответственности у ребенка за свою жизнь.

Приоритетом является обучение родителей выстраивать отношения с собственным ребенком с обращением внимания на эмоциональную близость и поддержку.

При повышении профессиональных компетенций педагогов и узких специалистов, следует обратить внимание на установление регламент времени и правил для детей при деятельности за компьютером.

Стремясь достичь максимальной эффективности при работе со школьниками информируют о симптомах и признаках чрезмерной увлеченности компьютером. Эффективность профилактики зависит от стадии компьютерной зависимости.

Отсутствие явных признаков, не отменяет наличие проблемы в перспективе. Немаловажно принять действия для предупреждения этого вида зависимости, и учитывая повсеместную цифровизацию, эти меры актуальны, а наличие первичных симптомов дают сигнал к серьезным действиям.

Современные образовательные программы оказывают большое влияние на формирование зависимости, которые направлены на поиск информации учащимися при помощи сети Интернет. Книги и учебники широко представлены в электронном виде, что недопустимо отодвигает на второй план их ценность в печатном варианте. «Дети, которые читают, вырастут во взрослых, которые думают» должно пройти красной нитью стать в деле возрождения культуры чтения среди подрастающего поколения.

Бесспорно, сейчас Интернет является ведущим источником информации. Но перед взрослыми стоит задача не допустить злоупотребления этим благом. В противном случае от блага путь ведет к деградации личности. Становится ясно, что необходимо на законодательном уровне противостоять вредоносной информации и пагубного влияния компьютерных технологий на детей, у которых еще не сформирован нравственный и психологический стержень.

Первичная профилактика зависимости отводит главную роль планированию досуга ребенка, экрана компьютера не должен быть единственным вариантом время проведения. Важно показать разные стороны жизни человека вне компьютера. Образовавшийся вакуум и освободившееся время важно заполнить альтернативными занятиями. Это может быть хобби, творчество, спортивные секции для детей. Такой досуг не только отвлечет от компьютера, но и улучшит здоровье, обогатит внутренний мир ребенка.

Стоит отметить значение проектной деятельности, соответствующей интересам ребенка. Для детей свойственно искать себя в мире. Клубная работа — спортивные школы, художественные развитие, дополнительное образование. Эти виды деятельности снижают наличие свободного времени, так как делегированные им задания требуют времени и внимания ребенка.

Достойное и значимое место среди методов профилактики компьютерной зависимости занимают религия и культура. Духовно-нравственное воспитание расставляет жизненные приоритеты, оставляя пагубные привязанности позади. Дает детям понимание смысла и значения человека и его отношений, объясняя, что люди важнее каких-либо технологий. Прививает чувство эмпатии.

Неоценимый вклад вносят православные учебные заведения в воспитание нравственного, думающего культурного поколения, который невозможно переоценить. Питают детей высшей духовной и этической силой для противостояния порокам и зависимым увлечениям. Духовно-нравственное развитие играет важную роль при формировании уважительного отношения к своей личности и окружающим, это является основой для построения межличностных отношений.

Вторичные методы профилактики направлены на осознание проблемы окружающими, а также принять факт наличия зависимости. Беседы о возможной зависимости побуждают обратить внимание, в лучшем случае, половины аудитории. Относительно второй половины, только повторные обращения дадут результат. Профилактика вторичного этапа строится на примере зависимых людей.

Она основана на изучении личности людей с компьютерной зависимостью, учитывается генез и механизмы их поведения. Главной задачей является предупреждение развития компьютерной зависимости, а также возобновление личностного и социального статусов человека с данной зависимостью.

На втором этапе профилактики происходит закрепление знаний, полученных на первом этапе, путем повторного информирования и демонстрации наглядных примеров.

С целью убедить зависимого человека в существовании проблемы, на втором этапе профилактики, в дело вступает специалист. Он, владея компетенциями, может конструктивно и эффективно провести беседу. В то время как педагоги и близкие люди, в силу недостаточности знаний не в силах справиться с ситуацией, однако, могут оказать психологическую поддержку.

К счастью, школьникам консультации психологов предусмотрены на базе учебных заведений. Рекомендации педагогов необходимы на любом этапе.

Третичные методы применяют на этапе предотвращения ремиссий или срывов у людей с уже перенесенным недугом. Меры профилактики возможных

ремиссий предполагают более решительные меры воздействия, заменяя информационную работу, которая на данном этапе является неэффективна. Они включают в себя:

- медицинское вмешательство;
- социальная и психологическая работа;
- правовые и административные санкции.

На наш взгляд медицинское вмешательство в качестве медикаментозного воздействия является крайней, нежелательной мерой, из-за угнетения центральной нервной системы, без воздействия на сознательную сторону личности.

Для результата немаловажно, чтобы профилактика рисков развития компьютерной привязанности носила, а добровольный характер, а рекомендации соблюдались осознанно. Комплексность мероприятий влияет на эффективность профилактики. Для каждой личности следует индивидуально подбирать меры воздействия, соответствующую его психологическим и физическим особенностям.

Стоит обратить внимание на трудотерапию. С согласия законных представителей ребенка подверженного риску формирования компьютерной зависимости, а так же детей подверженных развитию данной зависимости, переключение внимания и деятельности с пассивно-умственной за монитором, на трудовую физическую, с учетом физических возможностей как детей, так и взрослых людей, оказывает благотворное воздействие на ограничение развития зависимости.

При применении любой формы профилактики для предупреждения компьютерной зависимости среди школьников, она должна проходить не только в коллективе, но и в домашних условиях, тогда процесс будет эффективен.

Также практика профилактики и лечения компьютерной зависимости имеется и в других странах. Американский специалист Джанет Морейхан-Мартини озвучивает свое мнение касаясь недостаточного объема информации

по проблеме компьютерной зависимости. По его словам необходимость исследований и данных о методах лечения очень важны, в связи с тем, что количество зависимых пользователей компьютером и сетью Интернет растет.

По мнению Дж. Сулер. психологической поддержке необходима для тех, кто имеет проявления черт компьютерной зависимости.

В США, Бредфорд, штат Пенсильвания, основана клиника доктором Кристофер Янг, которая является ведущим экспертом, в поросе изучения компьютерной зависимости. В клинике доктор Янг со своей командой специалистов практикуют коррекцию поведения людей, имеющих компьютерную зависимость, по средствам он-лайн консультаций.

По мнению Янг, «для эффективного избавления от компьютерной зависимости, зависимому человеку нужно понять, что он имеет данную аддикцию» [74]. На ряду с этим, важным аспектом является перенаправление интереса человека в круг семьи, и развитие у него навыков коммуникации. Помимо этого, Кристофер Янг является основателем Центра поддержки людей с компьютерной зависимостью. Центр основанн в 1995 г., проводит консультации для психиатрических больниц, образовательных учреждений и компаний, в которых наблюдается злоупотребление компьютерными технологиями. Центр оказывает помощь информацией и технологиями, в целях оказать помощь людям, с перспективой развития компьютерной зависимости или имеющим сформировавшуюся проблему. Но в виду того, что средства работы Янг с людьми, имеющими компьютерную зависимость, не имеют единогласной поддержки, в связи с тем, что зависимым больным помощь оказывается в виртуальной он-лайн больнице.

Психотерапевт Мариса Орсок в 1996 г. основала больницу в Гарварде, штатд Массачусетс, цель которой является оказание помощи людям с компьютерной зависимостью. Задачей психотерапевта было определить первопричины, по которым пациент ушел в виртуальное пространство от реальной жизни.

В Редмонде, штат Вашингтон, в 2009 г. было открытие реабилитационного центра для оказания помощи людям с компьютерной зависимостью. Людям, нуждающимся в помощи специалистов клиник, предлагалось пройти курс под названием «ReStart», длительность курса составляла 45 суток, целью являлось подавление неприодолимо́й тяги к компьютеру и цифровым гаджетам, а также социальным сетям и избавление от чрезмерного влечения к переписке по СМС.

В практике западных специалистов психотерапевтический подход привычен в профилактике компьютерозависимого поведения. Практикуется как индивидуальная, так групповая терапия. Тщательное внимание уделяется работе с образами и чувствами, в виду того, что у большинства зависимых людей имеются сложности в выражении своего эмоционального состояния.

Многие ученые считают весьма перспективным использования когнитивно-бихевиоральной терапии, мотивируя использование данной методики 2-мя факторами: это классически и общедоступно; и не нуждается в дополнительных тренингах.

Существует иная практика для избавления людей от компьютерной зависимости. Так в Южной Корее организованы специальные отряды, где с помощью строевой подготовки, строгой дисциплины и физической нагрузки стараются противостоять пагубному влиянию компьютеров. Физический подход к профилактике рисков развития компьютерной зависимости, заметно дает результаты, однако, в силу различных менталитетов и культурных устоев различных стран, не везде приемствен, так как не считается гуманным.

Министерством культуры и спорта Южной Кореи разработана программа, цель которой – помощь людям с компьютерной зависимостью. Сущность проводимых мероприятий в ограничении доступа к Сети. Согласно методике со временем у пользователей снижается количество подключений к сети.

Учитывая современные требования, в ряде государств, проектируются и уже осуществляют свою работу медицинские учреждения и программы по

терапии и профилактике компьютерной зависимости. Например, в Англии, работает отдел, специализирующийся на работе с зависимыми от компьютера, осуществляющий свою деятельность базе реабилитационного центра. В программу входят 12 стадий, рассчитанных на разные категории населения.

Во Вьетнаме Министерство информации и связи выдвигало предложение о внедрении ограничений, касаемо провайдеров и собственников игровых кафе. В планах введение комендантского часа – запретить играть в онлайн-игры с 10 вечера и до 8 утра.

В России проблеме компьютерной зависимости не уделяется должного внимания. Для профилактики девиантного поведения зависимых от компьютера недостаточно разработано целенаправленных программ. А лечение аналогично химическим зависимостям, такими как алкоголизм и наркомания, не дает эффективных результатов.

В России практика по профилактике компьютерной зависимости начала проводиться только с конца 90-х годов. Большинство специалистов, руководствуясь данными статистики, придерживаются мнения, что каждый 5-й – 6-й ребенок, имеющий компьютерную зависимость, со временем в состоянии самостоятельно избавляется от нее и не имея пагубных последствий. Но стоит принять во внимание, что компетентный подход к решению проблемы, способен более эффективно и благотворно для зависимого человека, найти способ ее решения.

Современная медицина признает компьютерную зависимость и выделяет ей обособленную позицию, как отдельный вид зависимости, к лечению которой ищут подходы. А.В. Котрялов предлагает использовать в решение проблемы компьютерной зависимости применение психологических тренингов. Его позиция нашла поддержку среди иностранных коллег.

По мнению Ф.А. Саглам, целью профилактики Интернет-зависимости среди детей выступает стимуляция развития личности, развитие -творческого потенциала и самоанализ, воспитание в подрастающем поколении информационной культуры, и высокого уровня оперирования

здоровьесберегающими технологиями при работе с компьютером и Интернетом. Этого можно достичь, путем широко применяющихся в коррекционной педагогике форм и методов: сюжетно-ролевые игры, тренинги, эвристические беседы, лекции, практические занятия, мозговые штурмы, групповые дискуссии, самостоятельные работы, визуализации, творческие проекты. Стоит отметить, что в этом случае компьютерные технологии выполняют роль – средств коррекции.

Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот выделяют в качестве ведущего принципа коррекции не лишение доступа к компьютеру, а нормализацию компьютерной деятельности. В своей работе они разделяют коррекцию на пять этапов: диагностический, информационно-обучающий, этап модификации поведенческих стратегий, этап коррекции семейных и социальных отношений, этап преодоления последствий компьютерной зависимости. По мнению авторов, такое деление должно способствовать достижению цели коррекции – повышению самооценки и уровня самосознания, усилению контроля над импульсами, увеличению стабильности межличностных отношений, социальной адаптации. Коррекция Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот предполагает создание специальных коррекционных условий, не исключая госпитализацию.

Нужно отметить, что концепция Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот оставляет в стороне от решения проблемы саму зависимую личность, используя только влияние со стороны, не просвещая о компьютерной зависимости.

«Возврат» человека с компьютерной зависимостью в реальный мир предусматривает повторную социальную адаптацию. Определение причин нарушения связей личности с социумом и принятие мер по их коррекции. В крайних случаях, при отсутствии эффективного результата психотерапии, а также в отсутствии возможности ее проведение, может быть применен гипноз.

Выделяется три этапа психотерапии Н.В. Шутовой:

- индивидуальное обучение контролю над желанием включить компьютер и погрузиться в виртуальный мир;
- коррекция семейных отношений;

- создание индивидуальной программы по нормализации учебы и восстановлению социальных связей со сверстниками.

По мнению В. А. Буровой, различное зависимое поведение личностью в качестве достижения комфортного психологического состояния. Поэтому, способ решения проблемы зависимости должен рассматриваться с учетом особенностей зависимой личности. Психотерапевтический подход предполагает групповую или индивидуальную терапию и продолжаться не менее шести месяцев.

Цели психотерапии: повышение самооценки и объективного отношения к своей личности, установление контроля над импульсами, установление прочных межличностных отношений, социальная реадaptация; анализ текущих копинг-стратегий и освоение новых; обучение целеполаганию, информирование в области жизнисберегающих технологий.

Предполагается ведение дневника в процессе психотерапии при лечении компьютерной зависимости, также и в лечение других видов зависимостей. Пациент проводит работу по наблюдению за собой, фиксирует количество времени, уделенное различным видам деятельности (включая деятельность за компьютером) записывает мысли, эмоции, описывает свое поведение в стрессовых ситуациях.

Стоит отдать должное работе с семьей зависимой личности, что является очень важным. В. Л. Малыгин, Н. С. Хомерики выделяют важность семейных отношений для профилактики и коррекции компьютерной зависимости. Пример зависимого поведения личности часто формируются в семье. Это может быть член семьи, также как генетический носитель алкоголизма, или же игроман, имеющий пристрастие к азартным играм. Отношения имеют манипулятивный характер при отсутствии теплых, глубоких привязанностей между членами семьи. Обучения близких зависимой личности эффективным стратегиям поведения при оказании помощи в кругу семьи, имеет большое значение по мнению В. А. Буровой.

Выводы по 1 главе

1. Мировое сообщество психологов и психотерапевтов накопило разнообразный опыт профилактики компьютерной зависимости. По мнению К. Янг, для успешного лечения необходимо, понимание человеком, что он имеет зависимость. На ряду с этим, эффективным является переориентация личности на его семью и обучение различным социальным навыкам. В России не уделяется должного внимания проблеме профилактики компьютерной зависимости. Решать проблему пытаются стандартными методами лечения, подобно лечению химических зависимостей, которое не дают высокой эффективности.
2. Наиболее распространенными признаками компьютерной зависимости являются: отсутствие ориентации во времени, проведенным за компьютером; невыполнение обещаний данных самому себе и родителям; сокрытие подлинного времени, проведенного за компьютером; потеря интереса к социальной жизни и своему внешнему виду; оправдание собственного поведения и пристрастия.
3. Мы пришли к выводу, что требуется создание организационно-педагогических условий для профилактики рисков развития компьютерной зависимости, включая разработку психолого-педагогической программы. Принимая во внимание то, что компьютерная зависимость сформировалась как социальная проблема и негативно отражается на развитии полноценной личности младших школьников, учитель должен уметь определять ее признаки, понимать механизмы формирования компьютерной зависимости.

Глава 2. Экспериментальная работа по профилактике рисков развития компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста

2.1 Цели и задачи исследования

Результаты проведенного теоретического исследования требуют экспериментальной проверки уровня склонности к компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста. В ходе экспериментальной работы была проведена оценка полученных результатов по формированию склонности к компьютерной зависимости младших школьников.

Экспериментальная работа проводилась на базах: Автономная некоммерческая общеобразовательная организация «Православная классическая гимназия», городского округа Тольятти Самарской области, эксперименте принимали участие 16 детей 3 «А» класса в возрасте 9-10 лет и Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Тимофеевка муниципального района Ставропольский Самарской области (ГБОУ СОШ с. Тимофеевка), в эксперименте принимали участие 16 детей 3 «Б» класса в возрасте 9-10 лет.

Эксперимент включал 3 этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

Экспериментальная работа осуществлялась в три этапа.

1 этап – констатирующий. Проведена диагностика компьютерной зависимости среди младших школьников.

2 этап – формирующий. Проведены профилактические мероприятия рисков развития компьютерной зависимости среди младших школьников.

3 этап – контрольный. Проведено контрольное тестирование младших школьников экспериментальной и контрольной групп.

Методы формирующего этапа: педагогическое наблюдение, беседы, тренинги.

Цель экспериментального этапа экспериментальной работы: изучение показателей компьютерной зависимости у младших школьников и профилактика рисков развития зависимого поведения младших школьников.

Задачи:

Данный педагогический эксперимент должен подтвердить:

- 1) полученные выводы в теоретическом исследовании;
- 2) гипотезу исследования, суть которой в том, что профилактические мероприятия, направленные на снижение рисков развития компьютерной зависимости должны включать в себя работу с младшими школьниками, родителями и педагогами, их эффективность будет зависеть от своевременности и системности их использования.

При которой, будут учтены следующие условия:

- выявление индивидуальных психологических особенностей младших школьников;
- направленности психологической профилактики;
- поддержки и развития внутренних, общественно полезных интересов, склонностей и способностей ребенка;
- ненавязчивости проведения психологической работы;
- толерантности и выносливости всех участников профилактического процесса;
- активности ребенка, проявляющаяся в инициативе и волевом усилии;
- контроле динамики психического развития и эффективности специализированной работы.

С целью обеспечения индивидуализации проводилась комплексная диагностика склонности к компьютерной зависимости, где были определены следующие методики:

- «Скрининговая диагностика компьютерной зависимости Юрьевой Л. Н., Больбот Т. Ю.» (патент на изобретение (11) 72366 А (51) 7 G09B3/00, G09B3/08, G09B3/00, A61B10/00 15.02.2005. Бюп. №2);
- тест Томаса Такера на выявление игровой зависимости

(модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом Коньгиной И.А.);

- «Тест на выявление интернет-зависимости» С. А. Кулакова;

2.2 Констатирующий этап. Анализ полученных результатов исследования

По результатам скрининговой диагностики компьютерной зависимости Юрьевой Л. Н., Большот Т. Ю., проведенной в 3 «А» классе АНО «Православная классическая гимназия» Автономной некоммерческой общеобразовательной организации «Православная классическая гимназия», городского округа Тольятти Самарской области все учащиеся (16 чел.):

1-я группа — без риска развития компьютерной зависимости (15 баллов и меньше) – 5 (31,25%) Глафира А., Николай В., Агата С., Сергей Е., Григорий К.;

2-я группа — стадия увлечения (16-22 балла) — 6 (37,5%) Андрей Ж., Мария Ч., Виктор Т., Кирилл С., Максим З., Матвей О.;

3-я группа — стадия риска развития компьютерной зависимости (начальный этап формирования компьютерной зависимости) (23-37 баллов) — 5 (31,25%) Диана К., Кирилл Г., Мария А., Ксения Б., Афина Т.

Учеников с компьютерной зависимостью (38 и более баллов) выявлено не было. В группе риска девочек больше, чем мальчиков — 80% и 20% соответственно.

Анализируя результаты можно сделать вывод, что количество детей, находящихся в группе с риском развития компьютерной зависимости немногим меньше количества детей, находящихся на стадии увлечения. В государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Самарской области средней общеобразовательной школе с. Тимофеевка муниципального района Ставропольский Самарской области (ГБОУ СОШ с. Тимофеевка) были получены следующие результаты констатирующего этапа:

В 3 «Б» класс 1-я группа — без риска развития компьютерной зависимости (15 баллов и меньше) – 5 (31,25%) Ирина Т., Игорь И., Злата В., Ольга Ж., Ксения М.;

2-я группа — стадия увлечения (16-22 балла) — 5 (31,25%) Саша П., Лиза Г., Вероника Л., Полина З., Миша У.;

3-я группа — стадия риска развития компьютерной зависимости (начальный этап формирования компьютерной зависимости) (23-37 баллов) — 5 (31,25%) Денис А., Матвей И., Влада К., Леша Ю., Катя К.

4-я группа – стадия компьютерной зависимости (38 и более баллов) – 1 (6,25%) Дима Р.

В группе риска мальчиков больше, чем девочек — 60% и 40% соответственно; в группе со второй стадией компьютерной зависимости 1 мальчик. Распределение учеников по группам представлена на рисунке 1.

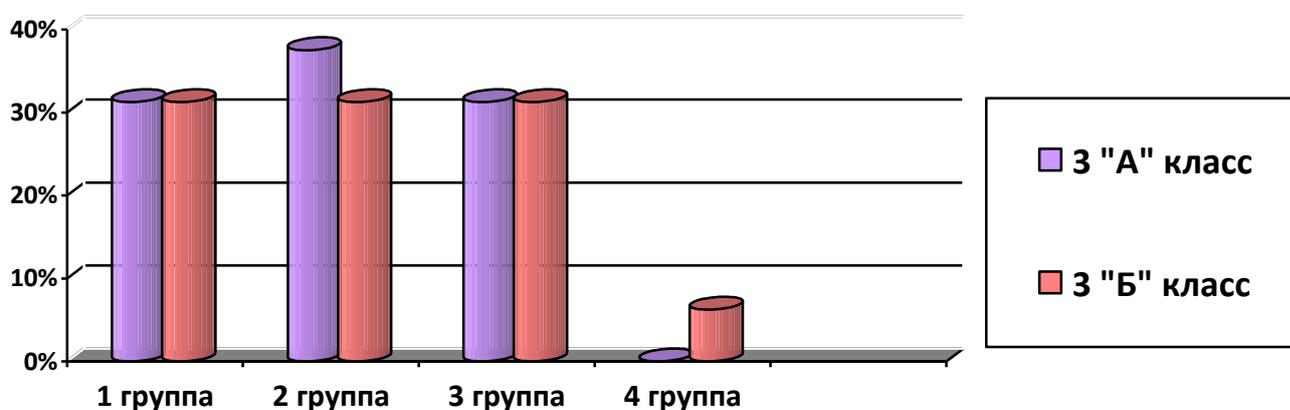


Рисунок 1 – Распределение учеников по группам (%)

(условные обозначения: 1 группа – без риска развития компьютерной зависимости; 2 группа – стадия увлечения; 3 группа – стадия риска развития компьютерной зависимости; 4 группа – стадия компьютерной зависимости)

Следующей методикой исследования является тест Томаса Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом Коньгиной И.А.). По средствам ее были получены следующие результаты, представленные на рисунке 2.

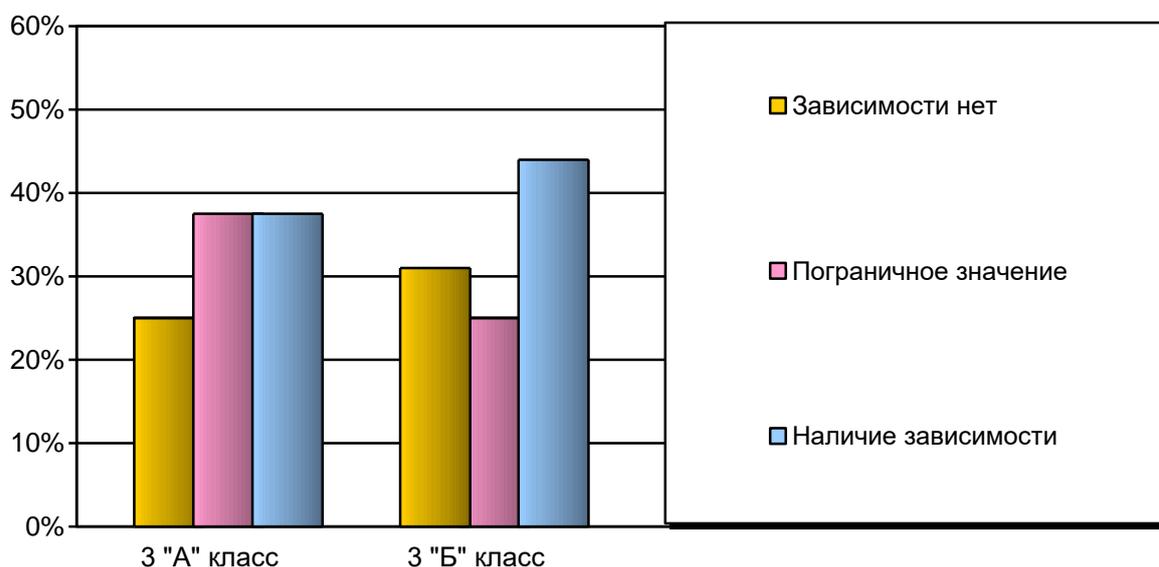


Рисунок 2 – Результаты тестирования по методике Т. Такера

В 3 «А» классе 0-2 баллов набрали 25% (4 чел.) учащихся Григорий К., Сергей Е., Агата С., Николай В., это свидетельствует о том, что интерес к компьютерным играм в разной степени, но проявляется у всех учащихся. У данной группы минимальный.

3–7 баллов набрали 37,5% (6 чел.) учащихся Матвей О., Глафира А., Максим З., Кирилл С., Виктор Т., Афина Т., это говорит о том, что опрошиваемые играют в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.

8–21 балл зафиксировали у 37,5% (6 чел.) учащихся Мария Ч., Ксения Б., Мария А., Кирилл Г., Диана К., Андрей Ж. Данная группа кризисная, так как существует риск развития игровой зависимости.

Данные результаты показали, что количество учащихся увлекающихся компьютерными играми равно количеству учащихся, которые находятся в кризисной группе. Это дает возможность полагать, что опрошиваемые из группы набравших 3-7 баллов, могут перейти в кризисную группу.

Результаты тестирования в 3 «Б» классе показали, что

0-2 баллов набрали 31% (5 чел.) учащихся Ирина Т., Ольга Ж., Злата В., Игорь И., Полина З.

3–7 баллов набрали 25% (4 чел.) учащихся Миша У., Вероника Л., Ксения М., Саша П.

8–21 балл зафиксировали у 44% (7 чел.) учащихся Влада К., Леша Ю., Катя К., Дима Р., Лиза Г., Денис А., Матвей И. результаты представлены на рисунке 2.

Результаты по методике «Тест на выявление интернет-зависимости» С. А. Кулакова показали, что все учащиеся не подвержены серьезному влиянию сети Интернет (100% - 16 чел. 3 «А» класс; 100% - 16 чел. 3 «Б» класс), что позволяет полагать, что младший школьный возраст не является тотально ориентированным на деятельность в сети Интернет, но заслуживает тщательного внимания со стороны родителей и педагогов в целях не профилактики рисков развития данной зависимости.

Рассматривая детально, стоит отметить, что учащиеся 3 «А» класса, набравшие 18-24 балла (6 человек – 37,5%) Глафира А., Матвей О., Агата С., Сергей Е., Григорий К., Мария Ч., и 29-49 баллов (10 человек – 62,5%) Ксения Б., Мария А., Кирилл Г., Диана К., Андрей Ж., Николай В., Афина Т., Виктор Т., Кирилл С., Максим З. В делении на две группы в этом случае, стоит обратить внимание на большой разрыв в результатах. Возможно, понаблюдать за учащимися, набравшими 34-49 баллов Кирилл Г., Диана К., Николай В.

Опрос младших школьников на наличие дополнительного образования (спортивного, музыкального, художественного), развивающих занятий или хобби показал что, в классе есть дети, в жизни которых отсутствует данные виды деятельности. Что может объяснить наличие свободного времени, не занятого и требующего заполнения, и как результат, дети склоняются к самым доступным способам, такими как гаджеты и телевизор. С достаточной долей уверенности, можно предположить, что их доступность и в результате их использования простота достижения успеха ребенком, может сделать компьютер наиболее привлекательным средством времяпровождения для детей. И наоборот, младшие школьники, которые заняты во внеурочное время развивающими видами деятельности, выбранными по собственным

предпочтениям, наименее располагают свободным временем и желанием для времяпровождения за цифровыми гаджетами. Результаты опроса представлены на рисунках 3 и 4.

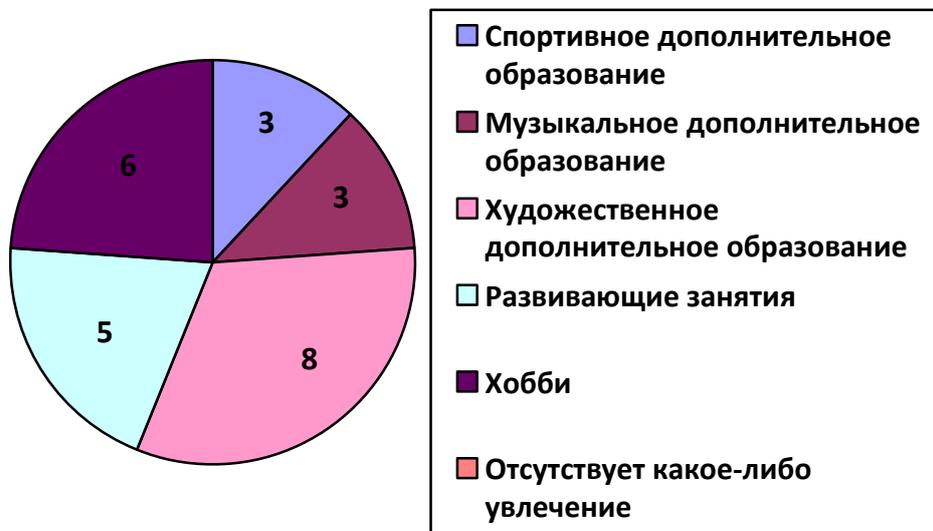


Рисунок 3 – Наличие серьезных увлечений, хобби, занятий по интересам в 3 «А» классе



Рисунок 4 – Наличие серьезных увлечений, хобби, занятий по интересам в 3 «Б» классе.

Подводя итоги констатирующего этапа, хочется охарактеризовать группы испытуемых в целом. Данным группам учащихся свойственна большая

подвижность, общительность, выраженность жестов, мимики, чрезмерная самостоятельность.

2.3 План проведения формирующего этапа научного исследования

В основу разработанной нами программы психологической профилактики рисков развития компьютерной зависимости у младших школьников была использована программа психолого-педагогической профилактики рисков развития игровой зависимости, предложенная психологом Е.В. Нисенбаум.

Цель программы – предупредить формирование зависимого поведения среди детей путем формирования «антизависимых» установок, изменения ценностного отношения к данной проблеме и формирования личной ответственности за свое поведение.

Задачи профилактических мер:

1. Предоставить информацию о негативных последствиях игровой зависимости.
2. Формировать «антизависимые» установки у младших школьников, призывающие к пропаганде здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса.
3. Развивать психологические навыки необходимые для формирования личной ответственности за свое поведение.

Целевая аудитория профилактических мер рисков развития компьютерной зависимости: профилактические меры рассчитаны на младших школьников ОУ.

Принципы реализации профилактических мер:

1. Принцип доступности (соответствие методов реализации индивидуальным и возрастным особенностям участников),
2. Принцип индивидуализации (личностно-ориентированный подход).

3. Принцип деятельностного подхода (через систему мероприятий участники включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого).

Психологическая профилактика рисков развития компьютерной зависимости будет эффективной при соблюдении следующих условий:

- выявление индивидуальных психологических особенностей младших школьников;
- направленности психологической профилактики;
- поддержки и развитию внутренних, общественно полезных интересов, склонностей и способностей ребенка;
- ненавязчивости проведения психологической работы;
- толерантности и выносливости всех участников профилактического процесса;
- активности ребенка, проявляющаяся в инициативе и волевом усилии;
- контроле динамики психического развития и эффективности специализированной работы.

Основными направлениями профилактики рисков развития компьютерной зависимости являются: информирование младших школьников о механизмах воздействия игры на личность, причинах, клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях игровой зависимости; развитие устойчивости к отрицательным социальным влияниям; формирование внутриличностных мотивов и системы ценностей, соответствующих здоровому образу жизни.

Требования к проведению.

- Место проведения: классная комната.
- Форма проведения: групповые занятия.

В ходе реализации программы используются когнитивно-поведенческий метод, групповые дискуссии.

Занятие состоит из трех частей: 1. Вводная часть (разминка). 2. Основная часть (рабочая). 3. Завершение.

Коррекционная работа рассчитана на 3 занятия по 2 академических часа (общая продолжительность 6 часов). Вводная часть и завершение обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени чаще всего уделено собственно работе. Вводная часть занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения.

Структура программы:

В зависимости от основных объектов профилактического воздействия, можно выделить следующие направления работы: работа с младшими школьниками, работа с педагогами, работа с родителями. План профилактических мероприятий представлен на таблице 1.

Таблица 1. План и содержание профилактической программы

Номер занятия	Содержание занятий	Продолжительность проведения
Занятие 1 «Давайте общаться»	Цель: привитие навыков конструктивного общения в классе, группе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность. Игра «Похожие и разные». Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее».	2 академических ч.
Занятие 2 Тренинговое занятие «общение без проблем».	Цель: развитие и совершенствование коммуникативных навыков. Упражнение 1 «Расскажу о своем хозяине». Упражнение 2 «Лови кастрюлю». Упражнение 3 «Правда или ложь». Упражнение 4 «Мысли без слов». Упражнение 5 «Пойми меня». Упражнение 6 «Разговор через стекло». Упражнение 7 «Слепой и поводырь».	2 академических ч.
Занятие 3. «Тематический классный час «Компьютер. За и против».	Цель: предупреждение формирования рисков развития зависимого поведения среди младших школьников, изменения ценностного отношения к данной проблеме и формирования личной ответственности за свое поведение; привитие	2 академических ч.

Продолжение таблицы 1

Номер занятия	Содержание занятий	Продолжительность проведения
	<p>навыков конструктивного общения в классе, группе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность</p> <p>Беседа.</p> <p>Упражнение 1 «+ и – виртуальной и реальной жизни».</p> <p>Упражнение 2 Мозговой штурм. на тему «Почему люди очень часто пользуются компьютерами, телефонами, планшетами?»</p> <p>Упражнение №3 «Дискуссия Джеффа».</p>	
<p>Выступление на родительском собрании «Ребенок и компьютер»</p>	<p>Цель: повышение уровня информационной грамотности с целью раннего выявления рисков развития компьютерной зависимости у младших школьников.</p> <p>I. Мотивация к деятельности. Тренинг.</p> <p>II. Анализ, обсуждение ситуаций и разработка рекомендаций.</p> <p>III. Рекомендации родителям. Узелки на память.</p> <p>IV. Подведение итогов и рефлексия.</p>	<p>2 академических ч.</p>
<p>Беседа для педагогов «Признаки зависимого поведения у младших школьников»</p>	<p>Цель: повышение коммуникативной компетентности во взаимодействии с младшими школьниками. Информирование педагогов по вопросам предупреждения компьютерной зависимости.</p>	<p>2 академических ч.</p>

2.4 Анализ результатов исследования на контрольном этапе исследования

После завершения формирующего эксперимента провели оценку эффективности работы, по тем же методикам, результаты получили следующие.

Методика 1. «Тест на выявление интернет-зависимости» С. А. Кулакова. Полученные результаты показывают, что в 3 «А» классе, по-прежнему, наличие интернет-зависимости отсутствует. Кроме того, у учащихся 3 «А» класса у 43,8% (7 чел.) испытуемых снизился набранный балл, это говорит об эффективности проведенной работы; у 50 % (8 чел.) – остался прежним; у 6,2 % (1 чел.) показатель поднялся на 1 балл.

Контрольные результаты показывали, что в 3 «Б» классе показатели интернет-зависимости остались без изменений.

Методика 2. Тест Томаса Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом Коньгиной И.А.).

Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапов исследования представлены в рисунке 5.

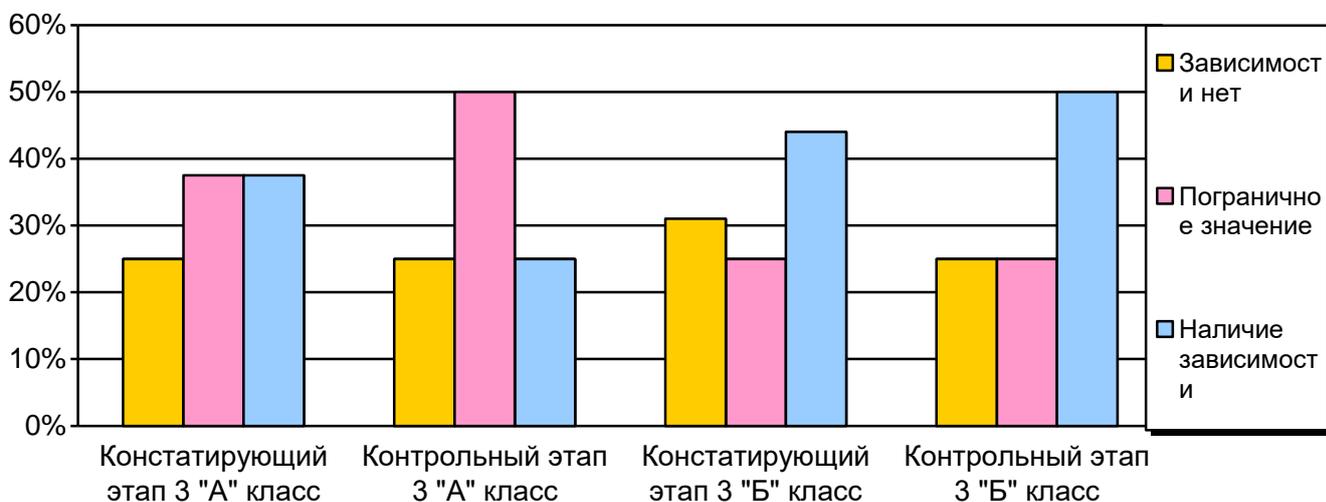


Рисунок 5 – Сравнительные результаты констатирующего и контрольного этапов исследования (%)

В 3 «А» классе, в котором проводились меры по профилактике рисков развития компьютерной зависимости, 0 баллов набрали 25% (4 чел.), 3–7 баллов набрали 50% (8 чел.) опрошенных, 8–21 балл зафиксировали лишь у 25% (4 чел.) детей. Эти данные свидетельствуют о положительном влиянии проведенных профилактических мер.

В 3 «Б» классе для 25% опрошенных игра не является проблемным пристрастием (4 чел.), показатель снизился за счет 1 опрошенного, переместившегося в группу респондентов, которые могут играть в игры на уровне, который может привести к негативным последствиям. Показатель количества респондентов увеличился – 50 % (8 чел.) - которые играют на уровне, ведущем к негативным социально-психологическим последствиям. Увеличение произошло за счет респондента, который на констатирующем этапе эксперимента находился на уровне, который может привести к негативным последствиям. Не изменился показатель респондентов 25 % (4 чел.), которые играют в игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.

Методика 3. Скрининговая диагностика компьютерной зависимости Юрьевой Л. Н., Больбот Т. Ю.

По третьей методике были получены следующие контрольные результаты:

В 3 «А» классе количество опрошенных в группе, где риск развития компьютерной зависимости равен 0, не изменилось – 5 человек. Снизился показатель на первой стадии зависимости, на которой необходимо проведение реабилитационных мероприятий – 3 человека, за счет 2 опрошенных, переместившихся в группу увлеченности, в эту группу вошли 8 опрошенных. На второй стадии зависимости, где необходимо проведение лечебных мероприятий респонденты отсутствуют.

В 3 «Б» классе количество опрошенных в группе, где риск развития компьютерной зависимости равен 0, остался прежним – 5 человек. Увеличился показатель в группе первой стадии зависимости, на которой необходимо проведение реабилитационных мероприятий – 7 человека, за счет 2

опрошенных, переместившихся из группы со стадии увлечения. На второй стадии зависимости, где необходимо проведение лечебных мероприятий, количество опрошенных составляет 1. Результаты представлены на диаграмме 10.

Результаты показывают, что меры профилактики, проведенные в 3 «А» классе, дают положительную динамику по сравнению с 3 «Б» классом, в котором не проводилась профилактика рисков развития компьютерной зависимости среди младших школьников. Это говорит о том, что количество детей в 3 «А» классе, снизилось в «группе риска», а также что девочкам более свойственна динамика смены увлеченности компьютером, чем мальчикам. Количество опрошенных с отсутствием компьютерной зависимости не изменилось, однако увеличилось число детей в группе «на стадии увлечения» за счет переместившихся в нее опрошенных из «группы риска», что демонстрирует положительную динамику.

В 3 «Б» классе, в котором не проводились профилактические меры, чрезмерная увлеченность компьютером увеличилась (рисунок 6).

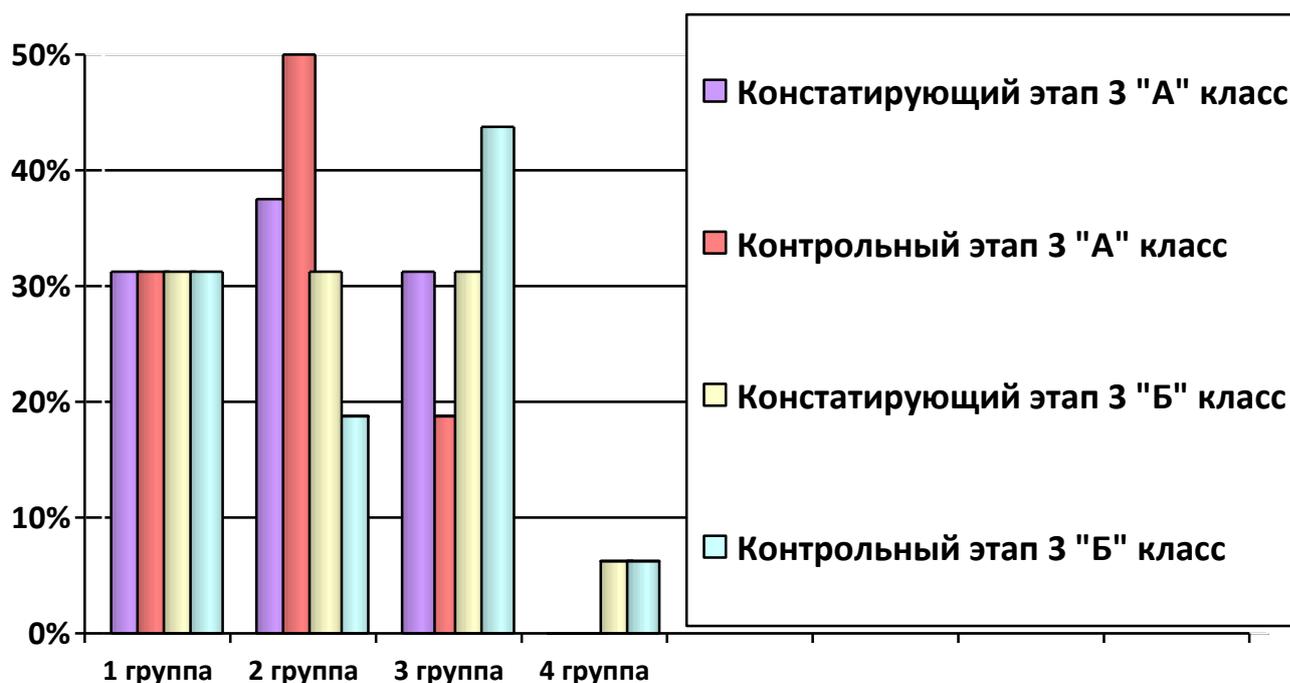


Рисунок 6 – Распределение респондентов согласно выделенным группам (%) (условные обозначения: 1 группа – без риска развития компьютерной зависимости; 2 группа – стадия увлечения; 3 группа – стадия риска развития компьютерной зависимости; 4 группа – стадия компьютерной зависимости)

Анализ эффективности профилактических мер рисков развития компьютерной зависимости показал, что в экспериментальной группе была достигнута положительная динамика снижения уровня компьютерной зависимости.

Выводы по 2 главе

Итак, в ходе работы нами установлено:

1. Профилактические мероприятия, включающие работу с младшими школьниками, родителями и педагогами эффективны для снижения рисков развития компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста. Таким образом, наша гипотеза нашла свое подтверждение.

2. В ходе констатирующего этапа было установлено, что дети младшего школьного возраста в большей мере заинтересованы компьютерными играми, чем поиску информации в сети Интернет, а также отдают предпочтение времяпровождению за компьютером при отсутствии занятий по интересам или хобби. Данные результаты объясняют целесообразность разработки программы по профилактике рисков развития компьютерной зависимости среди младших школьников.

3. Профилактическая программа, направленная на снижение рисков развития компьютерной зависимости включала в себя 3 блока, которые были успешно реализованы в экспериментальном 3 «А» классе АНО «Православная классическая гимназия». Системность профилактической программы основывалась на работе со всеми участниками образовательного процесса: учащимися начальной школы, педагогами и родителями.

4. По результатам контрольного этапа исследования заметна положительная динамика полученных результатов снижения рисков развития компьютерной зависимости. Это указывает на возможность внедрения программы профилактики рисков развития компьютерной зависимости среди младших школьников в деятельность образовательных учреждений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гипотеза, выдвинутая в исходном положении, что профилактические мероприятия, направленные на снижение рисков развития компьютерной зависимости должны включать в себя профилактическую работу с младшими школьниками, родителями и педагогами, эффективность профилактики будет зависеть от своевременности и системности их использования, нашла свое подтверждение.

Практическая значимость данного исследования заключается в том, что программу профилактики рисков развития компьютерной зависимости среди младших школьников можно использовать в работе педагогов и психологов в учебных заведениях, с целью предупреждение девиантного (зависимого) поведения.

В ходе анализа психолого-педагогической литературы по проблеме компьютерной зависимости было выявлено, что в этой проблеме существует два аспекта. С одной стороны, компьютерная зависимость приводит к проблемам в развитии: возникают трудности в общении, у зависимой личности сужается кругозор, возникают проблемы обучения, и т.д. С другой стороны, есть основания говорить о том, что люди, имеющие данную зависимость, имеют специфические особенности психического и личностного развития. Эта специфика развития может рассматриваться не только как результат их чрезмерного увлечения компьютером, но и как предпосылка, приводящая к зависимости от компьютерных игр.

Определены поведение младших школьников в сети Интернет: данный возраст не является глобально ориентированным на деятельность в сети Интернет, не склонен к обсессивно-поисковому типу (направленному на бесцельный поиск информации); тем более не характеризуется эмоционально-зависимый тип (ориентирован на пребывание в сети Интернет для поддержания желаемого уровня психической активности и регуляции эмоционального состояния).

На основе психолого-педагогической литературы было выявлено, что основные факторы компьютернозависимого поведения делятся на: психологические (безграничная возможность создавать новые образы собственного «Я» и вербализации представлений и фантазий, нарушение психофизиологического состояния, возможна угроза возникновения психических расстройств и суицидального поведения); социально-психологические (широкое расширение границ общения личности; легкость нахождения единомышленников и эмоционально близких людей, удовлетворение потребности в принадлежности к социальной группе и признании; возможность отойти от реальности); социальные (существование современного человека в информационно насыщенной среде: агрессивность подачи информации в СМИ, появление новых средств воздействия на сознание, ослабление важнейших социокультурных институтов, отсутствие реально действующих социальных программ психогигиены и психопрофилактики).

Компьютерная зависимость представляет собой личностную характеристику как совокупность когнитивных, эмоциональных и физиологических нарушений, которые проявляются в поведении, указывая на то, что у личности отсутствует контроль над временем использования компьютера и сети Интернет, он не в состоянии прекратить этот процесс.

Цель исследования достигнута, на основе результатов диагностики компьютерной зависимости у младших школьников разработана программа психолого-педагогической работы с младшими школьниками с данным видом зависимости, выявлена и проанализирована динамика результатов по итогам ее реализации.

Теоретическое изучение проблемы психолого-педагогической работы с младшими школьниками на начальных этапах развития компьютерной зависимости стало основанием для экспериментального исследования, которое проводилось на базе Автономной некоммерческой организации «Православная классическая гимназия», среди 16 детей 3 «А» класса в возрасте 9-10 лет; Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской

области средняя общеобразовательная школа с. Тимофеевка муниципального района Ставропольский Самарской области (ГБОУ СОШ с. Тимофеевка), среди 16 детей 3 «Б» класса в возрасте 9-10 лет.

Для того, чтобы изучить особенности младших школьников с компьютерной зависимости были использованы: «Скрининговая диагностика компьютерной зависимости Юрьевой Л. Н., Больбот Т. Ю.», тест Томаса Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный Коньгиной И.А.); «Тест на выявление интернет-зависимости» С. А. Кулакова;

Эмпирическое исследование выявило, что стимулами, которые провоцируют погружения младшего школьника в мир виртуальных событий, является: запрет желаемого, препятствия на пути достижения цели; обиды, обман; неумение или нежелание отвечать за свои слова, действия, поступки в реальной жизни.

В ходе формирующего эксперимента подтверждена целесообразность внедрения в психолого-педагогическую практику программы профилактики рисков развития компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте.

Результаты апробации предложенной программы профилактики рисков развития зависимого поведения младших школьников и предварительная оценка ее эффективности позволили выявить количественные и качественные изменения в экспериментальной группе в отличие от контрольной. Внедрение данной программы в рамках формирующего эксперимента показало ее эффективность в предупреждении компьютерной зависимости младших школьников.

Таким образом, задачи исследования решены следующим образом: были раскрыты теоретические основы исследования проблемы компьютерной зависимости среди младших школьников в психолого-педагогической литературе; выявлены в ходе диагностической работы дети (младшие школьники) с рисками развития компьютерной зависимости, намечены пути их преодоления; разработана и апробирована программа психолого-педагогической профилактики по преодолению рисков развития компьютерной

зависимости среди младших школьников, проанализирована динамика результатов по итогам ее реализации.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что в работе раскрывается сущность проблемы, а также особенности и трудности преодоления компьютерной зависимости; выявляются и характеризуются основные направления и условия психолого-педагогической профилактики младшим школьникам в предупреждении риска развития компьютерной зависимости с учетом их развития и взаимосвязи индивидуально-психологических факторов.

Практическая значимость исследования состоит в том, что в нём дается характеристика младших школьников с компьютерной зависимостью; разрабатывается программа психолого-педагогической коррекции среди младших школьников. Материалы исследования могут быть использованы в лекционных курсах по возрастной и педагогической психологии, психодиагностики в процессе профессиональной подготовки и повышения квалификации педагогических кадров и практических психологов, в практической деятельности педагогами, психологами, социальными педагогами по предотвращению компьютерной зависимости, в реабилитационных центрах, а так же в просветительской и консультационной работе с родителями учащихся.

Проведенное исследование открывает перспективы дальнейшей разработки и изучения проблемы предотвращения компьютерной зависимости среди младших школьников.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абраменкова, В. Ребёнок в «заякране». Кромешный мир компьютерных игр / В. Абраменкова. – М.: Лепта Книга, 2009. – 112 с.
2. Абраменкова, В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре/ В.В. Абраменкова. – Москва-Воронеж. – 2000. – 106с.
3. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов/ Г.С. Абрамова. –4-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2012.
4. Аветисова, А.А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры / А.А. Аветисова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2011. — Т. 8. — № 4.
5. Азарова, Р.И. Досуг современной молодежи/ Р.И. Азарова // Внешкольник. – 2003. - № 10. – 128с.
6. Акопов, А. Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности / А. Ю. Акопов. - СПб.: Речь, 2008.
7. Александров, В. В. Интеллект и компьютер / В. В. Александров. - СПб.: Издательство «Анатолия», 2004.
8. Арестова, О. Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А. Е.
9. Бабаева, Ю. Д. Психологические последствия информатизации / Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский // Психологический журнал. - 1998.-№1. -С. 89-100.
10. Бодкер, С. Взаимодействие человека с компьютером с позиции теории деятельности / С. Бодкер // Психологический журнал. - 1993. - №4.-С. 71
11. Бурова, В. А. Механизмы формирования интернет-аддикции / В. А. Бурова, В. И. Есаулов // Материалы XIII съезда психиатров России.- М., 2000. - С. 290-291.

12. Бухановский, А. О. Зависимое поведение: клиника, динамика, систематика, лечение, профилактика: Пособие для врачей / А. О.
13. Бухановский, А. С. Андреева, А. О. Бухановская. - Ростов н/Д: Изд-во ЛИНЦ Феникс, 2002.
14. Бенедиктова, А. В. Исследование интернет-аддикции и ее социально-психологической значимости в студенческих группах / А. В. Бенедиктова // Психологическая наука и образование. - 2007. - № 5. - С. 228-236.
15. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. СПб., 2000. С.292-313.
16. Васильева, И.Л. Психолого-педагогическое сопровождение интернет-зависимых в юношеском возрасте / И.Л. Васильева. – Уфа, 2010. – 72 с.
17. Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А.Е. Войскуновский // Психологический журнал, 2004. — Т. 25. — № 1.
18. Выготский Л.С. Диагностика развития и педологическая клиника трудного детства. – 3-е изд. – М.: Педагогика, 1983. – 273 с.
19. Годфруа Ж. Что такое психология. В 2-х томах. Т.2. – М.: « Мир», 1992.
20. Дубровина. И.В. Практическая психология образования: учеб. пос. для студ. вузов / И.В. Дубровина. – СПб.: Питер, 2009. – 592 с.
21. Егоров, А. Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор) / А. Ю. Егоров // Аддиктология. - 2005. - № 1. - С. 65-77.
22. Жилкин, В. О понятии «информационная субкультура» / В. О. Жилкин // Высшее образование в России. - 2004. - №.10. - С. 152-153.
23. Жичкина, А.Е. Взаимосвязь идентичности и поведения в интернете пользователей юношеского возраста: Автореф. дис. на соиск. учён. степ. канд. психол. Наук / А.Е. Жичкина. – М., 2001.
24. Жукова, М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации / М.В. Жукова // Вестник Челябинского государственного университета, 2013.- Выпуск 11.

25. Зайцев В.В. с соавт. Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества? // Вестник психотерапии. – 2011. – №40. – С. 24-32.
26. Зеньковский В.В. Психология детства / В.В. Зеньковский// ИЦ «Академия», 1995.
27. Ильин Е. П. Психология воли. – СПб., 2000. – 315 с.
28. Керделан, К. Дети процессора: как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых / К. Керделан, Г. Грезийон; пер. с фр. А. Луцанова. - Екатеринбург: У - Фактория, 2006.
29. Калинин В. К. Волевая регуляция деятельности. – Тбилиси, 1989. – 85 с.
30. Кислов. В. Л. Субъективное ощущение одиночества, как одна из актуальных проблем современного общества. // Вестник психологии СОРАН. –2007. №3.
31. Колесникова, Г. И. Девиантное поведение : учеб. пособие / Г. И. Колесникова. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 218 с.
32. Короленко, Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц. П. Короленко // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. - 1991. - № 1. - С. 8-15.
33. Короленко, Ц. П. Семь путей к катастрофе. Деструктивное поведение в современном мире / Ц. П. Короленко, Т. А. Донских. - Новосибирск: Наука, 1990. -224 с.
34. Котляров, А. В. Другие наркотики или Homo Addictus: Человек зависимый / А. В. Котляров. - М.: Психотерапия, 2006.
35. Котляров, А. В. Освобождение от зависимостей, или школа успешного выбора / А. В. Котляров. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.
36. Красильников, Г. Т. Существует ли предрасположенность к аддикциям (факторы риска) / Г. Т. Красильников, Я. П. Гирич // Консилиум. - 1999. - № 2. - С. 21-22.
37. Кудрявцев, В. А. Интернет, или «экологически чистый» наркотик / В. А. Кудрявцев // Воспитание школьников. - 1999. - № 5. - С. 23-25.

38. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет). – 2-е изд. – М.: УРАО, 2002.
39. Кулаков, С. А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения у подростков / С. А. Кулаков. - М.-СПб.: Гардарика, 2003. - 470 с.
40. Лепский, В. Е. Моделирование и поддержка сообществ в Интернет / В. Е. Лепский, А. Г. Рапуто. - М.: Институт психологии РАН, 1999.
41. Лисецкий, К. С. Психология негативных зависимостей / К. С. Лисецкий, Е. В. Литягина. - Самара: Изд-во «Универс групп», 2006.
42. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: автореф. дис., канд. мед. наук (13.04.2004) / Лоскутова Виталина Александровна; Новосибирская государственная медицинская академия. - Новосибирск, 2004.
43. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость - патология XXI века? / В. А.
44. Лоскутова // Вопросы ментальной медицины и экологии. - 2000.-№1,-С. 11-13.
45. Малыгина Ю.А. Причины компьютерной зависимости (интернет-зависимости, игровой зависимости) // Интернет-ресурс: psypodderjka.ru]
46. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения: Учебное пособие / В. Д. Менделевич. - СПб.: Речь, 2005.
47. Мехтиханова, Н. Н. Психология зависимого поведения: учеб. пособие / Н. Н. Мехтиханова. -2-е изд. - М.: Флинта: МПСИ, 2008.
48. Носов, Н. А. Виртуальная психология / Н. А. Носов. - М.: Аграф, 2000.
49. Носов, Н. А. Психология виртуальных реальностей / Н. А. Носов //Психологическое обозрение. - 1998. - № 1. - С. 91-99.
50. Носов, Н. А. Психология и психотехника виртуальных реальностей / Н. А. Носов, Е. В. Вучетич // Московский психотерапевтический журнал. - 1993. - № 3. - С. 181-182.
51. Овчарова, Р. В. Справочник социального педагога. — 2-е изд. — М.: ТЦ «Сфера», 2007. — 480 с. ISBN 978–5-89145–025–7

52. Петровская Л.А. Теоретические и методические вопросы социально-психологического тренинга. – 3-е изд. – М.: МГУ, 1982. – 208 с.
53. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. М. Бим-Бад. — М.: Большая Российская Энциклопедия, 2009. — 528 с. ISBN 978–5-85270–230–2
54. Рачинский С.А., Народная педагогика /С.А. Рачинский// Сборник статей и писем. – М.: издательство «Русская цивилизация», 2010.
55. Социально-педагогическая профилактика зависимости от психоактивных веществ детей и подростков: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В. А. Попов, М. В. Данилова, Т. В. Егорова и др.; под ред. В. А. Попова. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 176 с. — (Сер. Бакалавриат). ISBN 978–5-7695–7425–2
56. Сураткина Ю.Н. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / Ю.Н. Сураткина. – Сургут, 2010. – 154 с.
57. Трафимчик Ж.И. Интегративный подход к проблемам Я-концепции личности с игровой компьютерной зависимостью // Психология. – 2011. – №4. – С. 24-28.
58. Турченко Е.И. Психологическая диагностика и коррекция личности трудновоспитуемых детей и подростков. – 3-е изд. – Казань: ИЗМН, 1998. – 320 с.
59. Репина М. А., Федоров А. Ф. Проблема интернет-зависимости среди подростков // Молодой ученый. — 2014. — №20. — С. 662-664. — URL <https://moluch.ru/archive/79/13878/> (дата обращения: 26.01.2019).
60. Россия сетевая. Атлас Интернета / Фонд «Общественное мнение» -М.: Издательство «Европа», 2006. - 192 с.
61. Тихомиров О. К. Психология компьютеризации / О. К. Тихомиров. - Киев: Знание, 1988.
62. Федоров А.Ф. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков // Молодой ученый. – 2013.

63. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.
64. Фиофанова К. Л. Мотивация персонала. М.: Изд. группа «Троя», 2011.-171с.
65. Фромм Э. Бегство от свободы / Общ. ред. П.С.Гуревича. М.: Изд. группа «Прогресс», 1995.-272с.
66. Хухлаева, О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / О. В. Хухлаева. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 208 с.
67. Чернов, А. А. Становление глобального информационного общества: проблемы и перспективы / А. А. Чернов. - М.: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К°", 2009.
68. Чудова, И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психологический журнал. - 2002. - № 1. - С. 113-117.
69. Шабалина, В. В. Психологическая зависимость и ее образ / В. В. Шабалина //Мир детства. - 2002. - № 2. - С. 32- 35.
70. Шапкин, С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований / С.А.Шапкин // Психологический журнал. - 1999. - Т. 20. № 1. - С. 86 – 102
71. Шестун Е., прот. Православная педагогика/прот. Е. Шестун // Азбука воспитания. - 2019.
72. Шиянов, Е. Н. Интернет-зависимость и ее профилактика у студентов : учебно-методическое пособие / Е. Н. Шиянов, М. И. Дрепа. - Ставрополь: Изд-во «Графа», 2009.
73. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика : Монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. - Днепропетровск: Пороги, 2006.
74. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, лечение и профилактика. Монография. Днепропетровск «Пороги», 2006.

75. Яврый Г.Г. Интернет и человек. / Г.Г. Яврый, Ставрополь: Изд-во «Графа», 2009
76. Якушина, Е. В. Подростки в Интернете: специфика информационного взаимодействия / Е. В. Якушина // Педагогика. - 2001. -№4.-С.55-61.
77. Яврый Г.Г. Интернет и человек. / Г.Г. Яврый, Ставрополь: Изд-во «Графа», 2009
78. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2000. – №2. – С. 24-29.
79. Янг К.С. Пойманные сетью. – 2-е изд. – Нью-Йорк: Нью-Йорк Таймс, 2001. – 255 с.
80. <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/03/23/analiz-risunka-semi>
81. <http://fb.ru/article/444287/metodika-moya-semya-tsel-analiz-interpretatsiya-rezultatov>
82. <http://www.granisoznaniya.ru/stati/kompyuternaya-zavisimost-u-detejj-psikhologicheskaya-pomoshh/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Описание методики «скрининговая диагностика компьютерной зависимости Юрьевой Л. Н., Больбот Т. Ю.»

«Методика является скрининговым самоопросником, направленным на выявление киберзависимости (в том числе компьютерной зависимости). Она была разработана и адаптирована к использованию в русскоязычной среде Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот.

При разработке методики авторы руководствовались общими представлениями о зависимом поведении и опытом диагностики и управления компьютерными зависимостями. Авторы опирались, в частности, на критерии диагностики интернет-зависимости И. Голдберга и М. Орзака.

Критерии диагностики компьютерной зависимости:

1. Получение удовольствия, волнения или облегчения за компьютером.
2. Увеличение времени, проводимого за компьютером, и возрастание денежных расходов на компьютерную деятельность.
3. Покупка нового программного и аппаратного обеспечения для компьютера.
4. Изменения настроения вне компьютера/Интернета.
5. Появление тревоги, злости и депрессии вне компьютера/Интернета.
6. Ощущение потери контроля и подавленности вне компьютера/Интернета.
7. Постоянные мысли о компьютере или Интернете вне компьютера/Интернета.
8. Неудачные попытки контролировать время, проводимое за компьютером.
9. Использование компьютера с целью ухода от текущих проблем.
10. Игнорирование своих обязанностей вследствие использования компьютера.
11. Потеря весомых взаимоотношений вследствие использования компьютера.
12. Жалобы о количестве времени, проводимом за компьютером/в Интернете.

13. Ложь о деятельности, проводимой за компьютером/в Интернете.
14. Возникновение финансовых трудностей, возникших в результате злоупотребления компьютером/Интернетом.
15. Проблемы на работе или в учебе вследствие компьютерной деятельности.
16. Проблемы со здоровьем вследствие компьютерной деятельности.

По крайней мере, пять из этих симптомов указывает на наличие компьютерной зависимости.

Авторы справедливо отмечают, что недостатком данного диагностического метода является то, что она фокусируется на социальной ситуации в США, на дихотомических ответах (Да-нет) и на диагностических суждениях (зависимость-нет зависимости), снижая эффективность метода.

Авторами была поставлена задача выявления не только сформированной зависимости (II стадия зависимости), но и начальной зависимости (I стадия), и формирующейся (предзависимость).

На основании этого был разработан скрининговый способ диагностики интернет-зависимости. На способ получен патент (патент на изобретение (11) 72366 А (51) 7 G09B3/00, G09B3/08, G09B3/00, A61B10/00 15.02.2005. Бюп. №2).

Анкета состоит из 11 утверждений относительно проявлений эмоционального состояния **опрашиваемого** за компьютером или в Сети, рассуждения, реализация идей, а также предвкушение удовольствия от времени, проведенного перед компьютером, а также материальных затрат, связанных с ним, волевых качеств, чувств, полученных при времяпровождении за компьютером, влияние увлечения компьютером на выполнение социальных и бытовых задач, роль социальных обязательств в вашей повседневной жизни, влияние компьютера на психофизическое состояние, сон, бодрствование.

Каждое утверждение сопровождается 4 степенями согласия с ним. Возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто» присваивают баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно. Максимальный балл по единственной шкале методики составляет 44 балла.

Интерпретация. Все утверждения учитываются в прямых значений.

Высчитывается сумма пунктов по всем показателям.

- Если сумма баллов меньше 16, то риск развития интернет-зависимости равен 0.
- От 16 до 22 баллов — стадия увлечения, «прилипания» к зависимости, так называемого аттачмента. Реабилитационные мероприятия дадут наибольший эффект.
- От 23 до 37 баллов — первая стадия зависимости. Необходимо проведение реабилитационных мероприятий.
- 38 и более баллов — вторая стадия зависимости. Необходимо проведение лечебных мероприятий.

Практическое применение. Использование метода в психиатрии доказал, что оценка эмоционального состояния, волевые качества, потребительские аспекты, способности контролировать поведение, физическое и психологическое влияние на пользователя, отраженные в вопросах, при использовании расширенного ряда показателей симптоматики компьютерной зависимости, позволяет различать исходные данные между стадиями "зависимости", "увлечения" и "риска возникновения", что информирует о повышении объективности, результатах диагностики.

«Использование данного метода поможет проводить эффективную скрининг-диагностику компьютерной зависимости, как среди отдельных личностей, так и в группе пользователей цифровыми технологиями, а также одновременно оценить эмоциональное состояние личности, ее волевые свойства, способности к самоконтролю поведения, физическое и психологическое состояние» [71].

Рабочий материал

Утверждение	Никогда	Редко	Часто	Очень часто
1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?				
2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?				
3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?				
4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?				
5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?				
6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер				

(в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?				
7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?				
8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?				
9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?				
10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?				
11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?				

Об авторах:

- Людмила Николаевна Юрьева — психиатр, доктор медицинских наук, профессор, академик АН Высшей школы Украины и Украинской АН, заведующая кафедрой психиатрии факультета последипломного образования Днепропетровской государственной медицинской академии.
- Татьяна Юрьевна Больбот — кандидат медицинских наук по специальности «Психиатрия». Кандидатская диссертация посвящена теме «Психические и поведенческие расстройства у лиц молодого возраста с компьютерной зависимостью (клиника, коррекция и профилактика)» (Киев, 2005). Проходила стажировку в Рочестерском Университете (Рочестер, США), в Центре компьютерной зависимости.

**Тест Томаса Такера на выявление игровой зависимости
(модифицированный Коныгиной И.А.).**

Описание данной методики

Цель – выявить уровень игровой зависимости.

Процедура: испытуемые должны ответить на ряд вопросов, учитывая последние 12 месяцев.

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

Никогда- 0 баллов;

Иногда – 1 балл;

Чаще всего – 2 балла;

Почти всегда – 3 балла.

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?
2. За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта?
3. Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершённые уровни?
4. Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?
5. Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?
6. Можно ли так сказать, что компьютерные игры являлись иногда причиной твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?
7. Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?
8. Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной твоих проблем?

9. Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?

Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

Интерпретация:

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

3 – 7 баллов – человек играет в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.

8 – 27 балл – человек играет на уровне, ведущим к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян – чем выше результат, интенсивнее игра, тем серьёзнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического формирования зависимости.

Методика «Тест на выявление интернет-зависимости» С. А. Кулакова.

Методика составлена в 2004 году. Позволяет определить наличие интернет-зависимости, выявить причины её появления. Тест состоит из 20 вопросов с 5 вариантами ответов. Респонденты должны ответить на следующие вопросы, используя следующую шкалу:

«очень редко» - 1 балл

«иногда» - 2 балла

«часто» - 3 балла

«очень часто» - 4 балла

«всегда» - 5 баллов

Вопросы:

1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в Сети дольше, чем планировали?
2. Как часто вы забрасывали свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в Сети?
3. Как часто вы предпочитаете развлечения в Интернете реальному общению со своими сверстниками?
4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по Сети?
5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в Сети?
6. Как часто из-за времени, проведённого в Сети, страдает ваша учёба?
7. Как часто вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает ваша успеваемость или успешность в какой-либо деятельности из-за использования Интернета?

9. Как часто вы сопротивляетесь разговору, или скрываете, если вас спрашивают о том, что вы делали в Сети?
10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их мыслями об Интернете?
11. Как часто вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в Сеть?
12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?
13. Как часто вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает вас, когда вы находитесь в Сети?
14. Как часто вы теряете сон, когда поздно находитесь в Сети?
15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в Сети, или воображаете, что вы там?
16. Как часто вы говорите, что проведёте в Сети «ещё пару минут....»?
17. Как часто вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в Сети?
18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в Сети?
19. Как часто вы предпочитаете находиться в Сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в Сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет?

Интерпретация:

50-79 баллов – стоит учитывать серьёзное влияние Интернета на жизнь испытуемого.

80 баллов и более – можно диагностировать Интернет-зависимость с необходимостью работы специалиста.

Информационная карта занятия 1 «Давайте общаться».

Цель: привитие навыков конструктивного общения в классе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность.

Задачи:

- способствовать развитию способностей установления контакта с окружающими,
- способствовать формированию навыков самопонимания и самовыражения.

Материалы и оборудование:

- доска
- мел.

Используемые методы и приемы:

- упражнения с элементами игры;
- психотерапевтические приемы (визуализация, обратная связь).

Ход занятия

1 приветствие.

Знакомство ведущего с группой и участников тренинга друг с другом.

Обсуждается программа занятий, выясняются ожидания участников от этого курса, разрабатываются правила поведения занятий.

Правила поведения участники могут устанавливать сами или воспользоваться,

Предложенными:

- Искренность.
- Высказывание от своего имени (я-высказывание).
- Обсуждение того, что происходит непосредственно в группе в данный момент (правило «здесь и сейчас»).

- Уважение говорящего.

- Конфиденциальность.

Члены группы сообщают о себе в ходе организационной части информацию, которую они считают необходимой, и имя, которое они желают назвать.

2 Упражнения, направленные на развитие коммуникативных компетенций.

Игра «Похожие и разные»

Предварительная подготовка: доска делится на две части.

Материалы: доска, мел.

Инструкция: проводится игра, которая позволит понять сходства и различия.

Группа делится на две команды. Вызывается по одному добровольцу от каждой команды. Команды должны найти сходства и различия в добровольцах в течение одной минуты. Одна команда находит только сходства, другая – только различия. За каждый ответ ставится плюс. После подведения итогов: подробнее: сходства или различия.

Обсуждение: обратная связь: впечатления.

Выводы. Люди разные. Но есть общее.

Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее».

По кругу – комплемент соседу или назвать ласково по имени.

«Вопрос-ответ». Каждый участник может задать вопрос любому члену группы.

Цель: получение обратной связи, анализ своих внутренних установок.

Информационная карта занятия 2

Тренинговое занятие «Общение без проблем».

Цель: развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Ход занятия

Упражнение 1 «Расскажу о своем хозяине»

Цель: групповая работа.

Ход проведения: участники выбирают любой личный предмет (карандаш, тетрадь...), от его имени представляют своего хозяина, рассказывают о нем что-нибудь интересное. Первым представляется ведущий, затем члены группы.

Приблизительная схема представления:

- Кто он (имя, чем занимается, основные интересы);
- Цели, с которыми пришел на этот тренинг;
- Чего ждет от предстоящих занятий;
- Что может и что готов сделать на группе для достижения поставленных целей.

Упражнение 2 «Лови кастрюлю»

Цель: активизация творческой стороны участников и поднятию их настроения и тонуса.

Ход проведения: Участники, сидя или стоя в большом кругу, бросают воображаемые объекты. Бросая, участник говорит имя кому бросает, а также предмет, который он бросает. Тот, кому кидают, должен немедленно «пристроиться» к предмету – ведь мячик нужно ловить иначе, чем кролика.

Упражнение 3 «Правда или ложь»

Цель: сплочение коллектива, создание атмосферы открытости.

Ход проведения: участникам предлагается написать три предложения, которые лично связаны с ними. Два из этих трех предложений должны быть истинными, и одно должно быть ложным. Один за другим участники читают свои

предложения, другие пытаются понять, что правда, а что нет. Мнения должны быть обоснованными.

Упражнение 4 «Мысли без слов»

Цель: развитие восприятия к невербальным средствам общения; развитие умений выразить себя невербальными способами; развитие чувства эмпатии.

Ход проведения: Один участник выходит за дверь. Выбирают оставшихся 3 участников, которые хотят связаться с освобожденными участниками. А вышедший участник возвращается, ему нужно взглядом определить, кто хочет вступить с ним в контакт. Остальные предварительно проинструктированы, что взгляды троих, которые хотят вступить в контакт, должны отличаться от взглядов других (быть необыкновенным взглядом, быть воплощением мысли о желании вступить в контакт). Не рекомендуется очевидные подсказки: подмигивание, кивок головой и т. д.

Упражнение 5 «Пойми меня»

Цель: формирование понятий о невербальных средствах общения, выработка навыков прочтения состояния другого по невербальному языку, формирование умения выразить свое состояние невербальными средствами.

Ход проведения: Участники делятся на пары. Выбираются партнеры примерно одинакового роста. Какое-то время соединяются воедино. Каждое действие совершается вместе, как единый организм. Обратит внимание на действия партнера. Каковы преимущества?

Упражнение 6 «Разговор через стекло»

Цель: развитие невербальной коммуникации.

Ход проведения: Каждый участник смотрит на группу и выберет того, кого он меньше знает. Подходят друг к другу. Участникам предлагается представить, что между ними находится звуконепроницаемое стекло. Вам придется говорить на любую тему в течение 10 минут. После задания проводится обсуждение.

Вопросы:

- что вы чувствовали в процессе общения?
- какие способы взаимодействия вы использовали?
- о чем же вы говорили?
- на что ориентировались в процессе общения, чтобы понять партнера?
- какие трудности возникали в общении?
- были ли они преодолены?
- кто был ведущим, а кто был ведомым в паре?
- какие чувства, переживания, состояния остались после этого общения?

Упражнение 7 «Слепой и поводырь»

Цель: побудить чувство доверия.

Ход проведения: группа делится на пары. В каждой паре выбирается - "слепой" и "поводырь". Руководство "поводырям" вести своего партнера. Его глаза закрыты. «Поводырю» нужно ознакомить с окружающим миром «слепого». Участники в парах расходятся по комнате. "Поводырь" ведет «слепого» сзади (или поддерживает его сзади), показывая ему предметы людей. Через десять минут участники меняются ролями. После завершения этого мероприятия проводится обсуждение. Участники расскажут, как они относились к роли "поводыря" и "слепого", комфортно ли им было в этой роли, доверяли ли они своему партнеру.

Информационная карта занятия 3

Тематический классный час «Компьютер. За и против»

Цель: предупреждение формирования зависимого поведения среди младших школьников путем пропаганды здорового образа жизни, формирования «антизависимых» установок, изменения ценностного отношения к данной проблеме и формирования личной ответственности за свое поведение; привитие навыков конструктивного общения в классе, группе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность.

Задачи:

- инициировать осознание причин и последствий компьютерной зависимости;
- формировать представление об альтернативах компьютерной зависимости;
- систематизировать знания младших школьников о зависимости;
- расширить представления о потенциальных возможностях самореализации в реальной жизни;
- воспитывать чувство ответственности за свои поступки.

Форма проведения: классный час с использованием группового обсуждения и работы в мини-группах

Материально-техническое обеспечение: бумага, ручки, небольшой мяч, плакаты с надписями: "On-line", "Off-line", "On & Off"

Ход занятия.

1. Вводная часть.

Помимо преимуществ, интернет и гаджеты принесли определенные неудобства. Для некоторых интернет стал видом увлечения. Сегодня наряду со взрослыми все больше детей пользуются интернетом для общения, поиска информации, игр, загрузки мультимедиа.

2. Основная часть.

Проблема компьютерной зависимости выявилась с возрастанием популярности сети Интернет. Некоторые люди стали настолько увлекаться виртуальным пространством, что начали предпочитать интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Резкий отказ от интернета вызывает у таких людей тревогу и эмоциональное возбуждение. По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % (примерно 750 000 000 чел.) во всём мире. А в нашей стране – РФ – сейчас таковых 4—6% (примерно 7 300 000 чел.). Несмотря на отсутствие официального признания проблемы, интернет-зависимость уже принимается в расчёт во многих странах мира. Сегодня мы поговорим о такой чрезмерной увлеченности.

Упражнение №1 «+ и – виртуальной и реальной жизни».

Класс делится на 4 группы. Каждой группе дается свое задание:

- Составить список отрицательных качеств времяпрепровождения в виртуальной реальности – интернет, гаджеты, компьютерные игры.
- Составить список положительных качеств времяпрепровождения в виртуальной реальности – интернет, гаджеты, компьютерные игры.
- Составить список отрицательных качеств времяпрепровождения в обычной реальности.
- Составить список положительных качеств времяпрепровождения в обычной реальности.

Каждая группа представляет результаты обсуждения. Совместное резюмирование.

Упражнение №2 Мозговой штурм на тему «Почему люди часто пользуются цифровым гаджетами?»

Ответы с поднятой рукой.

Основными причинами могут быть:

- Недостаточное общения с друзьями и значимыми для ребенка людьми.
- Недостаточное внимания со стороны родителей.
- Заниженная самооценка, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
- Расположенность к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.
- Желание не быть «белой вороной» среди сверстников.
- Отсутствие увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

Ведущий.

Итак: интернет — это угроза или помощь?

Я хочу обратить ваше внимание на стремление иметь такую же вещь (телефон, планшет) как у кого-то другого. мода на новинки техники навязана временем (сейчас время развития технологий) и эта мода привита телевизором, рекламой. Но самое главное – это содержание человека. Представьте книжную полку, содержание этой книжной полки это знания, книги. Человека определяет его воспитанность, культура. Заберите у него смартфон, дорогие часы, будет ли он для вас также привлекателен? Если он внутри себя не содержателен, он не интересен. Важно содержание человека.

Основные 5 типов чрезмерного увлечения интернетом таковы:

1. *Навязчивый веб-серфинг* – бесконечные путешествия по сети Интернет, поиск информации.
2. *Пристрастие к виртуальному общению* и виртуальным знакомствам – большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. *Игровая зависимость* – навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.

4. *Навязчивая финансовая потребность* – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.

В нашей беседе мы не говорим, что вы излишне увлекаетесь компьютерами и телефонами. Наша беседа – источник информации к экологичному использованию компьютера, телефонов или планшетов.

Экологичное от слова «экология», согласно толковому словарю С.И. Ожегова – это наука об отношениях живых организмов друг к другу и с окружающей их средой. Есть слово «токсин» - яд, «токсичный» - ядовитый, вредный. Так вот наша цель, чтобы пользование компьютерами, телефонами было, безвредным для вас.

Самая главная ценность – человек. Общение с живым человеком не заменит любой гаджет. Вы ударились, вам больно и досадно, мама, друг подойдет, пожалеет, скажет теплые слова. Ни один самый новый телефон не может дать человеческого тепла. Поэтому нужно ценить людей, которые рядом.

В виду этого, давайте погреем друг друга словом и скажем по цепочке приятную фразу или назовите соседа ласково по имени.

Упражнение №3 «Дискуссия Джеффа».

Подготовка: Готовятся три плаката с надписями: "On-line", "Off-line", "On & Off". Крайние плакаты вывешиваются по двум концам класса, а средний - в центре.

Вопрос: «Что я выбираю?»

Правило: один говорящий и поднятая рука. Участники не имеют права никого критиковать, спорить с мнением говорящего. Они выражают только свое мнение. После ответа, каждый участник переходит к плакату, который соответствует ответу.

Если во время ответов кто-то желает изменить свое решение (перейти к другому плакату), то объясняет свою позицию.

Заключение

Рекомендации «Как избежать компьютерной зависимости»

1. Используйте реальный мир для общения.
2. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
3. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
9. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.
10. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.
12. Найдите любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни.
13. Больше гуляйте, проводите время на свежем воздухе, займитесь спортом.
14. Прислушивайтесь к советам родителей, если они говорят, что вы слишком много времени проводите за компьютером.

Важно сохранять баланс между двумя реальностями on-line и off-line.
Ваша жизнь в ваших руках. Возьмите на себя эту ответственность!

Список источников:

Книги:

1. Клаус Фопель. На пороге взрослой жизни / М.: Генезис, 2008. – 176 с.
2. Некрасова З., Некрасова Н. Как оттащить ребенка от компьютера и что с ним потом делать / М.: София, 2007. – 256 с.

Электронные ресурсы:

Захарова С.Ю. Классный час на тему «Интернет – за и против». [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.edu21.cap.ru/?t=hry&eduid=7282&hry=../68295/78017/187423/190220>

Мосалева О.А. Классный час «Интернет-зависимость». [Электронный ресурс].

– Режим доступа: [https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-](https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/08/28/klassnyu-chas-internet-zavisimost)

[rukovodstvo/library/2013/08/28/klassnyu-chas-internet-zavisimost](https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/08/28/klassnyu-chas-internet-zavisimost)

Информационная карта выступления на родительском собрании «Ребенок и компьютер»

Цель: повышение уровня информационной грамотности с целью недопущения и раннего определения компьютерной зависимости среди младших школьников.

Вопросы для обсуждения:

Должны ли мы противостоять желанию ребенка извлечь выгоду из современного технологического развития? Как сделать общение между ребенком и компьютером безопасным и полезным? Компьютерные игры бесполезны или вредны, это времяпровождение для бездельников, или наоборот?

Ход собрания

I. Мотивация к деятельности. Тренинг.

Родители садятся в круг, друг против друга, передавая из рук в руки мягкий мячик, выражая свое мнение и рассуждая о предложенном вопросе.

Вопросы.

Какое место занимает компьютера в вашей семье? Приведите примеры жизненных ситуаций, связанных с позитивными и негативными ощущениями по поводу использования компьютера.

Что сделать, чтобы каждый день не повторять: “Ты опять весь день просидел(а) за компьютером”?

Так ли необходимо в доме это современное благо?

II. Анализ, обсуждение ситуаций и разработка рекомендаций.

Еще недавно компьютеры были редкостью, но сейчас являются почти “предметом первой необходимости”.

Анализ “за” и “против”.

Миф №1: Использование компьютера портит детское здоровье.

Три основных вредных фактора: нагрузка на зрение, стесненная поза, психоэмоциональная нагрузка. Давайте проанализируем их все.

Нагрузка на зрение.

Это первый фактор. Поэтому через короткий промежуток времени у ребенка появляются головные боли и головокружение. Если вы работаете на компьютере достаточно долго, то зрительное утомление может привести к постоянной потере остроты зрения. Этими факторами являются: качество монитора, содержание изображения и время работы перед монитором. Однако, обратите внимание, в то же время, компьютер не является основной причиной близорукости у ребенка. Играет огромную роль в этом наследственность, телевизор, чтение в темноте. При грамотном использовании визуальную нагрузку можно значительно снизить. Ребёнок младшего школьного возраста может проводить за компьютером не более 10-20 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз. Очень полезным будет научить ребёнка специальной гимнастике для глаз.

1. Если у ребенка проблемы со зрением, то садиться за монитор ему можно только в очках.
2. Ни в коем случае не разрешайте ребёнку работать за компьютером в темноте.
3. Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран и не светил в глаза. Проследите, чтобы расстояние от детских глаз до экрана составляло 50-70 см.

Стеснённая поза.

Второй фактор влияет на здоровье осанки. Сидя за компьютером, ваш ребенок должен смотреть на экран с определенного расстояния, при этом держать руки на клавиатуре или элементах поддержки. Что способствует телу принимать определенное положение и не изменять его до конца работы. В этом отношении компьютер гораздо опаснее телевизора, который позволяет свободно двигаться.

Из-за напряженной позы происходит нарушения: заболевания суставов кистей рук. При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать много мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развиваются хронические заболевания. Многие держат на столе резиновую эластичную игрушку или кольцо-экспандер и с его помощью время от времени разминают кисти рук.

1. Затрудненное дыхание. Это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля и иным явлениям.
2. Остеохондроз. При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы, а иногда искривление позвоночника

Обращайте внимание, чтобы рука ребенка находится на уровне локтей, запястья на опорной планке. Также необходимо сохранять прямой угол (90 градусов) суставов. И, конечно же, максимально разнообразить досуг ребенка: среди компьютерных игр ребенок должен играть в игры на свежем воздухе, гулять, заниматься спортом. Не позволяйте ребенку есть за компьютером: это вредная во всех смыслах привычка может остаться на всю жизнь.

Психоэмоциональная нагрузка.

Третий фактор – это нагрузка на психику ребенка. Компьютер требует меньшей концентрации, чем вождение автомобиля. Но психическое напряжение можно снизить. Во-первых, работа должна иметь перерыв, а во-вторых, содержание игр должно контролироваться. Легче всего для восприятия ребенком статических, больших цветных изображений в сопровождении звука. Достаточно безопасно смотреть на фотографии или фотографии, сопровождаемые повествованием. Опаснее для психики и глаз рисование на компьютера, где звук не играет никакой роли, а вся работа выполняется глазами. Оно напрягает зрение, и напрягает ребенка. Это происходит во время чтения текстов с экрана, поэтому поиск информации в интернете должен быть

минимальным. Наконец, настоящие вредители – игры, которые имеют быстрое движение изображение, мелкие предметы.

Синдром компьютерного стресса.

Возникают проблемы с памятью, бессонница, потеря зрения, головная боль, хроническая усталость, депрессия, проблемы с общением.

Что делать? Необходимо соблюдать гигиенические нормы и правила. Делать своевременные перерывы в работе. Проветривать помещение, проводить влажную уборку.

Методики снятия стресса.

1)- посмотрите в окно и считайте до 20, обмойте лицо холодной водой.

- переключите внимание на воспоминание о приятном.

- больше общайтесь с природой.

- физические нагрузки, музыкальная терапия - снимают нервное напряжение.

- настой лекарственных растений: валерианы, пустырника, шалфея, розмарина, мяты, пиона (1 столовую ложку одной из трав залить стаканом кипяченой воды, настоять 30 минут. Взрослым – 0,5 стакана 2 раза в день, детям 1/4 стакана.

Можно добавить в настой 1 чайную ложку меда)

2) Шицу – разрядка по-японски (*точечный массаж*)

Массировать точки между бровями, на два пальца над наивысшей точкой надбровных дуг, у основания ушей.

Массаж стопы – перед сном.

Напиток от нервов и усталости: 1 стакан теплого молока + сырой желток + немного сахара, размешать, выпить.

Антистрессовый напиток.

Измельчить банан + 1 ч.л. лимонного сока + 0,5 ст.л. молотых лесных орехов + 1ч.л. проросших зерен пшеницы + 150 г. молока и пить мелкими глотками.

Замечание: индивидуально при наличии аллергии.

Компьютерная зависимость.

Современный ребенок рано знакомится с компьютером. Мы радуемся, глядя, как ловко малыш нажимает на кнопки домашней техники. Многим

родителям нравится, что дети не балуются, не носятся по улице, а мирно сидят дома за компьютером. В результате, взрослые порой не подозревают, какую информацию черпает их ребенок из компьютера. Они не догадываются, что машина не только становится для ребенка няней или источником знаний, но начинает эмоционально заменять ему родителей, особенно много работающих родителей. Постепенно ребенок проводит за компьютером все больше времени. Отдельно различают психологическую зависимость от Интернета (*сетеголизм*) и компьютерных игр (*киберзависимости*).

Первые признаки развития зависимости у ребенка:

- Если ребенок ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера.
- Провел хотя бы одну ночь у компьютера.
- Прогулял школу – сидел за компьютером.
- Приходит домой, и сразу к компьютеру.
- Забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось).
- Испытывает эйфорию, хорошо себя чувствует за компьютером, и наоборот, ощущает пустоту, раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим или лишен компьютера.
- Увеличивает число времени, проводимое за компьютером, в ущерб другим занятиям – работе, учебе, домашним делам, полностью или частично теряя к ним интерес.
- Вступает в конфликт с близкими людьми из-за своей деятельности, что ведет к лжи относительно того, что он делает.
- Предвкушает следующий сеанс жизни в виртуальной реальности, что также поднимает настроение и захватывает все помыслы.

Как себя вести?

Регулярно интересуйтесь настроением, делами, удачами и неудачами ребёнка. Чаще спрашивайте у сына(дочери) о том, что происходило в школе, по дороге домой и т.д. Организуйте семейные экскурсии, прогулки, просмотры. Обеспечьте ребенку условия и возможность в реальной жизни

получать то, что ему может дать виртуальный мир. Это яркая, насыщенная, интересная жизнь, возможность испытывать азарт, риск, возможность испытывать агрессию приемлемым способом, возможность играть, реализовывать любопытство, возможность общаться со сверстниками.

При отсутствии у родителей возможности постоянного контроля за использованием домашнего компьютера ребенком, возможно использовать компьютерные программы контроля для ограничения времени работы на компьютере детей, которая позволяет создавать расписание работы ребенка за компьютером и автоматически контролировать его соблюдение, запрещать запуск нежелательных игр и программ, блокировать доступ в Интернет.

Многие родители, а особенно бабушки и дедушки, часто недоумевают: “Не слишком ли много “но”? Запретить – и всё! Мал ещё! Вот вырастет – пусть сидит сколько хочет, а сейчас – нечего делать!” Хочется отметить, что запретами и угрозами никому ещё ничего хорошего и достойного сделать не удалось. “На человека можно воздействовать только внушением”. Осваивая с ребёнком компьютер, вы формируете развитую, социально адаптированную личность, а запреты и наказания ничего кроме ответной агрессии не вызовут. Интерес детей к компьютеру огромен, и ваша задача – направить его в полезное русло, сделав компьютерные средства привычными и естественными для повседневной жизни детей. Ни в коем случае не следует наказывать ребёнка запретом на компьютерные игры, а в качестве поощрения разрешать играть “сколько хочешь”. Современный компьютер должен стать для вашего малыша равноправным партнёром, способным очень тонко реагировать на все его действия и запросы. Терпеливый товарищ и мудрый наставник, творец сказочных миров и отважных героев, компьютер играет всё большую роль в досуге наших детей, положительно влияя на формирование их психофизических качеств и развитие личности. Соблюдение несложных правил работы на компьютере позволит вам сохранить здоровье и одновременно открыть ребёнку мир огромных возможностей, доступный сегодня маленькому пользователю.

Миф № 2: Компьютерные игры приносят только вред.

Вопрос: В какие игры играет ваш сын (дочь)? Каковы правила и продолжительность этих игр?

Игры на компьютере: *Аркадные* игры развивают реакцию и способность принимать решения в сложной обстановке. *Логические* игры развивают мышление, сообразительность и находчивость. *Аркадно-логические* игры развивают сообразительность и скорость реакции. В *активных* играх большую роль имеет звук выстрелов и разрывов снарядов. *Деловые игры* помогают почувствовать себя специалистом в какой-нибудь профессии познакомиться с интересными профессиями. Большинство *квестов* сделаны на английском языке, поэтому они помогают изучать язык.

Полезные стороны игр: компьютерные игры развивают логику, мышление, память, внимательность, в некоторых играх развивает знание иностранных языков, знание компьютера и т.д.

Отрицательные стороны игр: психические расстройства, ухудшение зрения, развитие жестокости, игры как “наркотики”, ухудшение физической, учебной подготовки.

Итоговые рекомендации для правильного применения игровых программ с целью воспитания и развития младшего школьника:

- Прежде всего, выбирайте жанр игры в соответствии с темпераментом и склонностями ребёнка: одним детям лучше подходят спокойные, размеренные игры, другим – активные, динамические.
- Разрешайте дольше играть в игры с исследовательским содержанием, чем с развлекательным. Если ребёнок проявляет инициативу, пытается разрешить возникшую проблему, анализирует сложившуюся ситуацию и делает из неё выводы – такая игра, несомненно, содержит элементы исследования.
- Продолжительность игры выбирайте в соответствии с возрастом ребёнка и характером игры. Ритм и продолжительность игры должны быть

рбалансированы: если ритм игры напряжён, то игра не должна быть продолжительной.

- Не прерывайте игру ребёнка до завершения эпизода – малыш должен покинуть компьютер с сознанием успешно выполненного дела.

- Постарайтесь, чтобы ребёнок усвоил главный принцип продолжительности игровых сеансов – нельзя играть в игры в ущерб жизненно важным занятиям, таким как сон, еда, отдых, физкультура, игры на свежем воздухе и др.

Миф№3: Компьютер только для игр и развлечений.

Что же такое компьютерные программы для детей, в чем их польза, а в чем их недостатки? Рассмотрим экологичность пользования компьютером.

В работах Л.А. Венгера, посвященных развитию и обучению детей дошкольного возраста, можно найти научное обоснование и подтверждение того, как компьютер может помочь интеллектуальному росту ребенка. Компьютерные игры составлены так, чтобы ребенок мог представить себе не единичное понятие или конкретную ситуацию, а получил обобщенное представление обо всех похожих ситуациях или предметах.

1 чудо: Таким образом, у детей развиваются такие важнейшие операции мышления как обобщение и классификация, которые при стандартном обучении начинают формироваться с 6-7 лет.

2 чудо: Таким образом, у детей очень рано начинает развиваться так называемая знаковая функция сознания, то есть понимание того, что окружающий нас мир - это и реальные предметы, и картинки, схемы, это слова и уравнения и, наконец, это наши мысли, которые являются наиболее сложным, идеальным уровнем действительности. "Знаковая функция сознания" лежит в основе самой возможности мыслить без опоры на внешние предметы. О важности такого мышления и сложности его развития говорят известные многим родителям трудности при обучении детей счету или чтению "про себя". Компьютерные игры дают возможность облегчить процесс перехода психического действия из внешнего плана во внутренний.

3 чудо: Не только психологи, но и родители, и воспитатели, занимающиеся с детьми на компьютере, заметили, что в процессе этих занятий улучшаются память и внимание детей. Детская память произвольна, дети запоминают только яркие, эмоциональные для них случаи или детали, и здесь опять незаменимым помощником является компьютер.

4 чудо: Он делает значимым и ярким содержание усваиваемого материала, что не только ускоряет его запоминание, но и делает его более осмысленным и долговременным.

5 чудо: Компьютерные игры имеют большое значение не только для развития интеллекта детей, но и для развития их моторики, точнее для формирования моторной координации и координации совместной деятельности зрительного и моторного анализаторов. В любых играх действия рук нужно сочетать с видимым действием на экране. Так, совершенно естественно, без дополнительных специальных занятий, развивается необходимая зрительно-моторная координация.

Вывод: Развивающие компьютерные игры для детей – это отличный способ самообразования, а умение пользоваться Интернетом, может стать хорошей школой общения и навыков по поиску и отбору информации.

1. Компьютер помогает выявить и развить способности ребенка.
2. Является великолепным способом самообучения.
3. Развивает самостоятельное мышление.
4. Усиливает концентрацию внимания.
5. Учит ребенка быстро переключаться с одного действия на другое.

III. Рекомендации родителям. Узелки на память.

Всё дело в чувстве меры. Дело в том, что недолгое пребывание за компьютером улучшает концентрацию внимания, а чрезмерное - ухудшает. И чтобы компьютер здоровью не повредил, очень важно регламентировать время, которое ребенок проводит за компьютером. Родителям, при решении этого вопроса, надо проявить с одной стороны настойчивость и последовательность, а

с другой – преодолеть собственный соблазн отдохнуть от ребёнка, который сидя за компьютером, не мешает родителям заниматься домашними делами или смотреть телевизор. Чтобы предотвратить дурное влияние компьютера на детей, время занятий должно быть определено вами сразу.

Не опасайтесь отрицательного влияния компьютера на ребёнка. При разумном подходе никакого вреда компьютер не принесёт, а вот польза будет прямо-таки неоценимой. Имея собственный компьютер, ребёнок потихоньку научится что-то переустанавливать, понимать, что происходит с техникой, сможет завести свои творческие проекты. Такие умения очень пригодятся ему в будущем, а может, станут профессией. Так что, не надо бояться ставить компьютер в детской. Технический прогресс остановить невозможно, а с самыми последними его достижениями дети встречаются первыми. И чтобы умная машина была другом, а не врагом нашим детям, нам, взрослым, тоже необходимо повышать свой уровень знаний. Хотя бы для того, чтобы мы могли понимать то, чем увлечены наши дети, разделять с ними их успехи, да и просто больше общаться со своими детьми.

IV. Подведение итогов и рефлексия.

Экспресс анкетирование родителей:

1. Сколько времени проводит ваш ребёнок за компьютером?
2. В какие игры играет ваш ребёнок? Знакомы ли Вам название, правила этих игр?
3. Какие сайты посещает ваш ребёнок и с какой целью?
4. Помогаете ли Вы ребёнку использовать компьютер как средство образования и получения информации?
5. Часто ли ваш сын (дочь) “призывают” Вас на помощь для выполнения каких-либо заданий с использованием компьютера?

Если Вы ответили “нет” или “не знаю” на вопросы №2-№5, но при этом ответ на вопрос №1 – более 30 минут, Вам надо срочно пересмотреть свои отношения с ребёнком, т.к. компьютер для него более верный и надёжный “товарищ”.

Источники

1. Бурова В.А. Социально- психологические аспекты Интернет-зависимости.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер/ В.И.Ковалько. - М.: изд-во “ВАКО”, 2007.
3. Леонтьев В.П. Компьютерная энциклопедия школьника. - М.: ОЛМА-ПРЕСС Образование, 2006
4. Рязанцева И.А. Компьютер – окно в мир или путь к одиночеству.
5. Энциклопедия для детей. Т.22. Информатика/ Главн.ред. Е.Хлебалина; вед.научн.ред. А.Леонов. - М.: Аванта+, 2004.
6. <http://id372-2008.narod.ru> Здоровье школьника
7. <http://www.rjevka.com/kids/> Ребенок и компьютер

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Буклет-памятка для родителей

**Информационная карта беседы для педагогов
«Признаки зависимого поведения у младших школьников»**

Цель: повышение коммуникативной компетентности во взаимодействии с младшими школьниками. Информирование педагогов по вопросам предупреждения компьютерной зависимости.

За последние десять лет мультимедиа стало важнейшим фактором индивидуального развития и трансформации личности. Одной из многих проблем, стоящих перед российским образованием, является проблема зависимого поведения несовершеннолетних в образовательной среде. зависимое поведение - одна из форм девиантного поведения в формировании желания избегать реальности. Такое поведение осуществляется путем искусственного изменения их психического состояния с помощью различных средств: пристрастия к химическим веществам (алкоголь, табак, наркотики) и нехимическим веществам (компьютер, интернет, теле и телефонная, игровая).

Зависимое поведение представляет собой переходный этап, характеризующийся изменениями в поведении ребенка, который "кричит" о необходимости оказания чрезвычайной помощи. Часто нарушения поведения ребенка будут настолько глубокими, что они начнут совершать действия криминального характера.

Решение важной задачи профилактики рисков развития зависимости у несовершеннолетних психологами, педагогами, социальными педагогами образовательных учреждений создаются сохранения психологической безопасности образовательной среды.

Ребенок может зависеть от разных форм поведения, и это подтверждается в нашей повседневной жизни. В целом классные руководители и преподаватели конкретного учебного заведения знакомы с детьми, которые слишком много времени проводят в интернете, или проводят все свое свободное время не

просто играя в компьютерные игры, или буквально не отходят от телевизора. Медицинский персонал, в частности наркологи и психиатры, говорят, что нехимические зависимости довольно распространены, и их последствия столь же опасны, как и химическая зависимость.

Среди несовершеннолетних, нарушения семейных отношений являются одной из причин нехимических зависимостей. Поэтому при выборе средств и методов предупреждения развития зависимого поведения следует учитывать все факторы и процесс профилактических действий, в которых активно участвуют родители ребенка.

Риск развития зависимого поведения у несовершеннолетних возникает при соотношении личностных особенностей и социальных факторов. Педагоги-психологи в образовательных учреждениях должны иметь соответствующие средства для определения распространенности зависимого поведения у несовершеннолетних. Этот способ обязательно должен включать диагностику для определения индивидуальных особенностей, анкеты и тесты для определения степени нехимической зависимости ребенка.

Имеется ряд причин, по которым ребёнок приходит к зависимому поведению:

1. Любопытство.
2. Следование правилам взаимоотношений в группе сверстников (быть как все).
3. Лёгкая форма общения (уход от реального общения к виртуальному).
Снижение чувства ответственности.
4. Уход от неприятных эмоций
5. Соппротивление требованиям окружающих (назло учителю, родителям и т.д.).

Психолог Эрик Штайн считает, что одна из задач растущей личности – научиться отличать фантазию от реальности.

Зависимая личность общие черты в реальной жизни:

- * Отсутствие самоконтроля и самостоятельности.

- * Признаки одержимости.
- * Не могу сказать "нет".
- * Страх быть отвергнутым.
- * Болезненные отзывы критики.
- * Физическая усталость (головная боль, бессонница, желудочно-кишечные расстройства, нарушение зрения, боли в спине и суставах).
- * Психическое истощение (недостаток внимания, снижение функции памяти, тревога и депрессия).
- * Материальная и духовная нищета.

Создание психологической безопасности в образовательной среде этого типа зависимости является косвенной потерей.:

- * Снижение общего результата.
- * Распространение субкультур зависимого поведения несовершеннолетних.
- * Искажение социальных и позитивных ценностей среди студентов.
- * Ухудшение условий в области образования и микросоциальной среды.

В настоящее время последовательность и эффективность мер по профилактике рисков развития психосоциальных нарушений, к которым относятся зависимое поведение несовершеннолетних в отношении компьютеров, игрушек, интернета, наркомании, помогают педагогам, психологам, социальным педагогам, специалистам в области психического здоровья оценить потенциал первичной профилактики.

Особенности мер по предупреждению возникновения зависимого поведения:

1. Меры первичной профилактики в социально-культурной среде (культура использования средств массовой информации и высоких технологий);
2. Изучение многих причин психосоциальных расстройств, различий в происхождении, последствиях, механизмах действия и временных параметрах.

3. Профилактика должна отражать понимание того, что поведение ребенка является решающим фактором.

Эффективная профилактика рисков развития зависимого поведения несовершеннолетних требует изменения не только поведения и отношения отдельных детей, но и социальных систем образовательных учреждений.

Использование системы первичной профилактики рисков развития зависимого поведения несовершеннолетних как одной из задач создания психологической безопасности в образовательной среде ограничивается воспитанием разносторонней и гармоничной личности. Чем богаче духовный мир младшего школьника, тем меньше вероятность развития зависимости.