



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

Управление процессом профилактической деятельности в
образовательной организации

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01. Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Управление образовательными организациями»

Проверка на объем заимствований:
56,63 % авторского текста

Работа ~~рекомендована~~ ^{не рекомендована} к защите
« 14 » 11 2017 г.
зав. кафедрой ППиПМ
Волчегорская Е.Ю.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-308/179-2-1
Копанева Людмила Викторовна

Научный руководитель:
к.п.н, доцент кафедры ППиПМ
Жукова Марина Владимировна

Челябинск
2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	9
1.1. Теоретические и практические аспекты профилактики аддиктивного поведения у младших школьников	9
1.2. Организация профилактической деятельности в образовательном учреждении	24
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	41
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ХОД ИССЛЕДОВАНИЯ	44
2.1. Условия экспериментальной работы	44
2.2. Реализация модели управления профилактической работой в образовательном учреждении	48
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	57
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ	58
3.1. Анализ результатов констатирующего этапа исследования	58
3.2. Анализ результатов контрольного этапа исследования	61
ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	69
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	72

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Интенсивное развитие науки и техники в течение последнего десятилетия способствовало тому, что компьютеры и компьютерные устройства получили широкое распространение. Были созданы компьютерные технологии, ставшие доступными для использования не только специалистам, но и людям, не обладающим особыми знаниями. И теперь удобные и простые в использовании компьютеры, и различные гаджеты являются неотъемлемой частью жизни любого современного человека, не исключая детей.

На сегодняшний день каждый человек включен в глобальное информационное пространство, а современные информационно-коммуникационные технологии оказывают мощное воздействие на человека, изменяя его. Однако не всегда это влияние является позитивным. Негативными последствиями применения информационно-коммуникационных технологий являются дезориентация личности в информационном пространстве, неумение проводить границу между реальным и виртуальным миром. Таким образом, доступность и распространение компьютерных технологий повлекло за собой рост числа компьютерозависимых лиц, особенно среди детей и подростков.

Компьютерная зависимость как сложное явление широко изучается с различных позиций в рамках многих научных сфер. Теоретический обзор научных трудов показал, что проблема зависимости поведения подростков от компьютера достаточно хорошо изучена в рамках психологии (Е.А. Войскунский, М. Гриффинс, А.Е. Жичкина, М.С. Иванов, Е.И. Изотова) и медицины (Т.Ю. Больбот, М.Н. Степанова, Л.Н. Юрьева, К. Янг).

За последние несколько лет большой вклад в понимание феномена компьютерной зависимости подрастающего поколения внесли научные труды в области педагогики. Так, И.С. Иванов выделяет личностные особенности компьютерных аддиктов, Ф.А. Саглам характеризует условия

коррекции Интернет-аддикции в подростковом возрасте, М.В. Бредихина раскрывает условия педагогической профилактики игровых зависимостей у подростков, В.А. Плешаков изучает процессы социализации подростков в виртуальном пространстве.

Однако в настоящее время в связи с большой доступностью и распространенностью не только компьютеров, но и других гаджетов – планшетов и смартфонов, появляется проблема распространения компьютерной зависимости не только у подростков, но и среди младших школьников.

Переживая важный период становление личности, младшие школьники еще не обладают устоявшимися стратегиями социального поведения, пытаются адаптироваться к условиям обучения, самоопределиться, найти свое место в группе одноклассников и сверстников. Иногда эти трудности в решении ими собственных проблем и недостаточное внимание со стороны взрослых могут привести к уходу от реальности путём аддиктивной стратегии взаимодействия с миром. Неумение наладить дружеские отношения со сверстниками, недопонимание со стороны взрослых могут стать причинами замкнутости ребенка и его поглощенности виртуальным миром.

Самым эффективным средством борьбы с развитием компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте является профилактическая деятельность, ориентированная на работу с психологической нормой. Для того, чтобы профилактика компьютерной зависимости была результативной, необходима определенная база, позволяющая комплексно ею управлять. Именно образовательные учреждения обладают такими потенциальными возможностями, которые будут способствовать осуществлению работы по профилактике зависимых от компьютера форм поведения младших школьников.

Согласно Федеральному Закону «Об образовании в РФ», одной из главных задач современной школы является воспитание личности, готовой к жизнедеятельности в высокотехнологичном, конкурентном мире. Система образования, имея влияние на формирование и развитие личности ребенка, доступ к семье и механизмы воздействия на семейную ситуацию, располагая квалифицированными специалистами, способными обеспечить ведение в образовательном учреждении эффективной работы по профилактике компьютерной зависимости, несёт в себе уникальный, но, на сегодняшний день, мало используемый потенциал [45].

Таким образом, можно сформулировать актуальность нашего исследования

– на **социальном** уровне – необходимость воспитания психологически здоровой личности, способной грамотно и эффективно использовать информационно-коммуникационные технологии;

– на **научно-методическом** уровне – необходимость создания теоретически обоснованной модели управления профилактикой компьютерной зависимости младших школьников;

– на **практическом** уровне – необходимость создания эффективной психолого-педагогической программы профилактики компьютерной зависимости младших школьников в образовательных организациях.

В наше исследование введено **ограничение**: мы рассматриваем процесс управления профилактической деятельностью в связи с предупреждением формирования компьютерной зависимости младших школьников.

Принимая во внимание актуальность и недостаточную разработанность проблемы профилактики компьютерной зависимости в педагогической науке и практике, был сделан выбор темы исследования:

«Управление процессом профилактической деятельности в образовательной организации».

Выделены существующие противоречия исследования между:

– необходимостью использования компьютерных технологий в младше школьном возрасте с одной стороны и недостаточной разработанностью моделей управления профилактической деятельностью в начальной школе с другой.

Все выше перечисленное обусловило **цель исследования:** разработать и экспериментально проверить результативность модели управления процессом профилактической деятельности по предупреждению формирования компьютерной зависимости младших школьников в образовательной организации.

Объект исследования: профилактика компьютерной зависимости младших школьников в образовательной организации.

Предмет исследования: управление процессом профилактики компьютерной зависимости младших школьников в образовательной организации.

Гипотеза исследования: управление процессом профилактики компьютерной зависимости младших школьников в образовательной организации будет результативным, если будет разработана и реализована модель управления профилактической деятельностью, основанной на системном и деятельностном подходах.

Задачи исследования:

- 1) проанализировать теоретические и практические аспекты профилактической деятельности в образовательной организации;
- 2) охарактеризовать организацию профилактической деятельности в образовательном учреждении;

3) разработать модель управления процессом профилактической деятельности компьютерной зависимости детей младшего школьного возраста в образовательной организации;

4) экспериментально проверить результативность разработанной модели управления процессом профилактической деятельности компьютерной зависимости детей младшего школьного возраста в образовательной организации.

В процессе работы были использованы следующие **методы**:

- теоретические (анализ психологической и педагогической литературы, синтез, обобщение, сравнение);
- эмпирические (эксперимент, опрос, тестирование);
- методы обработки и интерпретации данных.

Теоретико-методологической базой исследования являются:

– положения системного подхода в воспитании, определяющих процесс педагогической профилактики как совокупности взаимосвязанных элементов (Л.И. Новикова, Н.Л. Селиванова, В.А. Сластёнин, Е.Н. Степанов);

– деятельностный подход, рассматривающий процессы формирования и развития личности посредством включение её в социально значимую деятельность (В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Лыконин).

Теоретическая значимость исследования: разработанная и апробированная модель профилактики компьютерной зависимости младших школьников может быть в дальнейшем использована в работе образовательных организаций.

Практическая значимость исследования: разработанная модель профилактики компьютерной зависимости младших школьников в

условиях образовательного учреждения снизит степень предрасположенности к развитию компьютерной зависимости.

База исследования: МБОУ "СОШ №5" г. Еманжелинска. В исследовании принимали участие учащиеся 3 классов. Общее количество испытуемых составило 36 человек.

Этапы исследования:

1 этап: (июнь – октябрь 2016 года) был осуществлен анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; изучено состояние теории и практики по вопросам управления процессом профилактики компьютерной зависимости младших школьников. На данном этапе были определены ключевые позиции исследования (объект, предмет, цель, задачи, гипотеза, база исследования), создана модель управления процессом профилактики компьютерной зависимости младших школьников в образовательной организации; осуществлено планирование экспериментальной части исследования: подбор диагностических методик, проведение пилотажного эксперимента.

2 этап: (сентябрь 2016 года – май 2017 года) проведение экспериментальной части исследования, включающего в себя констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент.

3 этап: (май – ноябрь 2017 года) обработка результатов, полученных в ходе практической части исследования, их анализ, обобщение и систематизация; оформление полученных результатов, написание выводов и заключения.

Структура магистерской диссертации соответствует требованиям и включает: введение, 3 главы, заключение, список литературы и приложения. В тексте работы 10 рисунков, 11 таблиц. Список литературы представлен 49 источниками.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

1.1. Теоретические и практические аспекты профилактики аддиктивного поведения у младших школьников

Отклоняющееся (девиантное) поведение - устойчиво повторяющееся нарушение социальных норм и вытекающее из этого противоправное поведение. Отклоняющееся поведение может носить как асоциальный, так и криминогенный характер [26].

Одной из разновидностей отклоняющегося поведения является аддиктивное или зависимое поведение.

Аддиктивное поведение (от англ. addiction - склонность, пагубная привычка; лат. addictus - рабски преданный) - особая форма отклоняющегося поведения, заключающаяся в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния [13]. Искусственное изменение психического состояния может быть вызвано приемом психоактивных веществ, например, алкоголя и наркотиков, или постоянной фиксацией внимание на определенных предметах и видах деятельности – компьютерные игры, работа, покупки. Само переживание измененного психического состояния часто настолько сильно поглощает человека, что он теряет контроль над собой и не может самостоятельно бороться со своим пристрастием.

Самым эффективным средством борьбы с аддиктивными формами поведения является профилактическая деятельность как превентивная мера, направленная прежде всего, на предупреждение возникновения отклонений в поведении человека и сохранение его психического здоровья человека.

Профилактика и профилактическая деятельность – это синонимичные понятия, которые используются в медицине, психологии, социологии и педагогике.

В широком понимании профилактика – это совокупность мер по предотвращению чего-либо [37, с. 33].

Профилактика представляет собой комплекс социальных, медико-биологических и образовательных мероприятий, направленных на выявление причин и условий, способствующих возникновению зависимостей, на предупреждение развития и ликвидацию их негативных личностных, социальных и медицинских последствий [6].

С медицинской точки зрения профилактика определяется как система мер, направленных на охрану здоровья, предупреждение возникновения и распространения болезней, улучшение физического развития населения, сохранение трудоспособности и обеспечение долголетия [37, с. 33].

С точки зрения психологического анализа профилактическая деятельность, как и любая другая деятельность, имеет цель, мотивы, способы и приемы, условия и субъектов.

Целью профилактической деятельности является своевременное предотвращение каких-либо отклонений в поведении людей. К отклоняющемуся относится поведение человека, которое не соответствует принятым в обществе социальным нормам.

Указанная цель профилактической деятельности определяет средства и способы её осуществления. К этим средствам относятся [27]:

- общие (профессионально-педагогическая подготовка будущих педагогов, педагогическая подготовка родителей, организация духовного и нравственного воспитания детей);

- специальные (изучение неблагополучных семей в регионе, городе, районе; обязательная профилактическая работа с неблагополучными семьями)

Традиционно в рамках системы профилактической работы выделяется три уровня. Первичный уровень ориентирован на выявление и ликвидацию причин, которые могут провоцировать отклонения в поведении, и направлен на работу с группами риска и с лицами, не проявляющими склонности к отклоняющемуся поведению. Объектами профилактического воздействия этого уровня является также ближайшее социальное окружение. Первый уровень профилактики может быть успешно реализован в рамках педагогического взаимодействия силами педагогического коллектива и психологов. Вторичная профилактика предполагает взаимодействие с лицами, проявляющими тенденции к отклоняющемуся поведению. Профилактическая работа второго уровня требует привлечения психологов, имеющих опыт работы с отклоняющимся поведением. Третичная профилактика – это профилактика рецидивов, предполагает более радикальные формы работы с лицами, желающими избавиться от уже имеющейся зависимости. Последний уровень профилактики характеризуется глубоким и всесторонним воздействием на человека и реализуется при непосредственном участии не только психологов, но специалистов медицинского профиля [9, 20].

Профилактическая работа первого уровня, ориентированная на работу с психологической нормой, с лицами не проявляющих склонностей к отклоняющемуся поведению может быть эффективно реализована в рамках общеобразовательных учебных заведений в контексте образовательного процесса. Такой вид профилактики предполагает непосредственное участие педагогов и психологов, возможно с частичным привлечением специалистов медицинского профиля – психиатров, наркологов – для проведения теоретических занятий. Первичная

профилактика является наиболее эффективной, поскольку в полном смысле ориентирована на предотвращение возникновения каких-либо отклонений. Она, в свою очередь, делится на радикальную и раннюю. Радикальная профилактика направлена на изменение социально-культурных условий жизни человека, и предполагает введение запрещающих и контролирующих ненормативное поведение мер. Ранняя профилактика заключается в работе по выявлению различных злоупотреблений без зависимости и предупреждения развития последней [20].

Таким образом, именно профилактическая деятельность первого уровня, ориентированная в большей степени на работу с социально-психологической нормой, является предметом изучения социальной педагогики и психологии.

Социально-педагогическая профилактика — это система мер социального воспитания, направленных на создание оптимальной социальной ситуации развития детей и подростков и способствующих проявлению различных видов его активности [37, с. 34].

Структура профилактической деятельности может быть представлена единством трех компонентов [15, с.7]:

1) когнитивный компонент профилактической деятельности представляет собой информационное наполнение превентивной системы, обеспечивая объектов профилактики необходимыми знаниями об отклонениях в поведении, о негативных последствиях и средствах их преодоления;

2) эмоциональный компонент обеспечивает формирование стойкого негативного отношения к заявленной проблеме. Согласовываясь с когнитивным компонентом, возможно формирование антипатии к данному явлению, построенное не на иррациональных убеждениях и догадках, а подкрепленное достоверными данными;

3) поведенческий компонент интегрирует знания и навыки в определенный поведенческий акт, являющийся в той или иной степени реализованной целью деятельности профилактической системы, предполагает выработку новой эффективной стратегии поведения, позволяющей справиться с трудностями реальной жизни, а не уходить от них.

Профилактическая деятельность реализуется в несколько этапов – диагностическом, информационно-просветительском и собственно профилактическом.

Диагностический этап ориентирован на исследование личностных особенностей, которые могут способствовать формированию деструктивного поведения: низкая стрессоустойчивость, неустойчивая Я-концепция, неразвитость коммуникативных навыков, повышенный эгоцентризм, низкое восприятие социальной поддержки, стратегия избегания при преодолении стрессовых ситуаций, направленность на поиск новых ощущений и др. на этом же этапе собирается психологический анамнез – информация о положении ребенка в семье о его увлечениях и способностях, о его друзьях и других референтных группах, о характере семейных взаимоотношений, о составе семьи.

Информационно-просветительский этап направлен на расширение компетенции ребенка в областях культуры межличностных отношений, технологий общения, способах преодоления стрессовых ситуаций, конфликтологии и собственно проблемы отклоняющегося и зависимого поведения с рассмотрением основных аддиктивных механизмов, видов аддиктивной реализации, динамики развития аддиктивного процесса и последствий. Поскольку первичная профилактика предполагает также и работу с ближайшим окружением ребенка, в работу на этом этапе должны быть включены по возможности родители и педагоги, информирование и повышение психологической грамотности которых также будет

способствовать предотвращению появления отклонений в поведении детей.

Последний, собственно профилактический, этап предполагает непосредственное включение детей в работу - проведение тренингов личностного роста, организация коррекционных форм воздействия на отдельные личностные особенности и формы поведения, включающие формирование и развитие навыков работы над собой.

Профилактика девиантного поведения должна коснуться всех сфер жизни ребенка: семьи, образовательной среды, общественной жизни в целом [31]. Таким образом, для достижения положительных результатов профилактическая деятельность должна носить комплексный характер.

Исходя из вышесказанного, эффективность профилактической деятельности может быть обеспечена при соблюдении таких требований:

- ориентация работы на устранения источников дискомфорта в самой личности и в социальной среде, на создание условий для приобретения необходимого личностного опыта для решения возникающих проблем;
- обучение младшего школьника новым навыкам, помогающим достигнуть поставленных целей и сохранить свое здоровье.

Педагогическая профилактика является особым способом организации социальной среды личности, ее основой является воспитание как целостный взаимосвязанный процесс управления и самоуправления жизнедеятельностью человека в единстве ее позитивных и негативных тенденций развития.

В связи с выше сказанным, необходимо отметить, что первичная профилактика предполагает работу, прежде всего, с подрастающим поколением, т.е. центральными объектами профилактических воздействий общества в целом являются дети и подростки. Иначе говоря, первичная

профилактика - это деятельность, которая помогает избежать отклонений в поведении детей и подростков и тем самым способствует сохранению психологического здоровья общества.

Одной из форм отклоняющегося поведения, получившая широкое распространение среди современного подрастающего поколения, является компьютерная зависимость.

Термин «компьютерная зависимость» появился в 1990 г. Компьютерная зависимость относится к одной из разновидностей аддитивного поведения и характеризуется желанием отстраниться от реальности через изменение собственного эмоционально-психического состояния посредством погружения в виртуальный мир.

Исследованием компьютерной зависимости занимались такие зарубежные психологи, как М. Шоттон, Ш. Текл, К. Янг Т. Больбот. Авторы рассматривают компьютерную зависимость как патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Они указывают на то, что формирование компьютерной зависимости возникает не только из-за необходимости в уходе от реальности, но и индивидуальные особенности человека. К таким особенностям авторы относят характер, который определяет устойчивое поведение человека [12].

Компьютерная зависимость рядом современных ученых определяется как пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми (К. Керделлан, Г. Грезийон) [34, с. 48].

Компьютерная зависимость состоит из следующих зависимостей: зависимость от компьютерных игр, сетевых игр, Интернет зависимость [4].

Поскольку каждый современный школьник является обладателем своего собственного телефона (смартфона), а учебный процесс

предполагает использование компьютера (планшета) для поиска необходимой информации, дети быстро и легко осваивают работу с ними, параллельно получая фактически постоянный доступ к компьютерным играм. Таким образом, среди школьников отмечается преимущественно формирование предрасположенности к игровой компьютерной зависимости.

Больше всего подвержены развитию компьютерной зависимости подростки в возрасте от 10 до 18 лет.

Однако, в последнее время можно заметить снижение возрастного порога компьютерных пользователей, что в целом обусловлено особенностями современного информационного общества и постоянное использование различных гаджетов. Под влиянием компьютерных игр у ребенка часто даже в младшем школьном возрасте может проявляться аддиктивное поведение, которое характеризуется стремлением уйти от реальности в «искусственный» мир. Переключая свое внимание на виртуальный мир, ребенок не только не решает важных для себя проблем, но и останавливается в своём личностном развитии. Увлекаясь компьютером, ребенок гораздо меньше интересуется обыкновенными игрушками, книгами, общением со сверстниками, стремится к виртуальным играм [28].

Основными признаками, характерными для начала формирования игровой зависимости, которые должны насторожить педагогов и родителей, являются [18]:

- постоянная вовлечённость в виртуальный мир;
- увеличение времени, проводимого в ситуации игры в ущерб другим занятиям;
- вытеснение прежних мотиваций игровой;
- неспособность самостоятельно прекратить игру – потеря контроля;

- появление состояния психического дискомфорта при невозможности приступить к игре или необходимости её прекратить;
- эмоциональный подъём в ситуации предвкушения игры;
- эмоциональное отчуждение;
- пренебрежение правилами гигиены;
- нарушения памяти, внимания;
- расстройство сна.

С возрастанием увлеченности виртуальными образами младший школьник становится все более стеснительным, перестает интересоваться школой, сверстниками, реальной жизнью, замыкается в себе. У него ухудшается аппетит, повышается раздражительность, снижаются успеваемость и работоспособность. И если своевременно не помочь ребенку сохранить связь с реальностью, то в дальнейшем может возникнуть серьезная психологическая травма [47].

Социально-психологическая профилактика компьютерной зависимости, как и профилактическая деятельность в целом, включает в себя следующие структурные блоки: первичная, вторичная и третичная профилактика [34, с. 39].

В соответствии со спецификой этой формы аддиктивного поведения исследователи отмечают такие 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) [24].

Как уже отмечалось ранее, первичная профилактика – это психолого-педагогические приемы формирования позитивного поведения в ситуации, когда проблемы еще не возникли [22, с. 16]. Первичная профилактика нацелена на здоровых людей и лиц из «группы риска», до вступления в полосу кризиса. Первичная профилактика компьютерной зависимости направлена на улучшение психической адаптации учеников, их межличностных отношений, на ознакомление с признаками развития компьютерной зависимости и возможными ее последствиями. Методы первичной профилактики включают в себя обучение младших школьников новым навыкам, которые помогают противостоять возможным негативным воздействиям и сохранять психическое здоровье, направлена на создание положительных изменений в окружающей среде. Она осуществляется по трем основным направлениям и представляет, во-первых, широкую воспитательную работу среди младших школьников, во-вторых, работу с педагогическим окружением учащихся – педагогическим коллективом начальной школы, в-третьих, работу с семьей. Исходя из этого, Л.Н. Юрьева в своей работе, посвященной проблеме компьютерной зависимости, выделила следующие технологии первичной профилактики: информационные, образовательные, занятости, коррекции семейных отношений [48, с. 147].

Целью информационных мероприятий является заполнение информационного вакуума по проблеме, что предполагает пополнение научных знаний в исследуемой области, необходимость регулярных

публикаций по теме с описанием теоретических и практических достижений в исследовании проблемы, организация телефона доверия, работа со специалистами, которые должны быть включены в профилактическую работу, профессиональными психологами, создание «психологической службы» в сети Интернет. Информационные технологии также направлены на работу с самими младшими школьниками и ориентированы на их знакомство с проблемой аддиктивного поведения, с причинами, видами и динамикой зависимости, повышение их общего культурного уровня, обучение принципам эффективного общения и взаимодействия, ознакомление со стратегиями совладающего поведения.

В структуре образовательных технологий также должны быть представлены обучающие программы по проблеме чрезмерного использования компьютера для родителей учащихся. Главная цель данных программ – не просто предоставить информацию о проблеме, но научить родителей налаживать контакт с детьми, предупреждать конфликты и по возможности разрешать их, строить позитивные семейные взаимоотношения с детьми, обеспечивать эмоциональную поддержку, информировать об эффективных способах решения собственных проблем и т.д.

Образовательное направление включает в себя программы обучения педагогов и психологов, работающих в образовательных учреждениях, предполагающее информирование о проблеме компьютерной зависимости в целом, а также предоставление материалов, которые помогли членам педагогического коллектива самим включиться в профилактическую работу [48, с. 148].

Нужно отметить значимость технологий занятости. В младшем школьном возрасте дети познают себя и окружающий мир, однако при этом они еще недостаточно самостоятельны и не всегда в состоянии

организовать свою познавательную деятельность, направить ее. Здесь решающую роль играет роль взрослых – педагогов и родителей, которые должны помочь ребенку организовать не только учебную, но и досуговую деятельность, направить его. Это можно сделать через привлечение учащихся в свободное от учебы время в спортивные секции, художественные кружки, организация дополнительного образования, факультативов. Участие в таких мероприятиях не только заполняет досуг младшего школьника, реальное общения и интересная деятельность на таких занятиях способствуют личностному росту, повышению общей культуры личности и формированию познавательной активности.

Большое значение имеют семейные технологии, ориентированные на формирование гармоничных взаимоотношений в семье, установление доверительных отношений между родителями и детьми, нахождение общих интересов для всех членов семьи. Позитивные, гармоничные отношения в семье – это необходимое условие формирования психологически здоровой личности младшего школьника. Ребенок нуждается в умеренном контроле над его действиями и умеренной опеке с тенденцией к развитию самостоятельности и умения принимать ответственность за свою личную жизнь [48, с. 149].

В работе А.Е. Бойкова отмечается, что основе первичной профилактики различных зависимостей детей находятся прежде всего средства обучения и воспитания. В настоящее время разработаны и реализуются на практике следующие методы профилактики зависимого поведения, используемые в образовательной среде [6].

1. Информационный. Данный метод основан на представлении фактов об опасности взаимодействия с предметами или действиями, вызывающими зависимое поведение (ПТВ, игровая деятельность и т.д.), и о социальных, правовых и медицинских последствиях такого взаимодействия. С точки зрения психологии эффективность метода

объясняется когнитивной моделью зависимого поведения, согласно которой субъект самостоятельно принимает более или менее осознанное решение о взаимодействии с конкретным предметом. Если субъект делает выбор в пользу взаимодействия, то делает это в результате того, что не имеет достаточных знаний о его побочных последствиях и не осознает их. Можно выделить ряд основных информационных стратегий: 1) предоставление частичной информации о фактах влияния предметов и действий, провоцирующих зависимость на организм, поведение, а также о статистических данных об аддиктах; 2) стратегия запугивания, вызывании страха, цель которой – предоставить устрашающую информацию, описывая неприглядные стороны зависимого поведения; 3) предоставление информации об изменениях личности аддиктов, и о связанных с этим проблемах. В рамках школьного обучения данный метод профилактики является потенциально наиболее успешно реализуемым в связи с его спецификой, используемыми средствами и способами, явным уклоном в педагогический процесс.

2. Метод «эмоционального научения». Здесь профилактическая работа концентрируется на ощущениях и эмоциях субъекта, а также на умении управлять ими. В основе метода лежат экспериментально подтвержденные положения о том, что зависимое поведение чаще развивается у лиц, имеющих как затруднения в определении и выражении эмоций, так и личностные факторы риска, исходя из чего, риск зависимости может быть снижен путем развития эмоциональной сферы. Целью профилактического воздействия является развитие навыков распознавания и выражения эмоций, повышение самооценки, определение значимых для индивида ценностей, развитие навыков общения и принятия решений. Однако отдельное использование данного метода не является эффективным в силу его ограниченности в определении причин зависимого поведения.

3. Метод, связанный с формированием жизненных навыков. Под жизненными навыками понимаются навыки поведения и общения, которые позволяют субъекту контролировать и направлять свою жизнедеятельность, развивать умение жить вместе с другими и вносить изменения в окружающую среду. Ведущими компонентами этой теории являются активные, основанные на опыте методы и групповая работа с молодежью. Профилактику зависимого поведения в данном случае следует осуществлять через включение субъекта в социальную деятельность. Такое научение происходит при обсуждении разнообразных проблем из всех сфер жизнедеятельности, повышении устойчивости к социальным влияниям, формировании навыков общения, уверенности в себе при повышении индивидуальной и социальной компетентности.

4. Метод альтернативной деятельности. Он базируется на положении о том, что при формировании позитивной зависимости от среды люди приобретают определенный тип целесообразной активности как альтернативы зависимому поведению. Впервые концепция поведенческой альтернативы была сформулирована в США применительно к профилактике наркомании в 1972 году.

5. Пропаганда здорового образа жизни. Профилактика основана на воспитании здоровьесориентированных привычек, таких как занятие спортом, активный досуг, здоровый режим труда, мероприятия по укреплению здоровья и др., которые могут стать барьером для формирования зависимого поведения. Совокупность обозначенных методов составляет профилактические программы, реализуемые на нескольких уровнях. Традиционно в системе профилактической работы выделяется три уровня [6].

Все перечисленные методы четко «укладываются» в структуру профилактической деятельности: когнитивный компонент включает в себя использование информационных методов, эмоциональный компонент

реализуется через методы «эмоционального научения», поведенческий компонент – посредством формирования жизненных навыков, воспитания здоровьесориентированных привычек и приобретение целесообразной активности.

Педагогическая профилактика всегда сводилась к воспитанию, понимаемому в узком, специальном значении, процессу предъявления индивиду определенных нормативов и образцов поведения.

Профилактика аддиктивного поведения особую значимость приобретает в младшем школьном и подростковом возрасте, именно в этот период начинают закладываться важные качества личности: познавательный интерес, стремление к саморазвитию и самосознанию, интерес к своей личности и ее потенциалам, способность к самонаблюдению. К.С. Лисецкий, Е.В. Литягина считают, что профилактика связывается с термином «формирование», т.е. предполагается отсутствие в личности школьника каких-то качеств (недоразвитость навыков, неверные жизненные позиции и др.) и необходимо оказать помощь в их формировании [3].

Таким образом, педагогическими условиями профилактики зависимого поведения младших школьников являются обучение и воспитание и организация социальной среды личности, направленные на коррекцию проблемных зон, располагающих к зависимому поведению. В работу по профилактике компьютерной зависимости должны быть включены не только сами учащиеся, но и их родители и педагоги. Профилактика должна носить комплексный характер и включать в себя информирование, эмоциональное вовлечение и привлечение к деятельности всех участников программы.

1.2. Реализация модели управления профилактической работой в образовательном учреждении

Успешность профилактики компьютерной зависимости во многом зависит от эффективности управления этим процессом и от модели, на основе которой будет реализовываться эта деятельность.

В планировании профилактической деятельности учитываются следующие принципы [31]:

1. Принцип научности и современности требует обязательного внедрения в практику работы научно обоснованных и экспериментально проверенных нововведений, новых методов и подходов к решению проблемы формирования зависимого поведения. Это способствуют преодолению инертности в организации профилактической работы, в частности, и воспитательного процесса в целом.

В ходе работы над моделью профилактики компьютерной зависимости младших школьников нами были теоретически изучены исследования этой проблемы, представленные в литературе последних лет. Как уже говорилось, в основе нашего исследования лежат труды таких авторов, как А.Е. Бойкова, Т.Ю. Больбот, С.С. Быковой, Е.Н. Волковой, А.Е. Войскунского, М.В. Жуковой, Н.И. Коптеловой, В.В. Кузнецова, Е.И. Лобаствой, В.А. Попова, Л.Н. Юрьевой и других.

2. Принцип системного подхода в организации профилактики предполагает работу со всеми субъектами (учащиеся, родители, учителя, представители администрации образовательного учреждения), включенными в работу по профилактики компьютерной зависимости младших школьников.

Системный подход является одним из подходов общенаучного уровня методологии.

Система, будучи центральным понятием системного подхода, определяется как целостная совокупность взаимосвязанных и взаимодействующих между собой элементов, отграниченных от окружающей среды.

Элемент является минимальным компонентом системы, и характеризуется определенными «функциональными обязанностями».

При проектировании новых систем каждый элемент изначально должен рассматриваться как часть целого, выполняющий определенную функцию.

Целостность системы, ее внешняя и внутренняя «отграниченность» от окружающей среды. прежде всего, ориентирует ученого на определенную (системную) постановку проблемы и выработку соответствующей стратегии исследования.

Очевидно, что и целостность, и системность любого объекта зависят в первую очередь от наличия определенных связей между его элементами [49, с. 46-48].

В соответствии с системным подходом в предложенной нами модели профилактики компьютерной зависимости младших школьников выделены четыре направления работы, каждое из которых ориентировано на определенную категорию субъектов – на учащихся, педагогов, родителей и администрацию образовательного учреждения, что в комплексе способствует максимально и полно реализовать поставленные задачи.

3. Оптимизация как достижение целей с минимальными затратами времени и сил субъектов процесса профилактики с учетом эффективности работы.

С целью оптимизации профилактической деятельности по предотвращению компьютерной зависимости младших школьников в

представленную нами модель включены необходимые блоки, формы и методы работы, рассчитано время.

4. Дифференцированность по возрасту и по категории субъектов.

В ходе проектирования модели управления профилактикой компьютерной зависимости младших школьников мы также опирались на педагогическую трактовку деятельностного подхода, согласно которой «личность формируется и проявляется в деятельности, что, в свою очередь, требует специальной работы по отбору и организации деятельности воспитанника, по активизации и переводу его в позицию субъекта познания, труда и общения» [49, с. 73].

Руководствуясь принципом дифференцированности и опираясь на деятельностный подход, мы в первую очередь изучили возрастные особенности младших школьников, с целью подбора диагностического материала, а также психологические особенности других категорий субъектов для выбора методов и форм профилактической деятельности и содержания материалов программы.

5. Воспроизводимость процесса и результатов профилактической работы или стремление к достижению аналогичных результатов при условии использования определенной программы и относительном постоянстве факторов.

Весь ход реализации психопрофилактических мероприятий компьютерной зависимости у младших школьников в условиях образовательного процесса осуществляется последовательно, в соответствии со следующими этапами.

I. Ориентировочно-диагностический этап предполагает перед проведением различных психопрофилактических мероприятий осуществление психодиагностического исследования, направленного на изучение признаков компьютерной зависимости, а также исследование

некоторых особенностей личности. Кроме того, на этом этапе проводится количественная и качественная обработка диагностического материала.

II. Организационно-аналитический этап - анализ результатов психологической диагностики, корректировка целей, задач, методов дальнейшей работы и т.д.

III. Преобразующий этап - реализация комплексной программы, направленной на профилактику и коррекцию компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста в соответствии с предлагаемой моделью.

IV. Заключительный этап - проведение завершающей (итоговой) диагностики, интерпретация данных. На основе полученных результатов и их обобщения осуществляется планирование дальнейших шагов в рамках изучения проблемы компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста и разработки новых мероприятий для её профилактики и коррекции уже имеющихся эмоциональных и поведенческих нарушений.

На всех этапах реализации психолого-педагогических мероприятий проводится текущий анализ, оценка и прогноз.

Как уже отмечалось, одним из условий эффективности разработанной модели профилактики является учет возрастных психологических особенностей младших школьников.

К категории младших школьников относятся учащиеся начальных классов в возрасте от 7 до 11 лет. Этот период, прежде всего, характеризуется изменением социальной ситуации развития – приход ребенка в школу предполагает изменение его положения в обществе: освоение новой социальной роли, самостоятельное выполнение новых социально значимых обязанностей, изменение структуры отношений с родителями, сверстниками, появление новой системы отношений «ребенок – учитель», которая и становится доминирующей, определяя

отношения в системах «ребенок – сверстники» и «ребенок – родители» [7].

Начиная обучаться в школе, каждый ребенок, в первую очередь, начинает осознавать, как изменяются условия его жизни – теперь надо привыкать к новому режиму дня, включаться в другой режим работы. Придя в новое школьное пространство, младший школьник должен запомнить и освоить множество новых правил, которым должно подчиняться его поведение.

Поступление в школу меняет и структуру деятельности ребенка, ведущее место занимает учебная деятельность, требующая ответственности, дисциплины и произвольности.

Школа влияет и на характер отношений ребенка со сверстниками – круг общения значительно расширяется, большая часть детей в классе незнакомы друг с другом, что приводит к необходимости адаптироваться, включаться в новую группу, которая только начинает формироваться. Для того, чтобы школьный класс оформился, сплотился, обрел более или менее устойчивую структуру, потребуется не один год и влияние классного руководителя. Постепенно каждый ученик класса будет осознавать, что в условиях школы его общение со сверстниками опосредовано в первую очередь учебной деятельностью, а игровая – отходит на второй план.

В ближайшем окружении младшего школьника появляется новый человек – учитель, который, как отмечают исследователи, обладает очень большим авторитетом и определяет внутригрупповые отношения в классе. Взаимоотношения ученика начальной школы с учителем носят деловой характер, поскольку опосредованы учебной деятельностью.

Изменение социального статуса ребенка в обществе влияет и на его отношения с родителями – они опосредуются успешностью выполнения

учеником учебной деятельности и нередко его благополучием или неблагополучием в системе «ребенок – учитель».

Таким образом, с поступлением в школу общение и характер деятельности каждого ребенка серьезно изменяются, что требует от него мобилизации психологических ресурсов с целью адаптации к этим новшествам. Успешность адаптации зависит от психологической готовности ребенка к школьному обучению, от семейной ситуации и от отношений в системе «учитель – ребенок». Согласно исследованиям психологов, период адаптации к новой учебной ситуации длится приблизительно около двух месяцев, а иногда и весь первый год обучения ребенка в школе.

Начальная школа в целом должна подготовить младшего школьника к дальнейшему обучению и увеличению учебной нагрузки, а задача педагогов – помочь каждому ребенку приспособиться к новым условиям и требованиям, обеспечить успешное включение в систему школьной жизни. Ряд исследователей отмечают, что успешность обучения ребенка в начальной школе во многом зависит от стремления родителей помочь ребенку быть школьником, не оставлять его одного при решении сложных ситуаций, но и не подавлять его самостоятельности. Именно семья, родители, эмоционально и организационно поддерживая ребенка, помогают ему освоить предъявляемые к нему требования и принять их как неизбежные и необходимые.

Конечно же не всегда и не все дети могут легко и безболезненно адаптироваться к условиям жизни школьника, быстро влиться в новый коллектив. Если педагоги, родители по разным причинам иногда не могут помочь ребенку справиться с возникшими трудностями, то он самостоятельно начинает искать пути решения своих проблем. Как правило, такие самостоятельное решение отличается простой и предполагает использование легко доступных средств.

Компьютер для современных школьников является тем самым легко доступным средством, позволяющим через виртуальное среду уйти от трудностей общения, справиться со страхом неудачи в учебной деятельности, побороть одиночество, отдохнуть.

Интернет – это новое обширное культурное пространство, со своим языком, особым содержанием, которое трудно контролировать. Через оптические эффекты и образы виртуальная реальность воздействует на детское сознание и изменяет его. Детей привлекает возможность в Интернет-мире не быть собой – взять или придумать интересное имя, выдумать новую личность, приписать достоинства, легко завести и поменять «друзей», переиграть или обойти сложные задания в компьютерной игре.

Общение в Интернете и компьютерные игры негативно сказываются на формировании коммуникативных навыков, тормозят развитие речи и увеличение словарного запаса. Отрицательное воздействие Интернета на развитие ребенка выражается, прежде всего, в ограничении, лишении доступа к духовным ресурсам и возможностям, необходимым для полноценного формирования личности, восприятие искаженной информации, что, в свою очередь, может тормозить психическое развитие ребенка [33].

Таким образом, начальная школа – это серьезное испытание для эмоционального, неуверенного в себе младшего школьника, который сталкивается с множеством новых задач, требующих решения. Однако, иногда неспособность справиться с новыми трудностями, непонимание и отсутствие поддержки со стороны педагогов и родителей приводит к тому, что ребенок пытается уйти от сложной реальности в виртуальный мир. Компьютерная зависимость – это психологическая зависимость, которой больше всего подвержены младшие школьники и подростки.

Наиболее эффективным способом борьбы с компьютерной зависимостью является профилактическая деятельность. На базе начальной школы открываются широкие возможности по профилактики компьютерной зависимости.

В обобщённом виде основные направления психолого-педагогической профилактики компьютерной зависимости младших школьников в образовательном учреждении – блоки, формы, методы работы, а также общее время её проведения представлены в аналитической таблице 1.

Таблица 1

Направления психолого-педагогической профилактики компьютерной зависимости младших школьников в образовательной организации

Направление психолого-педагогической профилактики компьютерной зависимости	Содержание и формы психолого-педагогической профилактики	
	Теоретический блок	Практический блок
Направление I – психолого-педагогическая работа с детьми	Беседы, групповые консультации, классные часы	Упражнения, игры, техники, тренинги, специальные практические комплексные занятия
Направление II – психолого-педагогическая работа с педагогами	Лекции, семинары, беседы, тематические выступления на методических совещаниях, «круглые столы», групповые консультации	Практические занятия, тренинги, групповые встречи
Направление III – психолого-педагогическая работа с родителями младших школьников	Родительские собрания, «круглые столы», лекции, семинары, групповые консультации, беседы, дискуссии	Практические занятия, тренинги, групповые встречи
Направление VI – психолого-педагогическая работа с администрацией образовательного учреждения	Консультации, беседы, лекции, семинары	Практические занятия

Представленная общая схема профилактической деятельности отражает четыре направления работы, включающей теоретический и практический блоки [33].

Формы и методы работы в рамках информационного блока частично меняются в зависимости от субъектов образовательного процесса, участвующих в программе (младшие школьники, педагоги начальной школы, родители учащихся или администрация образовательного учреждения). В задачи реализации теоретического блока работы входит информирование участников программы о негативном влиянии компьютера и частого использования различных гаджетов, признаках и стадиях компьютерной зависимости, возрастно-психологических особенностях детей младшего школьного возраста, значении ближайшего окружения, а особенно значимых взрослых, в формировании личности учащихся, их помощи в преодолении детьми сложных жизненных ситуаций (для педагогов и родителей). С этой целью проводятся различные беседы, семинары, лекции, «круглые столы», желательно с использованием различных интерактивных и проблемных техник. Таким образом, в психологической профилактики компьютерной зависимости младших школьников реализуется просветительская задача – когнитивный компонент. Организация интерактивных форм работы обеспечивает не просто пассивное восприятие информации, но включение участников программы в обсуждение проблемы, выработки собственной позиции и отношения к теме каждого, что в итоге обеспечивает эмоциональное вовлечение субъектов в работу, заинтересованность проблемой – таким образом реализуется эмоциональный компонент профилактической деятельности.

Практический блок включает проведение различных профилактических и развивающих упражнений, практических занятий, консультаций и тренингов, позволяющих предотвратить негативное

влияние компьютера на психическое развитие и здоровье детей [16]. В целом проведение практических занятий представляет собой реализацию поведенческого компонента профилактики, предполагающей посредством включения в деятельность участников программы способствовать формированию новых умений и навыков [33].

Необходимо отметить, что и теоретический и практический блоки работы ориентированы не только непосредственно на информирование участников программы и выработку новых умений и навыков, и формирование ориентации на здоровый образ жизни, но также предполагают и «эмоциональное научение», эмоциональное включение субъектов профилактической деятельности с целью формирования умения распознавать эмоции, вызвать эмоциональный отклик на существующую проблему с целью заинтересовать и включить в работу.

Все занятия профилактической программы должны проводиться по определенной схеме. Начинать профилактические занятия необходимо с мероприятий теоретического блока. Первое занятия с каждой из групп субъектов профилактической программы должно ознакомить участников с проблемой зависимости и основными понятиями по теме - «компьютерная зависимость», «игровая зависимость», их проявлениями, стадиями и причинами, а также рассказать об отрицательном влиянии, оказываемом на психическое развитие и здоровье младших школьников.

Приведём примеры профилактической работы, направленной на предупреждение компьютерной зависимости у младших школьников в образовательном процессе школы по указанным в модели направлениям [33].

Направление I — психолого-педагогическая работа с детьми.

Теоретический блок.

1. Тематические беседы на темы «Для чего мне нужен компьютер?», «Моё самочувствие и компьютерные игры».

2. Конкурс проектов «Я и компьютер».

Практический блок.

1. Цикл практических психолого-педагогических занятий, направленных на профилактику компьютерной зависимости у младших школьников.

2. Тренинг развития коммуникативных умений и тренинг личностного роста.

3. Тренинг развития эмоционально-волевой сферы личности детей.

Направление II — психолого-педагогическая работа с педагогами.

Теоретический блок.

1. Тематическое выступление для учителей начальной школы на тему «Факторы компьютерной зависимости у младших школьников».

2. Интерактивная лекция на тему «Влияние Интернета и компьютерных игр на личностное развитие младших школьников».

3. Групповая беседа с педагогами начального образования на тему «Компьютерная зависимость у младших школьников: педагогические и социально- психологические аспекты».

Практический блок.

1. Тренинг «Развитие навыков педагогического общения с младшими школьниками».

2. Цикл групповых семинаров-практикумов, направленных на развитие педагогической наблюдательности и конструктивной педагогической стратегии поведения с младшими школьниками, склонными к компьютерной зависимости.

3. Практические занятия, направленные на освоение педагогических технологий предупреждения компьютерной зависимости у младших школьников.

Направление III — психолого-педагогическая работа с родителями младших школьников.

Теоретический блок.

1. Тематическое выступление на родительском собрании «Ребёнок и компьютер. Опасная грань».
2. Дискуссия на тему «Компьютер в жизни ребенка: за и против».
3. Собрание родительского клуба на тему «Влияние Интернета на здоровье младшего школьника».

Практический блок.

1. Психологический тренинг для родителей «Я и мой ребёнок».
2. Цикл групповых практических занятий для родителей, направленных на освоение приёмов конструктивного общения с детьми как фактора предупреждения компьютерной зависимости у младших школьников.
3. Семинар-практикум на тему «"Семейное одиночество" и детская компьютерная зависимость».

Направление IV — психолого-педагогическая работа с администрацией образовательного учреждения.

Теоретический блок.

1. Семинар на тему «Особенности компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста».
2. Беседа на тему «Управленческий аспект предупреждения компьютерной зависимости у младших школьников в образовательном процессе школы».

Практический блок.

1. Практическое занятие на тему «Организация безопасной информационной и коммуникативной среды школы как условия профилактики компьютерной зависимости у детей и молодёжи».

2. Практическое занятие на тему «Административный аспект в организации работы педагогической мастерской и родительского клуба по проблеме профилактики компьютерной зависимости у младших школьников».

3. Практическое занятие на тему «Организация направления психологического сопровождения по профилактике компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста».

В результате проведенного теоретического анализа литературы и исследований, посвященных проблеме профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста и подростков нами была разработана модель управления профилактикой компьютерной зависимости у младших школьников в образовательном учреждении. Разработанная нами модель управления представлена на рисунке 1.

Необходимость разработки модели и программы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников продиктованы тремя факторами:

1) Социальным заказом, согласно которому современное общество нуждается в получении в результате воспитания психологически здоровых личностей, способных грамотно и эффективно использовать информационно-коммуникационные технологии;

2) Требованиями ФГОС начального общего образования, в основе которого лежит системно-деятельностный подход, предполагающий «воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества», в соответствии с которым осуществляется «формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности - умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в

учебном процессе», а также «укрепление физического и духовного здоровья обучающихся» [44].

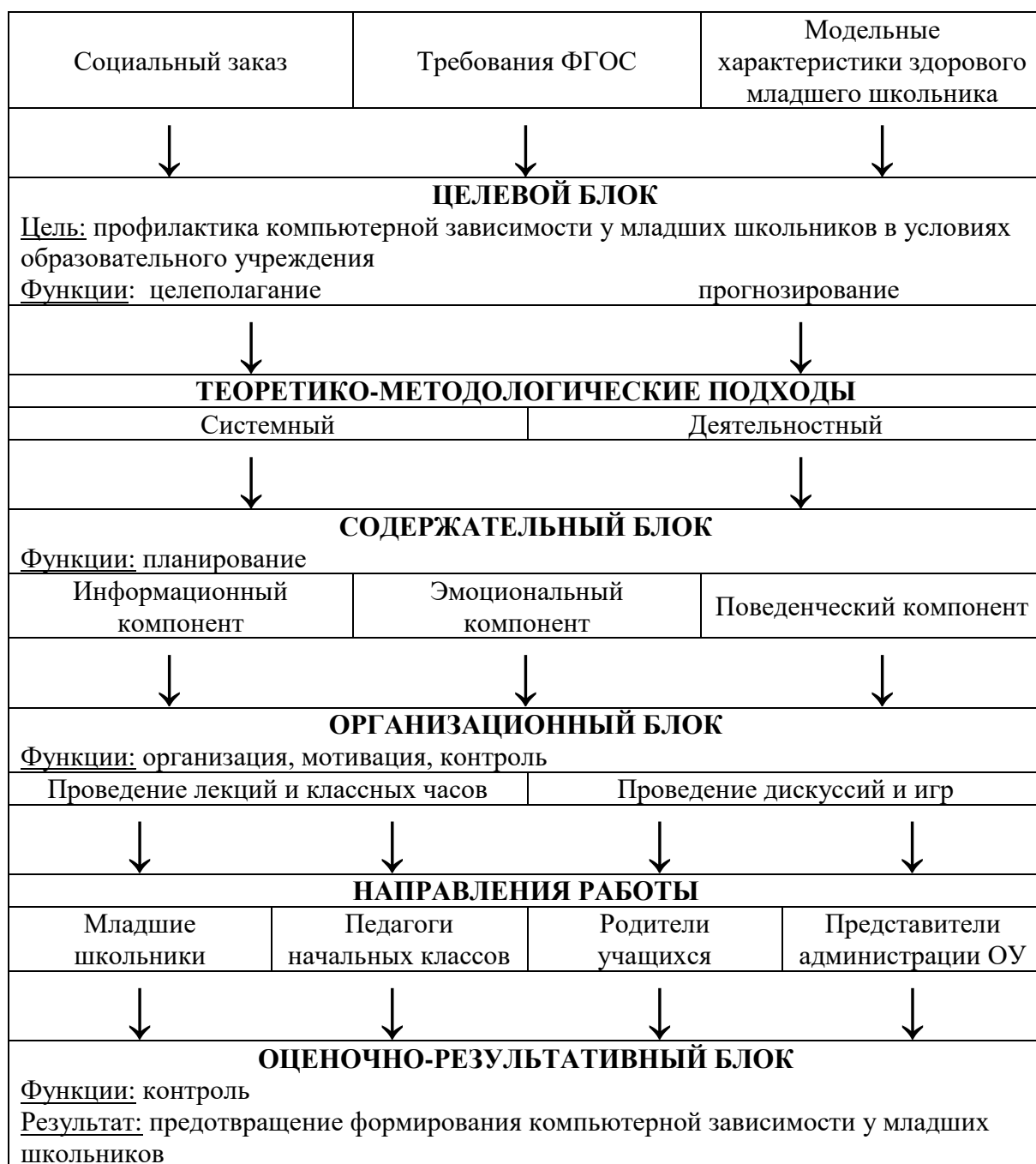


Рис.1. Модель управления процессом профилактики компьютерной зависимости младших школьников в образовательной организации

3) Модельными характеристиками здорового младшего школьника, к которым относятся, например, устоявшиеся стратегии социального поведения, адаптированность к условиям обучения,

позитивные отношения со сверстниками, одноклассниками, учителями и родителями.

Целью работы, как отражено в модели, является профилактика компьютерной зависимости у младших школьников в условиях образовательного учреждения.

Как уже отмечалось, в исследованиях последних лет отмечается снижение возрастного порога формирования компьютерной зависимости и в настоящее время в группу риска попадают не только подростки, но и дети младшего школьного возраста. Таким образом, разработанные нами модель и программа профилактики представляют собой наиболее раннее превентивное средство компьютерной зависимости и будут иметь не только актуальные, но и отсроченные результаты.

Теоретико-методологической базой для разработки модели послужили системный и деятельностный подходы в педагогике. Сама ступень начальной школы представляет собой образовательную систему, включающую в себя множество компонентов, в том числе и группы субъектов – учеников, родителей, педагогов, администрацию образовательного учреждения, которые находятся в тесной взаимосвязи и оказывают влияние друг на друга. Только комплексная работа со всеми элементами – субъектами системы начального образования в рамках школы обеспечат ожидаемые положительные результаты реализации программы. Кроме того, любая профилактическая деятельность, как уже отмечалась ранее также представляет собой системную работу, включающую в себя три компонента – информационный (когнитивный), эмоциональные и поведенческий. Согласно деятельностному подходу, разработанная нами программа по профилактики компьютерной зависимости предполагает обязательное включение всех субъектов в работу по решению проблемы компьютерной зависимости младших

школьников, их непосредственное участие в выработке тех или иных путей ее преодоления.

Содержательный блок модели определяется исходя из базовой структуры профилактической деятельности, описанных в параграфе 1.1, а также согласно положениями системного и деятельностного подходов.

Организационный блок представленной модели определяется вышележащими компонентами включает в себя проведение лекций и тематических классных часов как реализация информационного компонента профилактической деятельности и проведение дискуссий и игр как реализация поведенческого компонента профилактической деятельности. Эмоциональный компонент профилактической деятельности обеспечивается личной заинтересованностью субъектов, задействованных в реализации программы, и аффективной насыщенностью предоставляемой информации по проблеме.

Профилактическая работа по предотвращению формирования компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте в условиях образовательного учреждения будет иметь положительные результаты при условии включения в работу всех субъектов, имеющих непосредственное отношение к данной проблеме – учащихся, родителей, педагогов, администрацию школы.

На основе представленной модели управления процессом профилактики компьютерной зависимости младших школьников в образовательной организации нами была разработана целостная программа по ее реализации на практике. Функциональный блок авторской модели представлен тремя этапами исследования:

Проведение комплексной психолого-педагогической работы в данной области позволяет получить следующие результаты: на констатирующем этапе проводится первичный диагностический срез с целью установления степени предрасположенности младших школьников

к развитию компьютерной зависимости; на формирующем этапе в полном объеме реализуется разработанная программа профилактики компьютерной зависимости младших школьников в образовательной организации; на констатирующем этапе производится повторный диагностический срез с целью установления изменений в степени предрасположенности младших школьников к развитию компьютерной зависимости.

Оценочно-результативный блок включает в себя описание ожидаемых положительных итогов проведенной профилактической работы, которые можно детально представить следующем образом:

- 1) предупреждение развитие компьютерной зависимости у младших школьников;
- 2) снижение риск развития личностных и поведенческих отклонений у младших школьников (агрессивное поведение, застенчивость, повышенная тревожность, деперсонализация и др.);
- 3) повышение уровня психологического здоровья младших школьников;
- 4) развитие коммуникативных навыков у детей младшего школьного возраста;
- 5) развитие самоорганизации и волевых качеств личности у детей младшего школьного возраста;
- 6) развитие у младших школьников ценностной позиции, направленной на сохранение своей информационной безопасности;
- 7) улучшение психологического климата в школьном коллективе;
- 8) повышение психолого-педагогической грамотности родителей в области особенностей психического развития и взросления современного ребёнка младшего школьного возраста и родительского общения с ним, а также отрицательного влияния компьютера на все аспекты психического

развития ребёнка (интеллектуальный, личностный, деятельностный и поведенческий);

9) повышение психолого-педагогической компетентности педагогов начальной школы в области профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста;

10) осознание важности психолого-педагогической профилактики компьютерной зависимости младших школьников в образовательном процессе администрацией школы и педагогами и сформировать готовность принимать в этом направлении конструктивные управленческие решения.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Компьютерная зависимость рядом современных ученых определяется как пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Она включает в себя зависимость состоит из следующих зависимостей: зависимость от компьютерных игр, сетевых игр, Интернет зависимость.

Основными признаками формирования игровой зависимости являются постоянная вовлечённость, увеличение времени игры, потеря контроля, эмоциональный подъём в ситуации предвкушения игры, эмоциональное отчуждение, пренебрежение правилами гигиены, нарушения памяти, внимания, расстройство сна.

В современном обществе отмечается снижение возрастного порога формирования компьютерной зависимости, в зону риска теперь попадают не только подростки, но дети младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст — период жизни ребенка от 6-7 до 10 лет, когда он проходит обучение в начальных классах отличается интенсивностью физического и социального развития, формированием

учебной деятельности как ведущей, усвоением новых норм и правил, началом социальной адаптации, формированием самооценки, внутренней позиции, самоконтроля, эмоциональностью реагирования на окружающую среду.

Последний из названных аспектов является в некотором смысле решающим: по причине большого количества направлений своей деятельности ребенок приходит в состояние усталости, повышенной эмоциональности, подавленности, отъединения от мелких или крупных неприятностей, конфликтов. Доступные телевизор и компьютер школьник начинает воспринимать именно как средства избавления от общего негатива.

Профилактика и профилактическая деятельность – это понятия, которые используются в медицине, психологии, социологии и педагогике.

Традиционно в системе профилактической работы выделяется три уровня. Первичный направлен на работу, как с группами риска, так и с лицами, не проявляющими склонности к отклоняющемуся поведению. Вторичная профилактика направлена на лиц, у которых наблюдаются тенденции к отклоняющемуся поведению. Третичная профилактика – это профилактика рецидивов, предполагает работы с лицами, желающими избавиться от зависимости.

Профилактическая работа первого уровня может быть эффективно реализована в рамках общеобразовательных учебных заведений в контексте образовательного процесса, направленная на выявление злоупотребления без зависимости и предупреждения ее развития.

Структура профилактической деятельности может быть представлена единством трех компонентов: когнитивного, эмоционального и поведенческого.

Профилактическая деятельность реализуется в несколько этапов – диагностическом, информационно-просветительском и собственно профилактическом.

В настоящее время разработаны и реализуются на практике следующие методы профилактики зависимого поведения, используемые в образовательной среде – информационный, метод «эмоционального научения», метод формирования жизненных навыков, метод альтернативной деятельности, пропаганда здорового образа жизни.

Все перечисленные методы четко «укладываются» в структуру профилактической деятельности: когнитивный компонент включает в себя использование информационных методов, эмоциональный компонент реализуется через методы «эмоционального научения», поведенческий компонент – посредством формирования жизненных навыков, воспитания здоровьесориентированных привычек и приобретение целесообразной активности.

Успешность профилактики компьютерной зависимости во многом зависит от эффективности управления этим процессом и от модели, на основе которой будет реализовываться эта деятельность.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ХОД ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Условия экспериментальной работы

Цель практического этапа исследования – экспериментально проверить результативность реализации модели профилактики компьютерной зависимости младших школьников в образовательной организации.

Задачи практического этапа:

1. Подбор диагностических методик, направленных на выявление склонности к компьютерной зависимости у детей младшего дошкольного возраста и проведение констатирующего этапа исследования;
2. Реализация модели профилактики компьютерной зависимости младших школьников в условиях образовательной организации;
3. Проведение повторной, контрольной, диагностики с целью проверки эффективности проведенной профилактики компьютерной зависимости младших школьников в условиях образовательной организации;
4. Анализ полученных результатов исследования.

Перед проведением экспериментального исследования нами был осуществлен этап планирования, в ходе которого был подобран пакет диагностических методик согласно теме исследования и проведен пилотажный эксперимент с целью уточнения диагностического аппарата.

Экспериментальное исследование включало в себя 3 этапа:

- 1 этап – констатирующий эксперимент (сентябрь 2016 года) – диагностика предрасположенности к развитию компьютерной зависимости младших школьников;
- 2 этап – формирующий эксперимент (сентябрь 2016 - май 2017 года) – реализация модели профилактики компьютерной зависимости младших школьников в условиях образовательной организации;

3 этап – контрольный эксперимент (май 2017 года) – проведение повторной диагностики предрасположенности к развитию компьютерной зависимости младших школьников и анализ полученных результатов.

Исследования проводилось на базе МБОУ «СОШ №5» г. Еманжелинска. В исследовании принимали участие учащиеся 3 «а» и 3 «б» классов. Общее количество испытуемых составило 36 человек. 3 «а» класс был обозначен нами как экспериментальная группа, 3 «б» класс – контрольная группа.

Проводилось групповое обследование.

Одной из задач данной работы является подбор валидных методик для диагностики склонности к развитию компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте. Пакет диагностических методик по проблеме предложенного исследования включал в себя следующие материалы:

1) Методика диагностики склонности к различным видам зависимостей (автор Г.В. Лозовая)

2) Тест на выявление детской компьютерной зависимости (авторы А.Р.Дроздикова - Зарипова, А.Р.Шакурова)

3) Тест на компьютерную зависимость (автор С.А.Кулаков).

Полное описание и бланки диагностических методик представлены в приложении 1.

1) Методика диагностики склонности к различным видам зависимостей (Лозовая Г.В.) [42]

Данный тест на аддикцию определяет склонность человека к 13 видам зависимостей. На основании результатов тестирования по данной методике нельзя ставить диагноз, методика является ориентировочной и показывает общую склонность к той или иной зависимости.

Методика Лозовой Г.В. также позволяет диагностировать общую склонность к другим различным зависимостям (алкогольной, никотиновой, телевизионной и др.)

Так как данная методика охватывает большое количество видов зависимостей и имеет большой объем, нами были выборочно использованы вопросы только тех шкал, которые соответствуют теме данного исследования.

Интерпретация (расшифровка - условные нормы):

5-11 баллов – низкая;

12-18 баллов - средняя;

19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.

2) Тест на выявление детской компьютерной зависимости (Дроздикова - Зарипова А.Р., Шакурова А.Р.) [14, с. 222-224]

Тест предназначен для родителей младших школьников.

Максимально возможный балл - 192, минимальный балл - 0.

Исходя из количества полученных баллов, определяется уровень компьютерной зависимости:

Низкий уровень (или отсутствие выраженных признаков зависимого поведения): 0-63 баллов.

Средний уровень (или признаки зависимого поведения выражены слабо): 64-128 баллов.

Высокий уровень зависимости (или признаки зависимого поведения выражены): 129 – 192 баллов.

3) Тест на компьютерную зависимость (С.А. Кулаков).

Цель: выявить уровень сформированности компьютерной зависимости у младших школьников.

Материалы: вопросы и таблица для заполнения

Описание задания: ученикам предлагается ответить на ряд вопросов и выбрать один вариант ответа.

Далее подсчитывается сумма баллов.

8-12 баллов – отсутствие компьютерной зависимости.

13-18 баллов – опасность формирования зависимости.

19-24 балла – наличие компьютерной зависимости.

Сравнение характеристик контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования осуществлялось с помощью U-критерия Манна-Уитни, расчет которого производится по следующей формуле:

$$U = (n_1 \times n_2) + ((n_x(n_x - 1))/2) - T_x, \quad (1)$$

где n_1 – количество испытуемых в выборке 1,

n_2 – количество испытуемых в выборке 2,

T_x – большая из двух ранговых сумм,

n_x – количество испытуемых в группе с большей суммой рангов.

[39, с. 49-55].

Сравнение показателей уровня сформированности культуры межличностных отношений констатирующего и контрольного этапов эксперимента осуществлялось с помощью T-критерия Вилкоксона по формуле:

$$T = \sum R_r, \quad (2)$$

где R_r – ранговые значения сдвигов с более редким знаком [40, с. 90-94].

2.2. Реализация системы профилактической работы в образовательном учреждении

На основе спроектированной нами модели управления процессом профилактики компьютерной зависимости у младших школьников была разработана и реализована программа, описание которой представлено в таблице 2.

Таблица 2

Паспорт программы

Наименование программы	Программа профилактики компьютерной зависимости у младших школьников «Мы НЕзависимы»
Цель программы	Предупредить формирование компьютерозависимого поведения среди младших школьников в возрасте 9-10 лет путем пропаганды здорового образа жизни, формирования «антизависимых» установок, изменения ценностного отношения несовершеннолетних к данной проблеме и формирования личной ответственности за своё поведение и научиться правильно распределять свое время. Повысить информационную компетентность в данном вопросе родителей учащихся, педагогов начальной школы, администрацию ОУ.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать благоприятные условия для успешной профилактической работы. 2. Апробировать созданную программу профилактики компьютерной зависимости у младших школьников. 3. Информировать учащихся, их родителей, педагогов и администрацию о негативных последствиях злоупотребления компьютерными играми. 4. Сформировать «антизависимые» установки у учащихся, призывающие к пропаганде здорового образа жизни среди всех участников программы.

Принципы реализации программы	<p>1. Принцип доступности (соответствие методов реализации индивидуальным и возрастным особенностям участников),</p> <p>2. Принцип индивидуализации (лично-ориентированный подход).</p> <p>3. Принцип разносторонности воздействий (включение младших школьников в работу тренинговой группы, психолого-педагогическая коррекция учебной деятельности и досуга учащихся, изменение взаимоотношений в семье).</p> <p>4. Принцип деятельностного подхода (через систему мероприятий участники включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого).</p> <p>5. Принцип комплексности, системности и последовательности (целостное воздействие на всех субъектов программы – учащихся, родителей, педагогов, администрацию; определенная логика последовательности реализации занятий профилактической программы).</p>
Участники программы	<p>Обучающиеся первой ступени образования</p> <p>Родители обучающихся</p> <p>Педагогический коллектив начальной школы</p> <p>Представители администрации</p>
Обеспечение	<p>Кадровое</p> <p>В реализации программы участвуют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - педагогический состав образовательного учреждения – три педагога начальных классов, учителя-предметники начальной школы, общее количество- 8 человек - обучающиеся 3«а» класса – 18 человек - родители младших школьников - представители администрации <p>Материально-техническое:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классный кабинет; - наличие канцелярских принадлежностей; - проектор.
Срок реализации Программы	сентябрь 2016 - май 2017
Формы проведения занятий	<ul style="list-style-type: none"> - лекции - беседы, дискуссии - консультации - психологические игры
Количество занятий	<p>2 занятия с младшими школьниками</p> <p>4 занятия с родителями</p> <p>4 занятия с педагогами</p> <p>2 занятия с представителями администрации</p>
Частота занятий	В соответствии с планом работы начальной школы
Продолжительность	1 академический час (45 минут)
Ожидаемые конечные результаты от реализации	1. Информированность детей, их родителей педагогов и администрацию в области влияния компьютерных технологий на досуговую, учебную и профессиональную деятельность человека;

программы	2. Увеличение интереса детей к различным сферам досуговой деятельности; 3. Уменьшение процента детей, в наибольшей степени увлеченных компьютером; 4. Осознание детьми и их родителями влияния компьютерных игр на структуру досуга, а также на социально-психологическое здоровье. 5. Осознание педагогами и представителями администрации актуальных и потенциальных возможностей образовательного учреждения в организации и проведении комплекса профилактики компьютерной зависимости у младших школьников
-----------	--

Программа рассчитана на 12 занятий по 45 минут, из них:

- 2 занятия рассчитаны на работу с детьми (экспериментальная группа составила 18 человека);
- 4 занятия – на работу с педагогами (в работе группы принимали участие 8 учителей начальных классов: 3 классных руководителя и 5 учителей-предметников);
- 4 занятия – на работу с родителями (в работе группы принимали участие 16 человек);
- 2 занятия – на работу с руководством школы (в работе группы принимали участие 6 человек: директор, 2 завуча, 3 социальных работника).

План реализации модели профилактики компьютерной зависимости у младших школьников в образовательной организации представлен в таблице 3.

Полное описание содержания выступлений, докладов, перечни вопросов для дискуссий, описание упражнений представлено в приложениях (в приложении 2 – план работы с группой учащихся, в приложении 3 – план работы с группой родителей, в приложении 4 – план работы с педагогами, в приложении 5 – план работы с представителями администрации).

План реализации модели профилактики компьютерной зависимости у младших школьников в образовательной организации

№ занятия	Тема и цель занятия
Работа с младшими школьниками	
Занятие 1	Цель: определение роли компьютера в жизни человека План: 1. Разминка 2. Упражнение «Нарисуй свое имя» 3. Определение правил работы группы во время занятий 4. Чтение и обсуждение с детьми рассказа «В плену у компьютера» 5. Ритуал прощания
Занятие 2	Цель: формирование ориентации на здоровый образ жизни План: 1. Разминка 2. Дискуссия о здоровье и компьютере 3. Упражнение «Виртуальный человек» 4. Ритуал прощания
Работа с родителями младших школьников	
Занятие 1	Тематические выступления на родительском собрании «Ребенок и компьютер. Опасная грань» Цель: информирование родителей младших школьников о проблеме формирования компьютерной зависимости и возможностях ее профилактики
Занятие 2	Обсуждение итогов занятия с детьми, анализ рисунков младших школьников Цель: анализ особенностей восприятия младшими школьниками виртуальной реальности, информирование родителей о проблемных зонах
Занятие 3	Тематические выступления на родительском собрании «Что такое стресс и как с ним справиться» Цель: информирование родителей об особенностях переживания детьми стрессовых ситуаций и способах их преодоления
Занятие 4	Дискуссионный клуб «Родители-дети» Цель: способствовать осознанию родителями особенностей внутрисемейного общения и их влияния на ребенка
Работа с педагогами	
Занятие 1	Тематическая беседа для педагогов «Причины возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних» Цель: анализ проблемы возникновения компьютерной зависимости у младших школьников
Занятие 2	Дискуссия на тему «Что такое стресс и как с ним справиться» Цель: информирование педагогов об особенностях переживания детьми стрессовых ситуаций и способах их преодоления

Занятие 3	Ролевая игра «Педсовет» Цель: способствовать осознанию педагогами особенностей педагогического общения и их влияния на учащихся
Занятие 4	Дискуссия на тему «Роль учителя в профилактике компьютерной зависимости» Цель: определить возможности учителя начальных классов в профилактике компьютерной зависимости младших школьников
Работа с администрацией школы	
Занятие 1	Тематический доклад «Причины возникновения компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте и роль образовательного учреждения в ее профилактике» Цель: анализ проблемы возникновения компьютерной зависимости у младших школьников, представление программы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников
Занятие 2	Дискуссия на тему: «Возможности образовательной организации по управлению процессом профилактики компьютерной зависимости у младших школьников» Цель: определить возможности и направления работы администрации по организации профилактической работы в рамках образовательного учреждения

Реализация представленных в таблице 3 занятий происходила в следующей последовательности:

1) Проведение доклада для представителей администрации образовательного учреждения на тему: «Причины возникновения компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте и роль образовательного учреждения в ее профилактике»

В содержании доклада отражены основные понятия темы, проанализированы причины возникновения компьютерной зависимости у младших школьников, представлена программа профилактики компьютерной зависимости у младших школьников, которая может быть реализована в условиях образовательного учреждения.

Таким образом, целью данной встречи является не только информирование представителей администрации образовательного учреждения об актуальной проблеме компьютерной зависимости подрастающего поколения, но и способствование осознанию руководства

потенциальных возможностей проведения профилактической деятельности на базе школы.

Согласование и одобрение представителями администрации школы представленной программы позволило нам продолжить ее дальнейшую реализацию.

2) Следующим этапом работы было проведение беседы для педагогов на тему «Причины возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних». В ходе работы, педагоги начальных классов были ознакомлены с основными тематическими понятиями, психологическими трудностями младшего школьного возраста, которые могут послужить причинами возникновения компьютерной зависимости. Одной из задач данной беседы – заинтересовать педагогов и включить их в дальнейшую работу над проблемой. Кроме того, на этой вводной лекции педагогам также представляется план дальнейшей реализации модели, описание их роли в ее реализации, обоснования включения в нее детей и особенно родителей.

3) Тематическое выступление на родительском собрании «Ребенок и компьютер. Опасная грань» призвано обратить внимание взрослых на проблему возникновения компьютерной зависимости, заинтересовать в дальнейшей работе, а также получить согласие на участие детей в диагностических и профилактических мероприятиях.

Родители учащихся – самая сложная категория субъектов профилактической деятельности. Общения с ними показало, что даже высокая заинтересованность в психологическом благополучии своих детей не способствовала должной активности родителей в ходе проведения практических занятий. Отмечались пассивность на занятиях, порой нежелание, стеснение высказать свое мнение или задать вопрос.

С целью создания для родителей более психологически комфортных условий для работы в рамках профилактической программы после каждого

занятия было оставлено дополнительное время для проведения недолгих индивидуальных консультаций, в ходе которых можно было задать не озвученные на занятие вопросы. Также у взрослых была возможность в ходе небольшого перерыва на занятиях оставлять анонимные записки с вопросами для дальнейшего обсуждения.

Дополнительной сложностью при работе с родителями учеников явилась занятость и, соответственно, трудности в согласовании времени проведения занятий, поскольку работа требует включенности хотя бы одного родителя на протяжении все программы.

В экспериментальной работе участие принимали только те дети, родители которых предоставили письменное согласие на включение ребенка в работу.

4) Профилактическая работа с детьми предварялась проведением констатирующего диагностического среза с целью выявления предрасположенности ребенка к развитию компьютерной зависимости.

Непосредственно занятия проводились в игровой форме, тематический материал, его содержание подбирались и адаптировались в соответствии с возрастом учащихся.

Цель проведенных занятий – осознание учащимися роли компьютера в жизни человека, его положительного и отрицательного влияния и формирование ориентации на здоровый образ жизни.

В ходе работы с детьми нами было отмечено, что в жизни большинства из них присутствуют так называемые «гаджеты» - смартфоны, позволяющие получать доступ к сети Интернет, и, прежде всего, заполнять досуг погружением в игры.

5) Итоги проведенных с детьми занятий в общем виде были предоставлены родителям на втором занятии, а также представлены рисунки учащихся, отражающие их понимание виртуальной реальности и

отношение к ней. Целью данной встречи является дополнительное мотивирование и включение родителей в работу.

6) Тематическая интерактивная беседа с родителями о стрессе, его проявлениях, последствиях и способах его преодоления. В ходе работы сделан акцент на особенностях переживания стресса детьми и об отсутствии у них эффективных стратегий преодоления. Обращается внимание родителей на их роль в успешности преодоления стресса ребенком. Организуется знакомство и отработка техники активного слушания.

7) Последнее занятие с родителями посвящено анализу особенностей детско-родительских отношений. Родители были разделены на 2 группы. Каждой группе предлагается обсудить следующий вопрос: какими правами и обязанностями в семье должны обладать дети (отвечают взрослые) и родители (отвечают дети)? Затем списки выносились на общий анализ. В конце занятия представлено описание техники «Я-высказывание» и организована ее отработка.

8) Организация дискуссии в группе педагогов на тему «Что такое стресс и как с ним справиться». Перед началом дискуссии педагогом было представлено небольшое теоретическое введение на тему стресса, в ходе дискуссии группа предложила способы преодоления стресса, проанализировала различия в переживании и преодолении стресса взрослыми и детьми

9) Ролевая игра «Педсовет» способствует осознанию педагогами особенностей педагогического общения и их влияния на учащихся. Педагогам предлагается представить педсовет учеников, которые сидят и обсуждают, каким должен быть и каким не должен быть учитель. Участники игры описывают поведение учителей по схеме «должен — не должен».

После ролевой игры было проведено упражнение «Самое ценное качество учителя начальных классов», по итогам которого был составлен и обсужден «образ идеального учителя»

10) Заключительное занятия с педагогами было посвящено дискуссии на тему «Роль учителя в профилактике компьютерной зависимости», целью которого явилось определение потенциальных возможностей учителя начальных классов в профилактике компьютерной зависимости младших школьников, а также были выработаны и обсуждены некоторые предложения по организации профилактических мероприятий силами педагогов.

11) Логическим завершением реализации программы по профилактике компьютерной зависимости стала дискуссия с представителями администрации на тему: «Возможности образовательной организации по управлению процессом профилактики компьютерной зависимости у младших школьников». В ходе дискуссии участниками были разработан перечень возможных предложений по организации профилактических мероприятий. После этого группе был представлен для обсуждения и сравнения перечень мероприятий, составленный педагогами начальных классов.

В заключении встречи с администрацией был дан отчет о проведении программы и внесены предложения по ее оптимизации.

После завершения работы по профилактики компьютерной зависимости у младших школьников в образовательной организации была проведена повторная диагностика – осуществлен контрольный этап опытно-экспериментального исследования.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Целью опытно-экспериментального исследования была проверка эффективности модели управления процессом профилактики компьютерной зависимости у младших школьников в условиях образовательного учреждения.

Для выявления степени предрасположенности учащихся к возможности развития компьютерной зависимости нами были подобраны и проведены диагностические методики, которые проводились на констатирующем и контрольном этапе исследования.

На втором – формирующем этапе исследования была реализована авторская программа профилактики компьютерной зависимости у младших школьников в условиях образовательного учреждения, в которой приняли участие ученики 3 «а» класса, их родители, все педагоги начальной школы (3 классных руководителя и 5 учителей-предметников) и представители администрации школы.

Реализация уже разработанной программы профилактики компьютерной зависимости младших школьников в условиях образовательной организации способствовала уточнению и детализации уже имеющейся информации по проблеме профилактики компьютерной зависимости младших школьников и позволила наметить дальнейшие пути работы в этом направлении.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Анализ результатов констатирующего этапа исследования

На констатирующем этапе нами была проведена вся батарея тестов в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах. Данные результатов тестов представлены в таблицах 4, 5 и 6.

Таблица 4

Сводные данные результатов контрольной и экспериментальной группе по методике диагностики склонности к различным видам зависимостей Г.В. Лозовой на констатирующем этапе

Группа	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Экспериментальная группа	12	67%	4	22%	2	11%
Контрольная группа	12	67%	3	16,5%	3	16,5%

Таблица 5

Сводные данные результатов контрольной и экспериментальной группе по тесту на выявление детской компьютерной зависимости А.Р. Дроздиковой - Зариновой, А.Р. Шакуровой на констатирующем этапе

Группа	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Экспериментальная группа	17	94,5%	1	5,5%	0	0%
Контрольная группа	16	89%	2	11%	0	0%

Результаты первого диагностического среза показывают, что и в контрольной и экспериментальной группа большая часть испытуемых характеризуется низким уровнем предрасположенности к развитию компьютерной зависимости. Это говорит о том, что наше профилактическая деятельность направлена на работу с психологической

«нормой», а значит программа педагогической профилактики компьютерной зависимости у младших школьников предположительно должна иметь положительные результаты.

Таблица 6

Сводные данные результатов контрольной и экспериментальной группе по тесту на компьютерную зависимость С.А. Кулакова констатирующем этапе

Группа	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	0%
Экспериментальная группа	16	89%	2	11%	0	0%
Контрольная группа	16	89%	2	11%	0	0%

На рисунках 2, 3 и 4 представлены сводные данные результатов диагностики склонности младших школьников экспериментальной и контрольной группы к компьютерной зависимости на констатирующем этапе исследования.

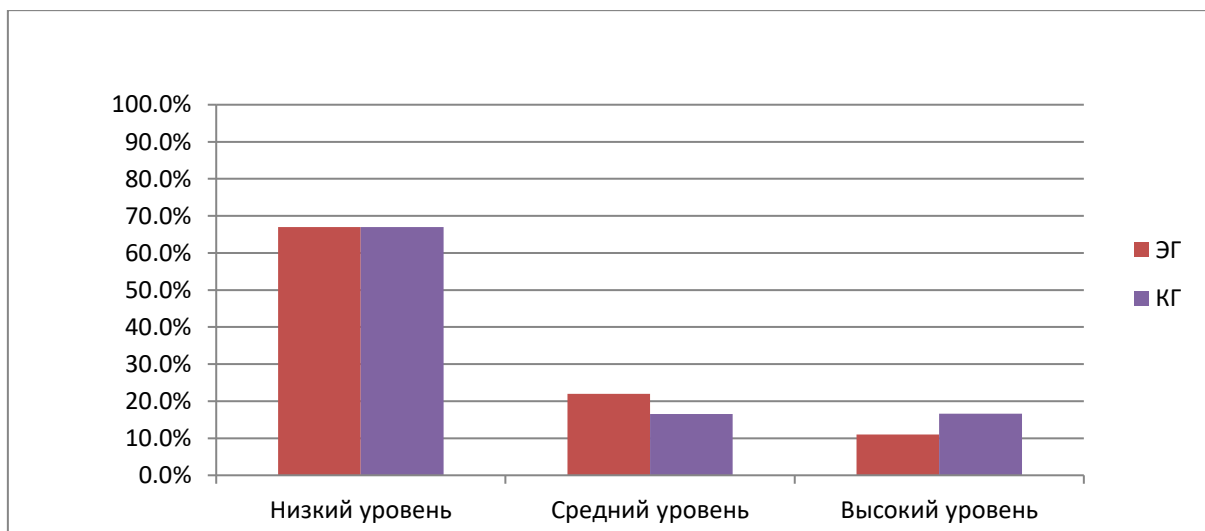


Рис.2. Сводные данные результатов диагностики склонности младших школьников экспериментальной и контрольной группы к компьютерной зависимости на констатирующем этапе исследования по методике диагностики склонности к различным видам зависимостей Г.В. Лозовой

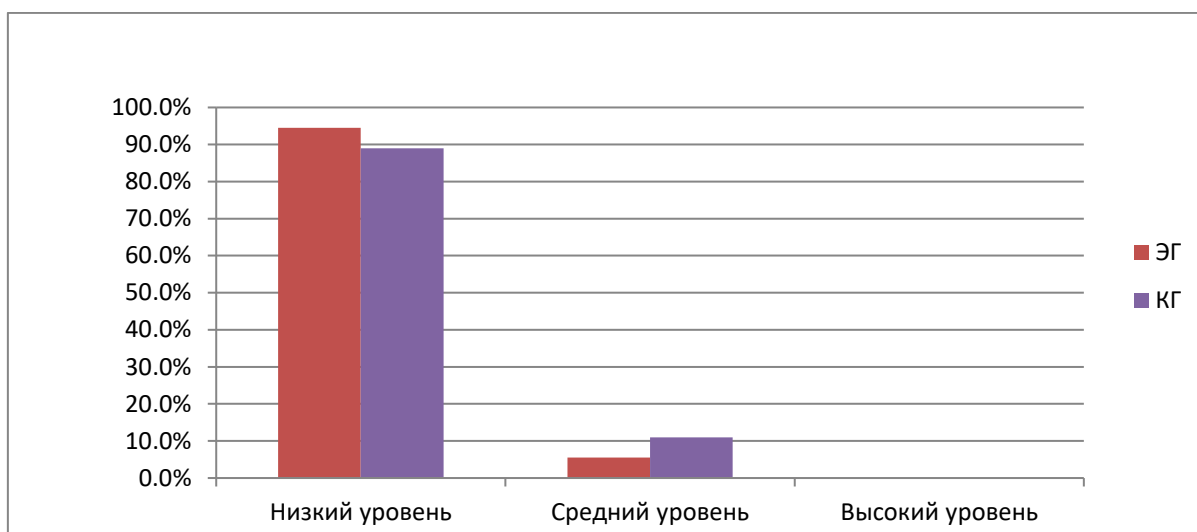


Рис.3. Сводные данные результатов диагностики склонности младших школьников экспериментальной и контрольной группы к компьютерной зависимости на констатирующем этапе исследования по тесту на выявление детской компьютерной зависимости А.Р. Дроздиковой - Зариновой, А.Р. Шакуровой

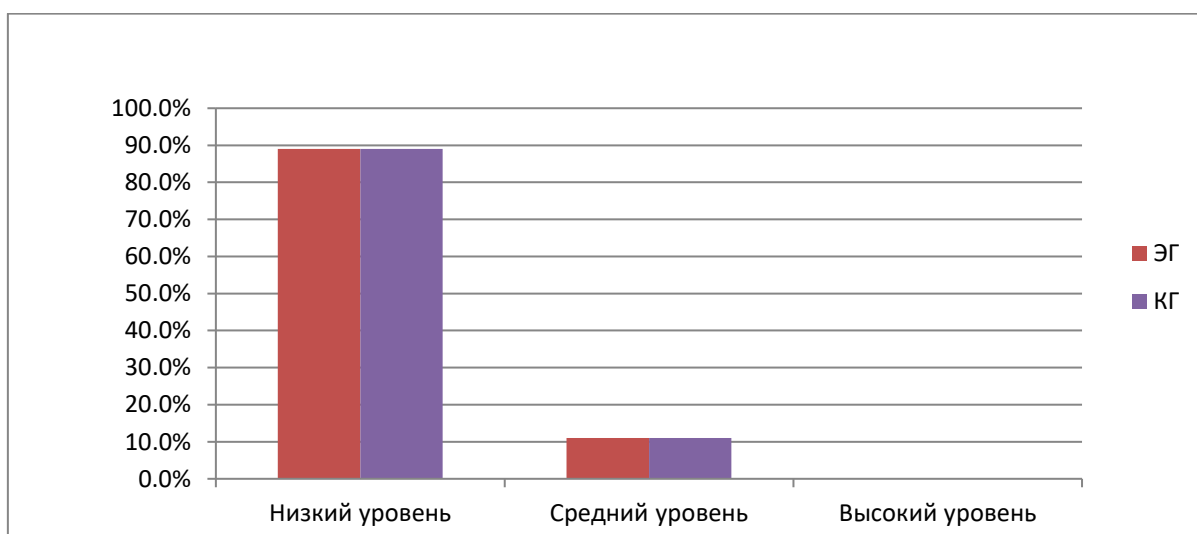


Рис.4. Сводные данные результатов диагностики склонности младших школьников экспериментальной и контрольной группы к компьютерной зависимости на констатирующем этапе исследования по тесту на компьютерную зависимость С.А. Кулакова

Сравнение показателей степени предрасположенности младших школьников к компьютерной зависимости в контрольной и экспериментальной группе на этапе констатирующего эксперимента с

помощью U-критерия Манна-Уитни выявило отсутствие статистически значимых различий между группами. Это говорит о том, что группы характеризуются сходными характеристиками и их участники могут быть допущены к участию в программе профилактики.

После анализа результатов первого контрольного среза, на формирующем этапе эксперимента нами была реализована программа профилактики компьютерной зависимости у младших школьников в образовательной организации.

3.2. Анализ результатов контрольного этапа исследования

На контрольном этапе нами вновь была проведена вся батарея тестов в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах. Данные результатов тестирования представлены в таблицах 7, 8 и 9.

Таблица 7

Сводные данные результатов экспериментальной и контрольной группе по методике диагностики склонности к различным видам зависимостей Г.В. Лозовой на контрольном этапе

Группа	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Экспериментальная группа	18	100%	0	0%	0	0%
Контрольная группа	14	78%	2	11%	2	11%

Таблица 8

Сводные данные результатов контрольной и экспериментальной группы по тесту на выявление детской компьютерной зависимости А.Р. Дроздиковой - Зариповой, А.Р. Шакуровой на контрольном этапе

Группа	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Экспериментальная группа	18	100%	0	0%	0	0%
Контрольная группа	16	89%	2	11%	0	0%

Таблица 9

Сводные данные результатов контрольной и экспериментальной группы по тесту на компьютерную зависимость С.А. Кулакова контрольном этапе

Группа	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	0%
Экспериментальная группа	18	100%	0	0%	0	0%
Контрольная группа	16	89%	2	11%	0	0%

Из представленных таблиц видны различия в показателях контрольной и экспериментальной группах. Показатели группы учащихся, непосредственно участвовавших в профилактической программе снизились, и теперь по данным всех методик для детей экспериментальной группы характерен низкий уровень предрасположенности к развитию компьютерной зависимости.

На рисунках 5, 6 и 7 представлены сводные данные результатов диагностики склонности младших школьников экспериментальной и контрольной группы к компьютерной зависимости на констатирующем этапе исследования.

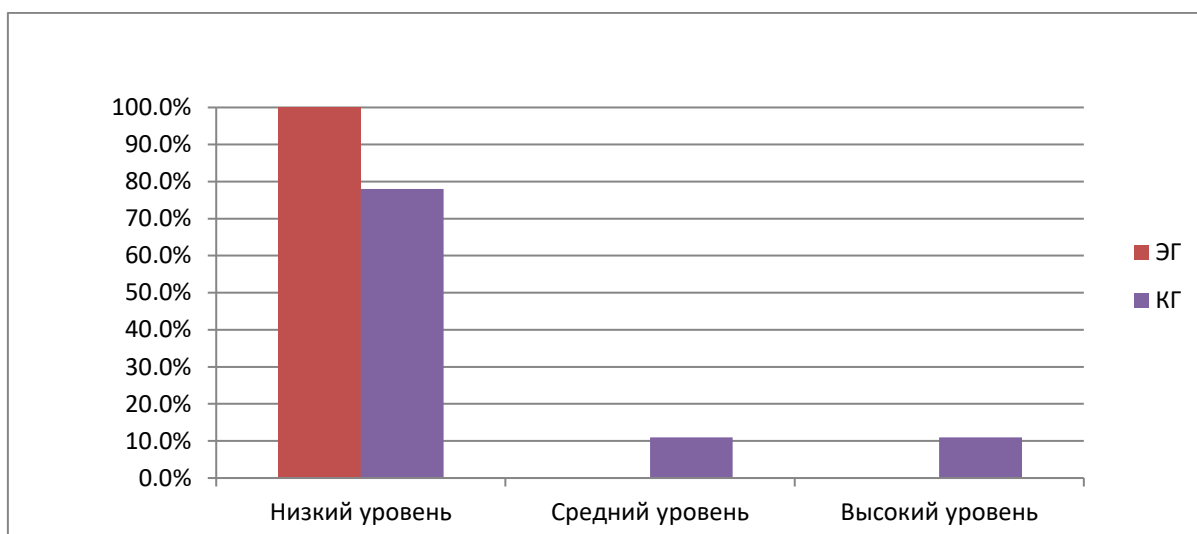


Рис.5. Сводные данные результатов диагностики склонности младших школьников экспериментальной и контрольной группы к компьютерной зависимости на контрольном этапе исследования по методике диагностики склонности к различным видам зависимостей Г.В. Лозовой

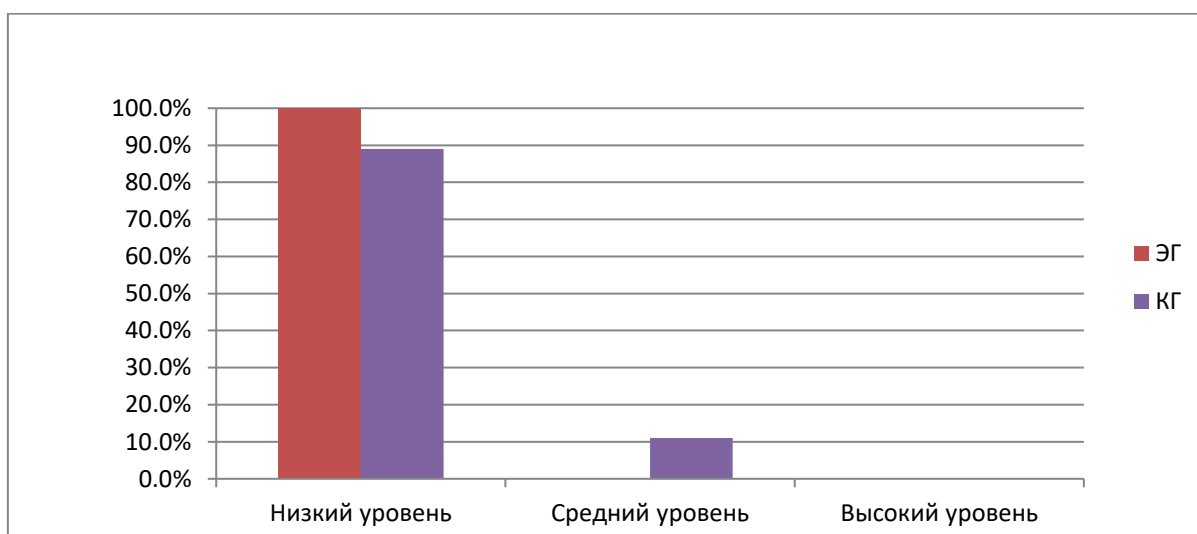


Рис.6. Сводные данные результатов диагностики склонности младших школьников экспериментальной и контрольной группы к компьютерной зависимости на контрольном этапе исследования по тесту на выявление детской компьютерной зависимости А.Р. Дроздиковой - Зариповой, А.Р. Шакуровой

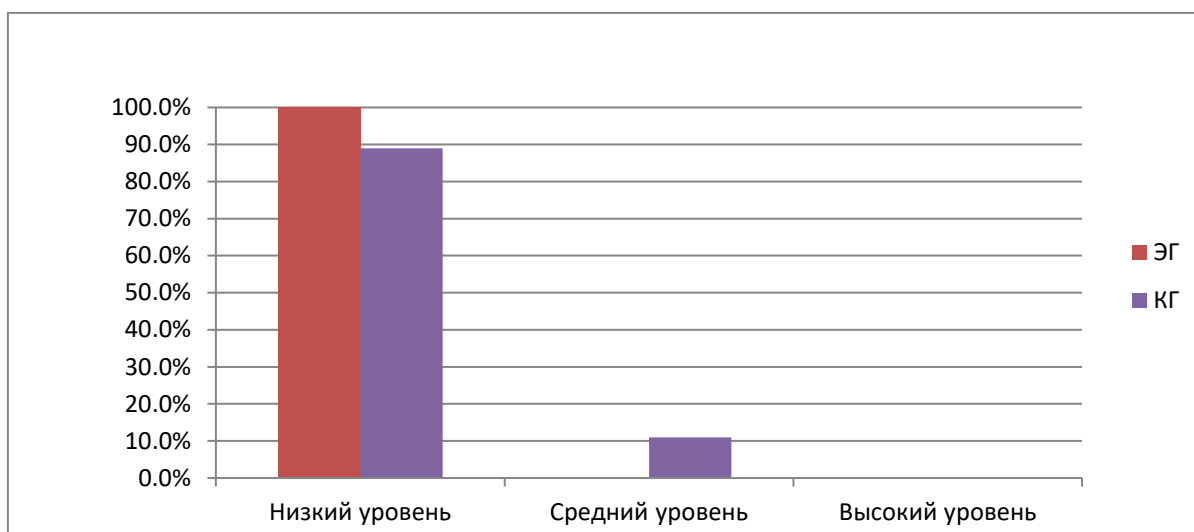


Рис.7. Сводные данные результатов диагностики склонности младших школьников экспериментальной и контрольной группы к компьютерной зависимости на контрольном этапе исследования по тесту на компьютерную зависимость С.А. Кулакова

Сравнение результатов диагностики уровня предрасположенности к компьютерной зависимости младших школьников экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования представлены в таблице 10, графическое отображение сравнительных результатов представлено на рисунках 8, 9, 10.

Таблица 10

Сравнение результатов диагностики уровня предрасположенности к компьютерной зависимости младших школьников экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах исследования

Этап исследования	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Методика диагностики склонности к различным видам зависимостей Г.В. Лозовой						
Констатирующий	12	67%	4	22%	2	11%
Контрольный	18	100%	0	0%	0	0%
Тест на выявление детской компьютерной зависимости А.Р. Дроздиковой - Зариповой, А.Р. Шакуровой						
Констатирующий	17	94,5%	1	5,5%	0	0%
Контрольный	18	100%	0	0%	0	0%

Тест на компьютерную зависимость С.А. Кулакова						
Констатирующий	16	89%	2	11%	0	0%
Контрольный	18	100%	0	0%	0	0%

В целом можно отметить наличие положительных изменений в показателях степени предрасположенности к развитию компьютерной зависимости у младших школьников экспериментальной группы, результаты повторного среза показали, что для всех участников профилактической программы характерен низкий уровень предрасположенности.

Однако необходимо отметить, что простое сравнение результатов диагностики констатирующего и контрольного срезов не дает в полной мере оценить степень произошедших изменений и не отражает сравнение числовых показателей по каждой из методик. Для максимально полного анализа произошедших сдвигов в степени предрасположенности младших школьников экспериментальной группы нами был использован метод математической обработки данных Т-критерий Вилкоксона.

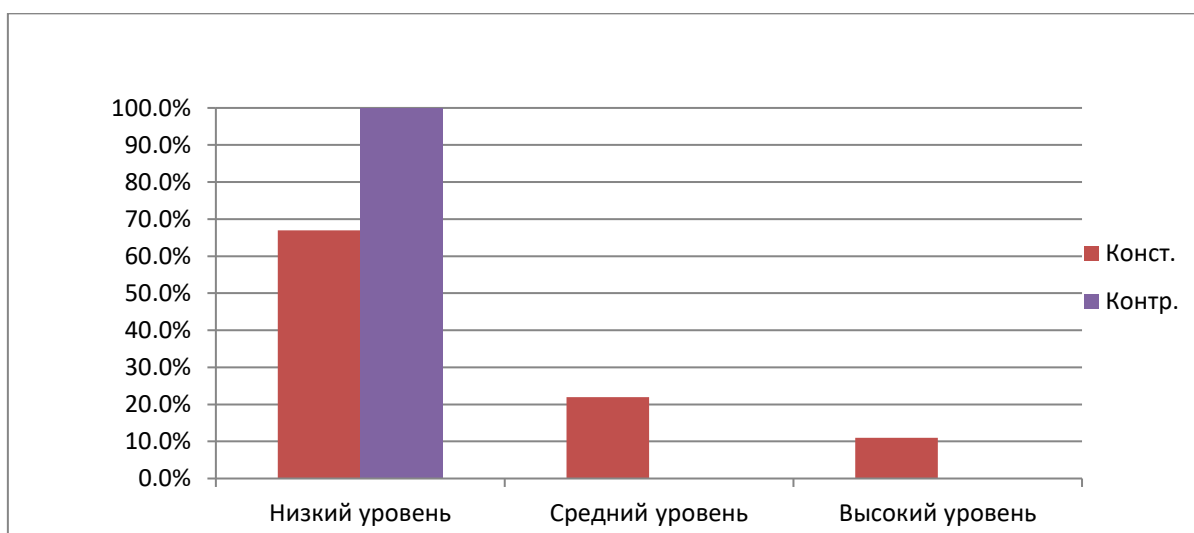


Рис.8. Сводные данные результатов диагностики склонности младших школьников экспериментальной группы к компьютерной зависимости на констатирующем и контрольном этапах исследования по методике диагностики склонности к различным видам зависимостей Г.В. Лозовой

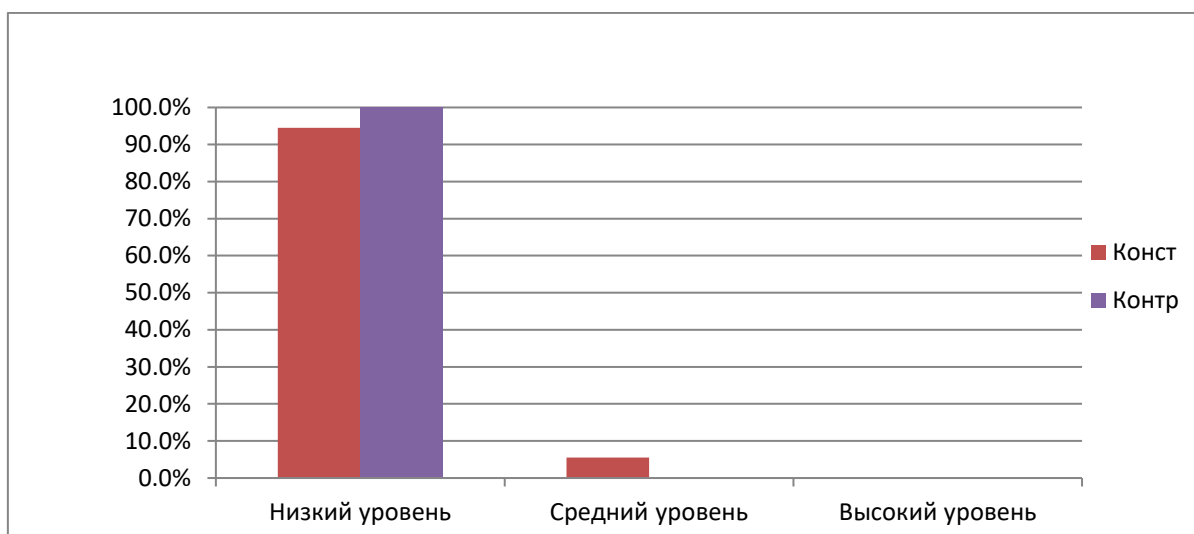


Рис.9. Сводные данные результатов диагностики склонности младших школьников экспериментальной группы к компьютерной зависимости на констатирующем и контрольном этапах исследования по тесту на выявление детской компьютерной зависимости А.Р. Дроздиковой - Зариновой, А.Р. Шакуровой

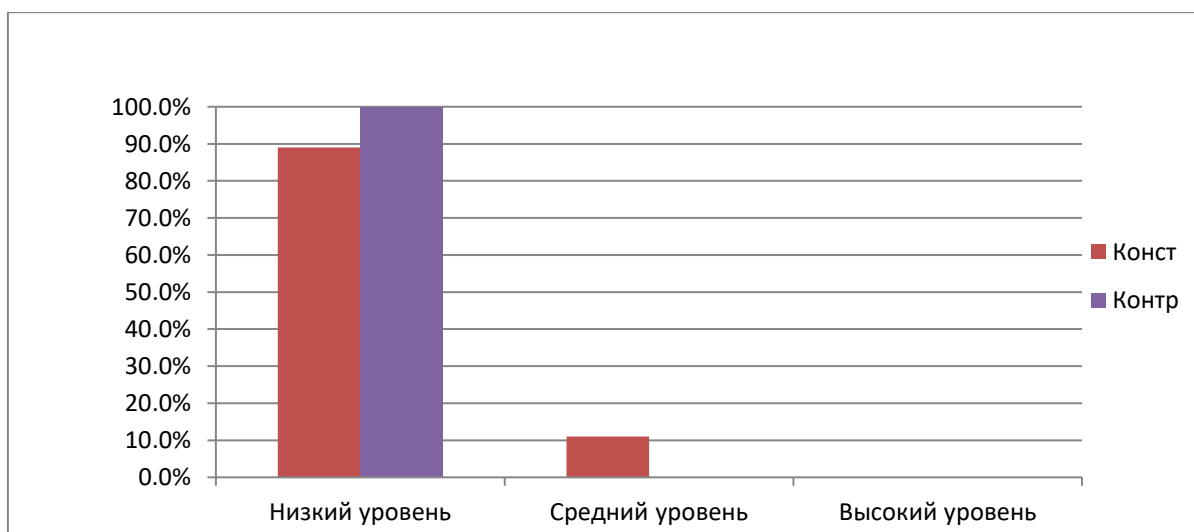


Рис.10. Сводные данные результатов диагностики склонности младших школьников экспериментальной группы к компьютерной зависимости на констатирующем и контрольном этапах исследования по тесту на компьютерную зависимость С.А. Кулакова

Сравнение показателей степени предрасположенности младших школьников экспериментальной группы к развитию компьютерной зависимости на констатирующем и контрольном этапах исследования

представлены в таблице 8. Критические значения для Т-критерия Вилкоксона при объеме выборки 18 человек: $T_{кр}=47$ при $p \leq 0,05$, $T_{кр}=32$ при $p \leq 0,01$.

Таблица 11

Сравнение показателей уровня предрасположенности младших школьников экспериментальной группы к компьютерной зависимости на констатирующем и контрольном этапах исследования

№	Название методики	T	p
1	Методика диагностики склонности к различным видам зависимостей Г.В. Лозовой	39	0,05
2	Тест на выявление детской компьютерной зависимости А.Р. Дроздиковой - Зариповой, А.Р. Шакуровой	45	0,05
3	Тест на компьютерную зависимость С.А. Кулакова	36	0,05

T – значение Т-критерия Вилкококсона,
p – достоверность результата

По результатам констатирующего исследования подавляющее большинство учащихся экспериментальной группы отличалось низкой степенью предрасположенности к развитию компьютерной зависимости, а по результатам контрольного этапа уже вся экспериментальная группа показала низкую степень развития компьютерной зависимости.

Однако, сравнение самих показателей по каждой из методик, показывает, что в степени предрасположенности младших школьников экспериментальной группы к развитию компьютерной зависимости отмечены статистически значимые сдвиги. Полученные данные позволяют сделать заключение, что разработанная нами модель профилактики и составленная и реализованная на ее основе программа профилактики компьютерной зависимости у младших школьников в условиях образовательной организации являются эффективными.

ВЫВОДЫ ПО ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ

Проведение констатирующего исследования показало, что контрольная и экспериментальная группа до начала проведения формирующего эксперимента не имела статистически значимых отличий в уровне предрасположенности к развитию компьютерной зависимости.

По итогам сравнения результатов повторной диагностики нами были обнаружены статистически значимые отличия между показателями степени предрасположенности к развитию компьютерной зависимости у учащихся экспериментальной группы до и после проведения формирующего эксперимента. Однако в контрольной группе таких отличий не обнаружено, хотя также отмечены незначительные изменения.

Полученные результаты сравнительного анализа позволяют сделать вывод, что только комплексная работа по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников в условиях образовательной организации, охватывающая всю систему начальной школы, включая не только администрацию и педагогов, но и самих учащихся и их родителей будет иметь ожидаемые положительные результаты и будет эффективным средством предотвращения возникновения компьютерной зависимости у учащихся начальных классов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленная выпускная квалификационная работа посвящена проблеме управления профилактикой компьютерной зависимости у младших школьников в условиях образовательной организации.

В ходе работы нами были поставлены и решены все задачи, представленные во введении.

В первой главе магистерской диссертации представлен анализ теоретических и практических аспектов управления процессом профилактически компьютерной зависимости у младших школьников в условиях образовательной организации. На основе уже имеющихся данных по исследованиям компьютерной аддикции, анализу специфических характеристик профилактической деятельности, изучению психологических особенностей младшего школьного возраста, опираясь на положения системного и деятельностного подходов, нами была разработана авторская модель управления процессом профилактики компьютерной зависимости у младших школьников в условиях образовательной организации.

Созданная модель управления стала основой для составленной программы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников в образовательной организации. Согласно системному подходу, программа носит комплексный характер и включает в себя четыре направления работы, в соответствии с элементами системы начального образования в рамках школы – это группы субъектов: учащиеся начальных классов, их родители, педагоги начальной школы и представители администрации.

С целью проверки эффективности разработанной программы профилактики нами было организовано и проведено опытно-экспериментальное исследование, условия реализации и ход которого представлены в главе 2. Практическая часть представленного исследования

была разделена на три этапа, каждый из которых был направлен на решение конкретной задачи.

На контрольном этапе практического исследования была произведена диагностика степени предрасположенности учащихся начальной школы к развитию компьютерной зависимости, определены экспериментальная и контрольная группы.

В ходе формирующего этапа практического исследования в экспериментальной группе реализовывалась программа профилактики компьютерной зависимости у младших школьников в условиях школы: проводились информационные, дискуссионные и игровые занятия с детьми, их родителями, педагогами и представителями администрации, направленные на комплексное решение проблемы предотвращения развития компьютерной зависимости у учащихся начальных классов. Необходимо отметить, что в контрольной группе программа реализовывалась частично – занятия не проводились с детьми и их родителями.

Заключительным этапом практической части исследования послужил контрольный, повторный, диагностический срез, позволяющий оценить степень произошедших сдвигов в уровне предрасположенности учащихся, участвующих в эксперименте, к развитию компьютерной зависимости.

Детальный анализ и сравнение результатов констатирующего и контрольного диагностических этапов, представленные в главе 3, позволяют сделать вывод о том, что разработанная программа профилактики имела положительные результаты, а значит является эффективной. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась: управление процессом профилактики компьютерной зависимости младших школьников в образовательной организации будет результативным, если будет разработана и реализована системная модель профилактической деятельности.

Теоретическое и практическое изучение проблемы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников в условиях образовательной организации будет продолжено.

Разработка заявленной темы в дальнейшем будет реализовываться в двух направлениях. В теоретическом аспекте – продолжен анализ понятийного аппарата, доработка модели управления профилактикой компьютерной зависимости. В опытно-экспериментальном направлении – предполагается дополнение диагностического инструментария, увеличение количества участников исследования, а также доработка и расширение программы профилактической работы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аванесов, Г.А. Криминология и социальная профилактика [Текст] / Г.А. Аванесов. – М.: Изд-во Акад. МВД СССР, 1980. – 526 с.
2. Алексеев, А.И. Педагогические основы предупреждения преступлений органами внутренних дел. – М.: Изд-во ВНИИ МВД СССР, 1984. – 92 с.
3. Андреева, Г.М. Уровень социальной стабильности и особенности социализации в старшем школьном возрасте [Текст] / Г.М. Андреева, К. Хелкама, Е.М. Дубовская. - Вестник МГУ, 2012. - Сер.14. - №4. - С.65.
4. Беличева, С. А. Основы превентивной психологии [Текст] / С.А. Беличева - М: Социальное здоровье России, 1994. - 224 с.
5. Белобрыкина, О А. Теория и практика психологической службы в образовании [Текст] / О.А. Белобрыкина. - Омск: Изд-во ОмГПУ ; Наука, 2008. - 572 с.
6. Бойков, А.Е. Первичная профилактика различных видов зависимостей детей и подростков в образовательной среде [Текст] / А.Е. Бойков // Молодой ученый. - 2014. - №3. - С. 871-874.
7. Болотова, А.К., Молчанова, О.Н. Психология развития и возрастная психология [Текст]: Учебное пособие / А.К. Болотова, О.Н. Молчанова. - ГУ ВШЭ, 2012. - 528 с.
8. Бредихина, М.В. Педагогическая профилактика игровых зависимостей у подростков в общеобразовательном учреждении [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования / Марина Вячеславовна Бредихина. – Владимир, 2007. – 251 с.
9. Варанкина, В.А. Работа кабинета здоровья по профилактике нехимической зависимости школьников [Электронный ресурс] /

- В.А. Варанкина. – URL: <http://docplayer.ru/29676820-V-profilaktika-nehimicheskikh-zavisimostey-u-nesovershennoletnih.html> 11.10.2017.
10. Васильев, В.Л. Юридическая психология [Текст] / В.Л. Васильев. - 3-е изд. - СПб: Питер, 2000. - 624 с.
 11. Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от интернета [Электронный ресурс] // А.Е. Войскунский / Психологический журнал. – 2004. – т.25. - № 1. – с. 90-100. – URL: http://www.psy.msu.ru/science/public/voyskunskiy/voyskunskiy_2004.pdf 12.10.2017.
 12. Волкова, Е Н. Оценка распространённости игровой компьютерной зависимости у младших подростков [Текст] / Е. Н. Волкова // Вестник Мининского университета. – 2014. –№3. – С. 4-10.
 13. Горьковая, И.А. Нарушения поведения у детей из семей алкоголиков [Текст] / И. А. Горьковая // Обзорение психиатрической и медицинской психологии. – 1994. – № 3. – С. 47-54.
 14. Дроздикова-Зарипова, А.Р., Валеева, Р.А., Шакурова, А.Р. Педагогическая коррекция компьютерной зависимости у подростков группы риска [Текст]: теория, практика: монография / А.Р. Дроздикова-Зарипова, Р.А. Валеева, А.Р. Шакурова. - Казань: Отечество, 2012. - 280 с.
 15. Друзин, В.Н. Проблема профилактики игровой компьютерной аддикции подростков [Текст]/ В.Н. Друзин // Инновации в образовании. – 2011. –№ 5. – С. 5-82.
 16. Егоров, А.Ю. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты [Текст] / А.Ю. Егоров, С.А. Игумнов. - СПб.: Речь,- 436 с.
 17. Епифанова, Э.В. Педагогические условия предупреждения и преодоления асоциального поведения подростков на основе

- ценностных ориентаций [Текст]: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования / Э.В. Епифанова. - Магнитогорск, 2008. - 42 стр.
18. Жукова, М. В. Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников [Текст] / М. В. Жукова // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011. – № 1. – С. 69–75
19. Зайцев, В.В. Как избавиться от пристрастия к азартным играм [Текст] / В.В. Зайцев, А.Ф. Шайдулина - СПб: Нева, 2014. - 203 с.
20. Зоркальцева, С.Н. Профилактика нехимических зависимостей у несовершеннолетних [Электронный ресурс] / С.Н. Зоркальцева. – URL: <http://docplayer.ru/29676820-V-profilaktika-nehimicheskikh-zavisimostey-u-nesovershennoletnih.html> 04.09.2017.
21. Иванов, М.С. Личностные предпосылки формирования игровой компьютерной аддикции [Текст] / М.С. Иванов // Сибирская психология сегодня: сб. науч. тр. – Вып. 2. – Кемерово: Кузбассвузиздат, — 2004. — С. 368—374.
22. Колесникова, Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции: учеб. пособие [Текст] / Г.И. Колесникова. – М.: Феникс, 2005. – 185 с.
23. Кондрашова, Л.В. Превентивная педагогика. Учеб. пособие / Л.В.Кондрашова. - Кривой Рог, 2004.
24. Коптелова, Н.И., Попов, В.А. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательных учреждениях [Текст] / Н.И.Коптелова, В.А. Попов // Молодой ученый. — 2015. — №24. — С. 970-973.
25. Кузнецов, В.В. профилактическая деятельность: содержание и структура [Текст] / В.В. Кузнецов // ВЕСТНИК ОГУ. – 2015. – №2 (177). – с. 87-92.

26. Кузнецов, В.В. Превентивная педагогика: теория и практика [Текст] / В.В. Кузнецов // Вестник ОГУ. - 2014. - №2. - С. 80-90.
27. Кузнецов, В.В., Моршинин А.Р. Превентивная педагогика как инструмент предупреждения аддиктивного поведения [Текст] / В.В. Кузнецов, А.Р. Моршинин // Образование и общество. - №3 (86). - 2014.
28. Лобастова Е.И., Быкова С.С. Особенности проявления и профилактика игровой компьютерной зависимости младших школьников [Электронный ресурс] / Е.И. Лобастова, С.С. Быкова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 32. – С. 41–45. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95545.htm> 08.08.2017.
29. Методические рекомендации по профилактике игровой, компьютерной и интернет-зависимости [Электронный ресурс] // Сборник материалов. – Екатеринбург: Уральский рабочий, 2012. – 61 с. – URL: лицей159.екатеринбург.рф/file/download/1080 04.05.2017.
30. Морозова, А.В. Профилактика компьютерной зависимости в подростковой среде [Электронный ресурс] / А.В. Морозова. – VI Всероссийская научно-практическая конференция на основе интернет-форума «Психологическое знание в контексте современности: теория и практика» - URL: <http://mosi.ru/ru/conf/articles/profilaktika-kompyuternoy-zavisimosti-v-podrostkovoy-srede> 08.08.2017
31. Новикова, А.А. Психологическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях образовательного учреждения [Текст] А.А. Новикова // Молодой ученый. — 2009. — №5. — С. 191-198.
32. Овчарова, Р. В. Справочник социального педагога [Текст] / Р.В. Овчарова. — 2-е изд. — М.: ТЦ «Сфера», 2007. — 480 с.

33. Оськина, Н. Г. Проблема Интернета и компьютеризации обучения в младшем школьном возрасте [Текст] / Н. Г. Оськина // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2012, № 3(50). – с. 57-59
34. Педагогический энциклопедический словарь [Текст] / Под. ред. Б. М. Бим-Бад. — М.: Большая Российская Энциклопедия, 2009. — 528 с.
35. Плешаков, В.А., Угольников, Н.В. Интернет как фактор социализации старших школьников [Текст] / В.А. Плешаков, Н.В. Угольников // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. - 2012.-№ 1.-С. 16-22.
36. Практическая психология образования [Текст]: учеб. пос. для студ. вузов / Под ред. И.В. Дубровиной. - СПб.: Питер , 2009. - 592 с.
37. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / З. В. Коробкина, В. А. Попов. — 4-е изд., стер. — М.: Академия, 2010. — 192 с.
38. Саглам, Ф. А. Педагогические условия коррекции Интернет-аддикции у подростков [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования. / Фируза Альбертовна Саглам. – Казань, 2009. – 214 с.
39. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е.В.Сидоренко. – СПб.: Речь, 2000. – 350 с.
40. Силенков, В.И. Воспитательно-профилактическая деятельность центров временной изоляции несовершеннолетних нарушителей [Текст]: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования / В.И. Силенков, - М., 1999.

41. Социально-педагогическая профилактика зависимости от психоактивных веществ детей и подростков [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Под ред. В. А. Попова. — М.: Академия, 2013. — 176 с.
42. Тест на зависимость (аддикцию) [Электронный ресурс]. — URL: <http://psycabi.net/testy/485-test-na-zavisimost-addiktsiyu-metodika-diagnostiki-sklonnosti-k-13-vidam-zavisimostej-lozovaya-g-v>
<http://psycabi.net/testy/485-test-na-zavisimost-addiktsiyu-metodika-diagnostiki-sklonnosti-k-13-vidam-zavisimostej-lozovaya-g-v>
26.09.2017.
43. Фадеева, С.В. Педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательном учреждении [Текст]: автореф. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук: 13.00.01 — общая педагогика, история педагогики и образования / Светлана Владимировна Фадеева — Смоленск, 2013.
44. ФГОС Начального общего образования [утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. Приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357] [Электронный ресурс] — URL: <http://xn--80abucjiihbv9a.xn--p1ai>.
23.10.2017.
45. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" [Электронный ресурс] — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
14.05.2017.
46. Фомичева, Ю. В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми [Текст] / Ю. В. Фомичева, А. Г. Шмелев, И. В. Бурмистров // Вестник МГУ. — 1991. — № 14. — С. 27–39

47. Шавыркина, Е. В. Особенности проявления игровой зависимости в школьном возрасте [Текст] / Е. В. Шавыркина // Гуманитарные науки и образование. – 2010. – №1. – С. 71-73.
48. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика [Текст]: монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. — Днепропетровск: Пороги, 2006. –196с.
49. Яковлев, Е.В. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения [Текст] / Е.В. Яковлев, Н.О. Яковлева. – М.: ВЛАДОС, 2006. – 239 с.

ОПИСАНИЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК

1) Методика диагностики склонности к различным видам зависимостей (Лозовая Г.В.)

Данный тест на аддикцию определяет склонность человека к 13 видам зависимостей. На основании результатов тестирования по данной методике нельзя ставить диагноз, методика является ориентировочной и показывает общую склонность к той или иной зависимости.

Методика Лозовой Г.В. также позволяет диагностировать общую склонность к другим различным зависимостям (алкогольной, никотиновой, телевизионной и др.)

Так как данная методика охватывает большое количество видов зависимостей и имеет большой объем, нами были выборочно использованы вопросы только тех шкал, которые соответствуют теме данного исследования.

Бланк опросника

Инструкция: Вам предлагается тестовый материал, состоящий из 15 вопросов (суждений). Внимательно выслушайте утверждение и, не раздумывая очень долго, выберите один из вариантов ответа.

Вопросы	Варианты ответов				
1. Я провожу очень много времени за компьютером.	нет	скорее нет	ни да, ни нет	скорее да	да
2. В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.	нет	скорее нет	ни да, ни нет	скорее да	да
3. Мне тяжело бороться со своими привычками.	нет	скорее нет	ни да, ни нет	скорее да	да
4. Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью.	нет	скорее нет	ни да, ни нет	скорее да	да

5. Я могу долго щелкать пультом в поисках чего нить интересного по телевизору.	нет	скорее нет	ни да, ни нет	скорее да	да
6. Я считаю, что каждый человек от чего-то зависим.	нет	скорее нет	ни да, ни нет	скорее да	да
7. Иногда, сидя у компьютера, я забываю поесть или о каких-то других делах.	нет	скорее нет	ни да, ни нет	скорее да	да
8. Телевизор включен большее время моего пребывания дома.	нет	скорее нет	ни да, ни нет	скорее да	да
9. Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо.	нет	скорее нет	ни да, ни нет	скорее да	да
10. «Виртуальная реальность» более интересна, чем обычная жизнь.	нет	скорее нет	ни да, ни нет	скорее да	да
11. Если сломался телевизор, то я не буду знать, чем себя развлечь вечером.	нет	скорее нет	ни да, ни нет	скорее да	да
12. Человек – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам	нет	скорее нет	ни да, ни нет	скорее да	да
13. Если бы я мог, то все время занимался бы компьютером.	нет	скорее нет	ни да, ни нет	скорее да	да
14. В наше время почти все можно узнать из телевизора.	нет	скорее нет	ни да, ни нет	скорее да	да
15. Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.	нет	скорее нет	ни да, ни нет	скорее да	да

Ответы оцениваются следующим образом:

Нет – 1 балл;

Скорее нет – 2 балла;

Ни да, ни нет - 3 балла;

Скорее да – 4 балла;

Да – 5 баллов.

Интерпретация (расшифровка - условные нормы):

5-11 баллов – низкая;

12-18 баллов - средняя;

19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.

2) Тест на выявление детской компьютерной зависимости
(Дроздикова - Зарипова А.Р., Шакурова А.Р.)

Тест предназначен для родителей младших школьников.

Инструкция: Уважаемые родители! Для установления зависимости от компьютерных игр и Интернета у ваших детей предлагаем вам ответить на серию вопросов.					
Вопросы	Варианты ответов				
1. Как часто ребенок говорит «еще пару минут...», когда находится за компьютером?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
2. Как часто ребенок забывает о своих обязанностях, об учебе, встречах и договоренностях, чтобы провести больше времени за компьютером?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
3. Часто ли ребенок регистрируется и/или участвует на форумах, чатах, в социальных сетях?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
4. Как часто ребенок знакомится в Интернете или в компьютерных салонах?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
5. Часто ли Вы замечаете, что ребенок чувствует себя удачливее, интереснее, находчивее, когда работает на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
6. Как часто ребенок проверяет электронную почту, играет, прежде чем заняться работой или учебой на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
7. Часто ли ребенок обсуждает возможности компьютера со своими знакомыми, пытается узнать больше о компьютерной технике?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
8. Как часто ребенок сопротивляется разговору или скрывает о том, что он делал на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
9. Часто ли работа на компьютере помогает ребенку забыть о его неприятностях?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
10. Замечаете ли Вы, что ребенок чувствует приятное предвкушение от предстоящего выхода в Интернет?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда

11. Часто ли ребенок засиживается за компьютером так, что не успевает помыться, поесть, выспаться?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
12. Как часто ребенок раздражается, если что-то отрывает его от компьютерной игры?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
13. Часто ли ребенок специально начинает играть в игру или серфинговать в Интернете, чтобы справиться с неприятными мыслями или со стрессом?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
14. Бывает ли такое чувство, что ребенок поглощен Интернетом, когда не находится в сети, или воображает, что он там будет делать?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
15. Как часто ребенок сидит за компьютером дольше, чем планировал?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
16. Часто ли ребенок жалуется на головную боль или боль в кистях рук, на возникновение сухости слизистой оболочки глаз?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
17. Как часто ребенок пытается скрыть количество времени пребывания в сети?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
18. Часто ли ребенок играет в ролевые компьютерные игры?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
19. Как часто Вы замечаете у ребенка подавленность, плохое настроение, нервозность, которые вскоре исчезают, стоит ему заняться делом на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
20. Часто ли ребенок говорит, что компьютерные игры бывают действительно захватывающими, как настоящие события?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
21. Часто ли ребенок говорит, что работа за своим компьютером удается ему лучше, чем за чужим?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
22. Часто ли ребенок пьет или ест что-нибудь во время работы на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
23. Ребенок часто обсуждает и думает о пройденной игре, предвкушает дальнейшую игру?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
24. Часто ли ребенок тратит свое свободное время на компьютер?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
25. Часто ли ребенок жалуется на бессонницу?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
26. Часто ли ребенок выясняет отношения со знакомыми с помощью переписки в социальной сети или через электронную почту вместо разговора лицом к лицу?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
27. Как часто ребенок предпочитает	никогда	редко	часто	очень часто	всегда

развлечения в Интернете, компьютер общению с друзьями?				часто	
28. Считает ли ребенок, что покупки через Интернет выгоднее?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
29. Часто ли ребенок обращается к компьютеру по прозвищу или «уговаривает» его работать быстрее и лучше?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
30. Часто ли ребенок показывает себя знатоком компьютера?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
31. Часть ли на Вы делаете замечания ребенку, что он слишком много времени проводит за компьютером?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
32. Часто ли ребенок с восторгом отзывается о хакерах, программистах?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
33. Часто ли ребенок раздражается из-за медленного соединения Интернета, когда «зависает» компьютер или «сбоит» программа?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
34. Часто ли ребенок прежде выполнения заданий по учебе или работе старается вдоволь наиграться в компьютерные игры или сделать все самое важное в социальной сети?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
35. Часто ли ребенок жалуется на то, что компьютер маломощный?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
36. Часто ли ребенок предпочитает телевизору компьютер?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
37. Часто ли ребенок наиболее полно и свободно показывает себя во время работы на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
38. Часто ли ребенок говорит неправду о себе в Интернете?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
39. Как часто ребенок предпочитает общаться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
40. Как часто ребенок пытается безуспешно уменьшить время, проводимое за компьютером?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
41. Часто ли ребенок говорит о возможностях компьютерных игр, Интернета для достижения «жизненных целей»?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
42. Часто ли ребенок говорит, что хотел бы связать свою профессию с работой на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
43. Как часто страдает учеба ребенка из-за Интернета или компьютера?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
44. Часто ли ребенок говорит, что в	никогда	редко	часто	очень	всегда

современном мире везде нужен компьютер для полноценной работы и отдыха?				часто	
45. Как часто ребенок говорит, что без компьютера скучно, пусто и неинтересно?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
46. Часто ли ребенок жалуется на непонимание того, как важно то, что он делает на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
47. Часто ли ребенок специально не общается, прерывает контакт с неприятными людьми в Интернете?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
48. Часто ли ребенок показывает свои способности, используя компьютер?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда

Обработка результатов осуществляется следующим образом: баллы по всем вопросам подсчитываются из расчета:

никогда - 0, редко - 1, часто - 2, очень часто - 3, всегда - 4.

Максимально возможный балл - 192, минимальный балл - 0.

Исходя из количества полученных баллов, определяется уровень компьютерной зависимости:

Низкий уровень (или отсутствие выраженных признаков зависимого поведения): 0-63 баллов.

Средний уровень (или признаки зависимого поведения выражены слабо): 64-128 баллов.

Высокий уровень зависимости (или признаки зависимого поведения выражены): 129 – 192 баллов.

3) Тест на компьютерную зависимость (С.А.Кулаков).

Цель: выявить уровень сформированности компьютерной зависимости у младших школьников.

Бланк методики

Инструкция: прочитайте вопросы и выберите один вариант ответа			
Вопросы	Варианты ответа		
1. Часто ты проводишь время за компьютером?	ежедневно	один раз в два дня	только когда нечего делать
2. Какое количество времени за один подход ты посвящаешь	более 2-3 часов	1-2 часа (увлекаюсь)	не более часа

компьютеру?		игрой)	
3. В каком случае ты решаешь выключить компьютер?	пока не выключат родители – сам не выключаю, или выключаю, когда он перегревается, или когда не начинаю засыпать, или когда начинает болеть спина, или сливаются цвета	бывает по-разному, иногда могу выключить компьютер сам	выключаю сам по собственной воле
4. Когда у тебя появляется свободное время, на что его потратишь?	конечно, на компьютер	зависит от настроения и желания, возможно, на компьютер	вряд ли буду сидеть за компьютером
5. Пропускал ли ты какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?	да, было такое	пару раз, возможно, и случалось, но мероприятие не было таким уж важным	никогда такого не было
6. Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься сидя за компьютером, например, об играх:	почти все время думаю об этом	могу пару раз вспомнить в течение дня	почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко
7. Чем для тебя является компьютер? Какую роль в твоей жизни он играет?	компьютер - для меня все	большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат	компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни
8. Когда ты приходишь домой, то первым делом:	иду к компьютеру и включаю его	каждый раз бывает по-разному, иногда сажусь за компьютер	точно не сажусь за компьютер

Обработка результатов осуществляется следующим образом: баллы по всем вопросам подсчитываются из расчета:

– первая колонка— 3 балла;

- вторая колонка- – 2 балла;
- третья колонка– 1 балл.

Далее подсчитывается сумма баллов.

8-12 баллов – отсутствие компьютерной зависимости.

13-18 баллов – опасность формирования зависимости.

19-24 балла – наличие компьютерной зависимости.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ

Занятие 1

Цель: определение роли компьютера в жизни человека.

Ход занятия:

Знакомство участников друг с другом. В начале занятия ведущий должен кратко представиться.

1. Разминка: упражнение «Пересядьте те, кто...»
2. Упражнение «Нарисуй свое имя».

На листах А4 участники рисуют свое имя. Можно имя написать, можно нарисовать какой-то близкий человеку образ. Затем участники занятия называют свое имя и объясняют свой рисунок.

3. Определение правил работы группы во время занятий.
 - соблюдать конфиденциальность, т. е. не разглашать все услышанное на занятии за его пределами;
 - регулярно посещать занятия;
 - говорить по очереди, не перебивая;
 - отказаться от применения физического насилия.

Правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех занятий группы.

4. Чтение и обсуждение с детьми рассказа «В плену у компьютера»
По методическим разработкам А. Лопатиной
Для чтения и обсуждения с детьми

В плену у компьютера

- Володенька, погуляй во дворе. Денек-то какой славный, солнечный,
- предложила мама. - Завтра пойдем на рыбалку, я же тебе давно обещал, - раздался голос папы.

Володя сидел у компьютера и молчал, отвечать было некогда. Армия инопланетян вторглась на Землю. Летающие тарелки кружили в воздухе. Володе выдали новое мощное оружие!

- Что ты, внук, прилип к компьютеру? На улицу третий день не выходишь. Выключай свой ящик, пойдем на рынок. Поможешь мне, - послышался голос бабушки.

- Ба, отстань, - попросил мальчик. - У меня земля погибает. Инопланетяне ворвались в город.

- Я сейчас выключу электричество и всех твоих врагов сразу уберу, - рассердилась бабушка.

«Что делать? Если бабушка выключит электричество, я не успею закончить игру. Помоги, ты же самый умный», - умолял Володя компьютер. Мальчику показалось, что компьютер понимает его. Картина улицы приблизилась. Из-за угла показался инопланетянин. Он рогами вышиб из рук мальчика оружие, и выпустил в него ядовитую струю. Володя словно провалился сквозь стену.

Дальнейшие события Володя помнил с трудом. Он бегал, стрелял, кого-то спасал. Очнулся мальчик возле старинной крепости. Володя страшно устал и лег на траву возле каменной стены.

«Странно, здесь нет запахов», - подумал Володя. Мальчик вспомнил, как сладко пахнут цветы.

- Нельзя лежать. В правилах игры этого нет, - раздался металлический голос компьютера.

- Но я хочу полежать на травке, - возразил Володя. - Хотя на твоей траве лежать неинтересно. Она искусственная. Нет жуков, муравьев, разных цветочков. Даже разглядывать нечего.

- Разглядывать траву не нужно, - возразил металлический голос. - Создай свою армию, дерись...

- Я больше не хочу драться. Если бы ты знал, как хорошо на речке летом, в воде плескаться.

- Не понимаю, - перебил мальчика компьютер, - от воды все портится.

- Здорово смотреть на костер. Пламя играет, сверкает, - вспомнил мальчик.

- Не понимаю, где пламя? - заволновался металлический голос.

- Я просто мечтаю, - объяснил Володя. - Мечтаю поехать на рыбалку.

- Ты должен драться, - голос компьютера задрожал и попросил:

- Расскажи мне про рыбалку.

- Я уже сто лет не был на рыбалке. Все с тобой играл.

- Этого не может быть. Тебя не было сто лет назад, а мне всего два года, - возразил компьютер, но мальчик только рукой махнул в ответ.

Голос замолчал. Перед глазами Володи начали появляться картинки, одна интереснее другой: гробницы с сокровищами, подводные царства, космические станции. Мальчик закрыл глаза и стал вспоминать запах маминых духов.

Вдруг все закружилось, и Володя увидел над собой испуганные лица мамы, папы и незнакомой женщины в белом халате.

- Спасибо, доктор, что привели его в чувство, - встревожено сказала мама.

- Не волнуйтесь, обморок прошел, - ответила доктор. - Пусть посидит дома.

Володя испуганно подскочил:

- Нет, я не хочу сидеть дома, папа обещал, что мы завтра на рыбалку поедem.

- Но ты слишком слабый, - попыталась возразить доктор.

- Слово мужчины нарушать нельзя, - подмигнул папа сыну.

Вопросы для обсуждения

- Почему мальчик не мог оторваться от компьютера?
- Почему мальчику стало скучно жить в компьютерном мире?
- Расскажи о том, что человек не может сделать без компьютера.
- Расскажи о том, что компьютер не может дать человеку.
- Легко ли тебе прервать интересную игру на компьютере, если надо делать другие дела?
- Что надо делать, чтобы, играя не уйти «во внутрь компьютера» и не забыть о реальной жизни?

Занятие 2

Цель: формирование ориентации на здоровый образ жизни

Ход занятия

1. Разминка: игра «ТОК»: дети, сидя в кругу, обмениваются рукопожатием с рядом сидящим учащимся (по часовой стрелке).

2. Дискуссия на тему «Здоровье и компьютер»

Вопросы для обсуждения:

- Что такое здоровье?
 - Какие факторы разрушают и сохраняют здоровье?
 - Как вы думаете, компьютер действительно вреден? Почему?
- (Важным моментом беседы должно быть подчеркивание того, что компьютер действительно может отрицательно влиять на здоровье ребенка (и взрослого тоже) при его чрезмерном использовании)
- Почему даже знающие и чувствующие на себе вред компьютера люди все равно проводят много времени за компьютером?
 - Как быть здоровым и работать на компьютере? (разработать правила работы на компьютере)

Перечислим основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- электромагнитное излучение;
- перегрузка суставов кистей;
- повышенная нагрузка на зрение;
- стресс при потере информации

3. Упражнение «Виртуальный человек».

Ведущий: Зарисуйте виртуального человека, пораженного компьютером.

Анализ рисунков. Демонстрация рисунков, нарисованных другими учениками.

Ведущий: Сегодня мы говорим о компьютерной зависимости. Пытайтесь ответить на вопросы компьютер-друг, помощник, враг? Проблемы эта неоднозначна и пока далека от решения. Обсуждая эту проблему, мы учились слушать и слышать друг друга. В ходе живого обсуждения мы учились общению - никакой даже самый мощный компьютер дать в силах. Желаю вам всем, чтобы вам компьютер создал для вас как можно меньше проблем.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С РОДИТЕЛЯМИ

Занятие 1

Тематические выступления на родительском собрании «Ребенок и компьютер. Опасная грань»

Многие конфликтные ситуации школьного возраста - идентификация себя с определёнными типами людей, страх отвержения, выбор личностного сценария - подростку удаётся решить при помощи компьютерной игры или интернет-активности. Опыт наблюдения и лечения детей и подростков с ПК и интернет-зависимостями, который имеется у сотрудников государственного научного центра социальной и судебной психиатрии им. В.П. Сербского Росздрава Н. Вострокнутова и Л. Перегожина показал, что онлайн-коммуникация имеет деперсонифицирующий эффект, т.е. даёт возможность ребёнку присутствовать при диалоге других, не вмешиваясь в него, оставаться незамеченным. Такая коммуникация в режиме реального времени позволяет менять имена и роли, создавать разные виртуальные образы. У ребёнка возникает потребность в такого рода самореализации, что очень часто приводит к зависимости. В результате ребенок с зависимостью от ПК-игр и онлайн общением с друзьями по сети становится проблемным для семьи. Бесцельное времяпровождение вызывает озабоченность у родителей. Сам же ребенок, как правило, убеждён, что никакой зависимости у него нет. Веские аргументы об увеличении времени на игру, о смене настроения вне игры вплоть до скуки и пустоты, постоянное желание бросить всё и вновь начать играть, почти полная утрата интересов к семейной и школьной жизни, снижение учебной успеваемости - всё это не имеет для него определяющего значения.

Спектр социально-психологических отклонений в значимых для ребёнка сферах жизнедеятельности и основные расстройства возрастного психического развития.

Семья:

- отклонения в семейных взаимоотношениях;
- материнская депрессия;
- излишняя тревожность родителей;
- неопределённость родительских требований;
- постоянные внутрисемейные конфликты с вовлечением в них ребёнка;
- противопоставление родительских и семейных ценностей ценностям ребёнка.

Школа:

- учебная неуспешность и конфликты с учителями;
- частая смена школ в связи с конфликтными ситуациями;
- неприятие одноклассников;
- экстернатное обучение.

Межличностные отношения:

- отвержение сверстниками;
- привлекательность и давление субкультуры ПК-игр и онлайн-общения;
- вовлечённость в виртуальное сообщество с принятием его ценностей, языка, отличительных знаков.

У таких подростков имеются отдельные характерные признаки психических расстройств:

- появление задержанного развития;
- личностный инфантилизм;
- расстройства привязанности;

- синдром дефицита внимания и гиперактивности;
- аддиктивное поведение;
- расстройства научения, определяющие своеобразие интеллектуального развития (дислексические проблемы при хороших компьютерных навыках).

Признаки зависимости с характерными особенностями психического состояния:

- поглощенность общения с друзьями по сети;
- сверхценное отношение к ПК-играм;
- изменение эмоциональности подростка. Возникновение восхищения, радости, досады в игровом пространстве и утрата чувств удовольствия, любознательности вне игровой ситуации;
- снижение познавательной активности и мотивации в ситуациях, не связанных с компьютерными играми;
- избирательные расстройства научения (проблемы дислексии, пространственной ориентировки);
- инфантилизм, как личностная незрелость;
- расстройства сна, боли и напряжение в мышцах.
- Основные признаки интернет-зависимости:
- чрезмерное, ничем не мотивированное злоупотребление временем работы в сети, не связанное с профессиональной, научной или иной созидательной деятельностью;
- использование Интернета как преобладающего средства общения;
- создание и эксплуатация виртуальных образов, крайне далёких от реальных характеристик;
- влечение к интернет-играм и создание вредоносных программ (без какой-либо цели);

- субъективно воспринимаемая невозможность обходиться без работы в сети.

Все эти признаки ПК-зависимости могут сочетаться с серьёзными патологическими расстройствами личности, которые определяют устойчивость аддикции. При условии обнаружения родителями ребёнка подобных симптомов, необходимо обратиться к специалисту.

«Влияние компьютера на здоровье ребёнка»

Подавляюще большинство современных детей и подростков активно вовлечено в мир компьютерных технологий. Без умения пользоваться данными технологиями ребёнок не сможет состояться, не сможет достичь определённого положения в современном мире.

Дети, достаточно быстро осваивая новые компьютерные технологии, используют их не только для достижения конкретной практической цели (поиск необходимой информации, набор текста, создание презентации), но и для свободного времяпрепровождения (игры, чаты, интернет-сайты). Виртуальная реальность очень быстро поглощает ребёнка целиком, и он становится зависимым.

Основные признаки компьютерной зависимости и рекомендации для родителей:

1. Увлеченность на стадии освоения

Признаки:

- Долгое сидение у компьютера.
- Высокая концентрация внимания
- Эмоциональное возбуждение во время и после игры.

Что необходимо предпринимать родителям:

- Настаивать на соблюдении временного режима (количество времени, которое ребёнок может проводить за компьютером без ущерба для здоровья).

- Предложить ребёнку что-то более интересное.
- Переключить его на другой вид деятельности (помощь по дому, выполнение важного поручения и т.д.).
- Ненавязчивая цензура компьютерных игр (сайтов в Интернете), в которые играет ребёнок.

2. Состояние возможной зависимости

Признаки:

- Сильная погружённость в игру (или Интернет), нахождение за компьютером более 3-х часов в день.
- Снижение интереса к учёбе, падение успеваемости.
- Негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре в компьютерные игры.
- Сужение круга общения (разговоры только о компьютере).
- Потеря аппетита, плохой сон, жалобы на головные боли, проблемы с желудком.

Что необходимо предпринимать родителям:

- Осуществлять ненавязчивый контроль за другой деятельностью ребёнка (посещение кружков, секций, участие в общественной жизни класса или школы).
- Настаивать на соблюдении временного режима нахождения ребёнка за компьютером.
- Не позволять ребёнку выходить в Интернет бесконтрольно.
- Больше общаться с ребёнком, вовлекая его в процесс решения реальных проблем.
- Обращение к психологу, специалисту по нехимическим зависимостям.

3. Выраженная зависимость

Признаки:

- Ребёнок не контролирует себя.
- Явная эмоциональная неустойчивость (при нежелательном прекращении игры может бурно реагировать, или не реагировать никак, выглядеть так, словно погружён сам в себя).
- Уходы из дома с целью поиграть в компьютерные игры у друзей или в компьютерном клубе.
- Угасание интереса к общению, полная замена друзей компьютером.

Что необходимо предпринимать родителям:

Ребёнок нуждается в квалифицированной помощи специалиста, т.к. в дальнейшем очень быстро может перейти на стадию клинической зависимости, при которой помощь оказывается врачом-психиатром в стационаре.

Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребенка - личный пример самих родителей!

Значение игры в жизни ребёнка

Игры нужны детям как воздух, и школьникам тоже. В игре формируется не только активный, жизнеутверждающий, эмоциональный настрой, но и умения принимать решения в непредсказуемых, каждый раз меняющихся ситуациях, где взаимодействуют несколько человек. У ребёнка развивается способность соблюдать и принимать различные «роли», что обеспечивает гибкость в общении, лучше понимать собеседника, его чувства и переживания, развивается умение следовать общепринятым нормам и правилам. В итоге, поведение становится более уверенным, непосредственным и гибким, что позволяет ребёнку избегать ненужных конфликтов и напряжений. Игра с детьми весьма эффективна с 5 до 10 лет.

Иначе дело складывается, если родители не только не играют с детьми, но и вообще не допускают в отношении с ними открытости, откровенности, непосредственности - только запреты, строгости и наказания по любому поводу. Ребёнок привыкает делать всё исподтишка, а то и озлобляется, становится недружелюбным и агрессивным, восполняет в играх со сверстниками то, что запрещают дома. И «вредность» ребёнка не уменьшается, а увеличивается, перерастая в подростковом возрасте в открытую враждебность к окружающим.

Есть у современных детей ещё один вид проведения досуга - компьютерные игры и интернет-чаты. Ребёнок с удовольствием окунается в виртуальный мир, который гораздо ярче и красочнее реального. Родители нередко разделяют и поощряют новое увлечение своих детей, не замечая, как их дети всё больше и больше становятся зависимыми от виртуальной реальности, отдавая предпочтение экранным героям, а не настоящему, живому общению с друзьями. Дети начинают вести себя как настоящие наркоманы. Оставаясь один на один с компьютерным героем, ребёнок останавливается на стадии манипуляции с объектами. В дальнейшем принцип манипулятивного общения он использует и в ситуациях реального общения с окружающими.

Психологи единодушно считают, что не нужно лишать ребёнка компьютерных игр вообще. Запреты не решают проблемы. Необходимо разумное сочетание: грамотный подбор компьютерных игр, соответствующих возрасту ребёнка и обязательное присутствие в его жизни настоящих, реальных, интересных, подвижных игр со сверстниками. Подвижных игр должно быть больше.

Главное не в том, строги родители или снисходительны, а в том, насколько они доброжелательны и терпимы, способны ли вступать с детьми в открытый диалог, принимать критику в свой адрес и делать соответствующие выводы. Это и есть обратная психологическая связь, без

которой развитие детей будет обеднено, а то и разрушено. Не только родители воспитывают детей, но и дети воспитывают родителей, их умение сопереживание и сочувствие.

Детское одиночество

Первое чувство одиночества может возникать в период детства. Это происходит у ребёнка тогда, когда он приходит к выводу, что отдельное существо. Когда внешнее окружение и внешние цели, которые ставит перед собой ребёнок, подводят его, мир вокруг начинает рушиться, и ребёнок оказывается наедине с внутренней пугающей пустотой - один.

Выбор между внутренней и внешней целью у ребёнка формируется при активном участии окружающих его людей. Чем больше выбор ограничивается искусственными требованиями извне (родители, педагоги и др.), тем больше нарастает внутреннее напряжение, неудовлетворённость. Например, когда учат музыке при отсутствии музыкальных способностей.

Напряжение переходит в чувство вражды и агрессии. Но тревога, враждебность не допускаются в сознание ребёнка, вытесняются у поля внимания внутренней реальности. Ребёнок учиться принимать навязанную цель и формировать защитное поведение. Каждая форма такого поведения носит оттенок социальной желательности. Но чувство оторванности и покинутости у ребёнка остаётся.

Поэтому даже при успешном достижении ложных навязанных целей ребёнок глубоко внутри ощущает одиночество. Для решения данной проблемы взрослым совместно с психологом необходимо помочь ребёнку. Как это сделать?

Во-первых, изменить отношение ребёнка к своему одиночеству. Помочь ему посмотреть на одиночество как на ожидание перемен, возможность осмыслить прошлое. Здесь важно не оставлять ребёнка наедине с самим собой - одиноким, а пытаться общаться с ним на его

языке. Спросить ребёнка, где он чувствует себя наиболее одиноким - среди людей или наедине с собой.

Во-вторых, помочь ребёнку изменить отношение к себе. Указать ему на его способности, помочь развить их, чтобы привлечь к себе других детей. В результате ребёнок станет более привлекательным, сможет вступать в отношения, чтобы отдавать, а не брать.

В-третьих, научить ребёнка общаться с людьми, для которых привлекательны его цели. Научить его интересоваться целями других детей.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

"ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У РЕБЕНКА"

1. Поощряйте творческие увлечения ребенка, будь то рисование или занятия музыкой.

2. Приобщайте ребенка к занятиям спортом, ведь у детей, увлеченных спортом, компьютерная зависимость проявляется реже.

3. Не забывайте, для ребенка важен личный пример родителей. Нельзя, чтобы слова расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам не должен играть по три-четыре часа.

4. Если ваша работа связана с компьютером и вы вынуждены проводить за ним много времени, в беседах с ребенком акцентируйте его внимание на том, что компьютер вам необходим для работы.

5. Компьютер может стать вашим помощником в организации совместной творческой деятельности с ребенком. Привлекая ребенка к поиску необходимой информации для подготовки сообщения к уроку или просматривая в Интернете репертуар детских театров, вы будете воспитывать в ребенке культуру работы с компьютером и в Интернете.

6. Соблюдайте режим работы за компьютером. Попытайтесь объяснить ребенку, что компьютер не право, а привилегия, поэтому

проведение времени за ним подлежит контролю со стороны родителей. Однако не злоупотребляйте своим "правом на запрет", ведь "запретный плод сладок".

7. Если ребенок все-таки имеет компьютерную зависимость, то не стоит устанавливать резкие запреты или ограничения, ребенок может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.

8. Предложите ребенку другие способы времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми стоит заняться на досуге. Важно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры и т. д.).

9. Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).

10. Обратите внимание на компьютерные игры, в которые играют дети, т. к. некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов. Обсуждайте игры с ребенком, выбирайте их вместе. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

11. Если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, не стоит откладывать или бояться визита к специалисту, важно вовремя обратиться к психологам в специализированные центры.

К первым признакам развития компьютерной зависимости у ребенка относятся следующие:

- ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- провел хотя бы одну ночь у компьютера;

- прогулял школу – сидел за компьютером;
- приходит домой и сразу садится за компьютер;
- забыл поесть, почистить зубы (раньше такого не наблюдалось);
- пребывает в плохом, раздраженном настроении, не может ничем заняться, если компьютер сломался;
- конфликтует, угрожает, шантажирует в ответ на запрет сидеть за компьютером.

Занятие 2

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА АНАЛИЗА ДЕТСКИХ РИСУНКОВ В ГРУППЕ РОДИТЕЛЕЙ

Цель: анализ особенностей восприятия младшими школьниками виртуальной реальности, информирование родителей о проблемных зонах

Анализ по... собственным ощущениям

Для верного прочтения детского рисунка необходимо довериться своим впечатлениям. Какие эмоции он вызывает? Покой и умиротворение или беспокойство и тревогу? Чтобы точнее определить это, можно попробовать описать рисунок, используя понятия "светлый" — "темный", "яркий" — "тусклый", "гармоничный" — "негармоничный", "спокойный" — "неспокойный", "упорядоченный" — "беспорядочный", "веселый" — "грустный", "агрессивный" — "доброжелательный", "богатый" — "бедный", "тяжелый" — "легкий". Это поможет более точно воспринять состояние ребенка.

Возможно, подобный способ оценки покажется трудным. В этом случае можно найти таких же заинтересованных родителей и обменяться с ними творениями малышей. А затем поделиться друг с другом своими ощущениями от рисунков в качестве "независимых экспертов". Все слова, которыми можно описать рисунок, имеют отношение к актуальному состоянию ребенка. Например, некоторые негативные определения.

Негармоничный — беспокойный по цвету, нагруженности частей рисунка, динамике персонажей. Беспорядочный — хаотичный по расположению на листе. Грустный — на котором члены семьи разобщены, находятся в разных частях листа, лица у них безрадостны или вовсе отсутствуют. Агрессивный — с угрожающей мимикой, позами, возможно, с оружием.

При большом количестве негативных оценок можно говорить о внутреннем психологическом неблагополучии ребенка. Однако не стоит делать поспешных выводов по одному-единственному рисунку. Возможно, ребенок кем-то обижен или недостаточно хорошо себя чувствует. Эмоциональные переживания малыша обычно яркие и кратковременны, но они оказывают значительное влияние на всю его ближайшую деятельность, в том числе и на творческую.

Оценка "манеры письма"

Достаточно распространенным признаком повышенной тревожности ребенка являются самоисправления. Особенно такие, которые не ведут к улучшению качества изображения. Встречаются рисунки из отдельных мелких штрихов — малыш как бы опасается провести решительную линию. Иногда весь рисунок или какая-то из его частей штрихуется. В таких случаях можно также предположить повышенную тревожность юного художника. Стоит обратить внимание на преувеличенно большие глаза на портрете, особенно — если в них густо заштрихованы зрачки. Возможно, малыш испытывает чувство страха.

Многочисленные украшения, наличие дополнительных деталей и элементов костюма у автора рисунка указывают на демонстративность ребенка, его желание быть замеченным, тягу к внешним эффектам. Чаще это встречается у девочек.

Очень слабый нажим карандаша, низкая (не по возрасту) детализированность рисунка встречается у детей астеничных, склонных к быстрому утомлению, эмоционально чувствительных, психологически

неустойчивых. А дети, у которых легко, без видимой причины меняется настроение, обычно в процессе рисования часто меняют нажим: одни линии едва заметны, другие проведены с заметным усилием. Импульсивные малыши часто не доводят линии до конца или, наоборот, рисуют размашисто, поэтому их рисунки производят впечатление небрежных, бесконтрольных. Здесь обращают на себя внимание сильный нажим и грубые нарушения симметрии. Иногда рисунок "не помещается" на листе.

Встречаются рисунки, где все фигуры изображены очень мелко. Обычно вся композиция ориентирована к какому-либо краю листа. Это значит, что малыш ощущает себя слабым и не верит в свои силы. Возможно, кто-то из родных очень строг с ним или требования, предъявляемые ребенку, не соответствуют его реальным возможностям.

Если малыш изображает себя в открытой позе (руки и ноги широко расставлены, фигура крупная, чаще округлая), это говорит о его общительности и жизнерадостности. И напротив, "закрытая" поза (руки прижаты к телу или спрятаны за спину, фигура вытянутая, угловатая) скорее указывает на человека замкнутого, склонного сдерживать свои чувства и мысли.

Как в рисунках мальчиков, так и в рисунках девочек нередко можно заметить символы агрессивных тенденций поведения:

большие акцентированные кулаки, оружие, устрашающая поза, четко прорисованные ногти и зубы. Несмотря на кажущуюся враждебность, они могут быть выражением защитной формы поведения. Взрослым следует разобраться, что является для их ребенка источником повышенной эмоциональной опасности и зачем ему понадобилась такая демонстрация своей силы.

Палитра — зеркало души?

Дети очень рано начинают "чувствовать" цвет и подбирать его по своему настроению и мироощущению. Доктор Макс Люшер, психолог и исследователь в области цвета, изучал выбор оттенков из цветовой гаммы различными людьми. Он пришел к заключению, что выбор цвета отражает психологические качества человека и состояние его здоровья.

Количество используемых ребенком цветов можно рассматривать с нескольких позиций. В первую очередь, это характеристика уровня развития эмоциональной сферы в целом. Обычно дети используют 5-6 цветов. В этом случае можно говорить о нормальном среднем уровне эмоционального развития. Более широкая палитра цвета предполагает натуру чувствительную, богатую эмоциями. Если ребенок старше 3-4 лет рисует 1-2 цветными карандашами, это скорее всего указывает на его негативное состояние в данный момент: тревога (синий), агрессия (красный), депрессия (черный). Использование только простого карандаша (при наличии выбора) иногда трактуют как "отсутствие" цвета, таким образом ребенок "сообщает" о том, что в его жизни не хватает ярких красок, положительных эмоций.

Наиболее эмоционально значимые фигуры выделяют большим количеством цветов. А открыто непринимаемых персонажей обычно рисуют черным или темно-коричневым цветом. Цвета могут передавать также определенные свойства характера и состояние.

Каждый из цветов имеет собственное символическое значение:

темно-синий — концентрация, сосредоточенность на внутренних проблемах, потребность в покое и удовлетворении, самоанализ;

зеленый — уравновешенность, независимость, настойчивость, упрямство, стремление к безопасности;

красный — сила воли, эксцентричность, направленность вовне, агрессия, повышенная активность, возбудимость;

желтый — положительные эмоции, непосредственность, любознательность, оптимизм;

фиолетовый — фантазия, интуиция, эмоциональная и интеллектуальная незрелость (дети часто отдают предпочтение этому цвету);

коричневый — чувственная опора ощущений, медлительность, физический дискомфорт, часто — отрицательные эмоции;

черный — подавленность, протест, разрушение, настоятельная потребность в изменениях;

серый — "отсутствие" цвета, безразличие, отстраненность, желание уйти, не замечать того, что тревожит.

Занятие 3

ЛЕКЦИЯ «ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС И КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ»

Цель: информирование родителей об особенностях переживания детьми стрессовых ситуаций и способах их преодоления

Стресс — состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации.

Стадии стресса:

- 1) Реакция тревоги. Организм меняет свои характеристики под воздействием стрессора. Если стрессор сильный, а сопротивление организма недостаточно, то может наступить смерть. На этой стадии начинается общая мобилизация всех ресурсов организма на борьбу со стрессором.
- 2) Сопротивление. Если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации, организм сопротивляется ему. Признаки реакции тревоги практически исчезают и уровень сопротивления поднимается значительно выше нормального.

- 3) Истощение. После длительного действия стрессора, к которому организм приспособился, постепенно истощаются запасы адаптационной энергии, вновь появляется реакция тревоги, но теперь она необратима и организм погибает.

Эустресс – полезный стресс, «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм». Состояние стресса сопровождается выбросом адреналина. Для полноценной жизни каждому необходима небольшая доза полезного стресса - это движущая сила в решении сложных задач. Назовем это состояние «реакцией пробуждения». Чтобы достичь оптимального уровня активности и работать продуктивно, человеку необходима реакция пробуждения, или эустресс (небольшая порция адреналина).

Дистресс – негативный тип стресса, вредный стресс, с которым организм не в силах справиться. Он разрушает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. Дистрессы, возникают, когда напряжение достигает критической точки, когда нет больше сил бороться с ним. Именно это эмоциональное состояние мы подразумеваем, когда говорим, что находимся «в состоянии стресса».

Превратится ли полезный стресс во вредный, во многом зависит от конкретных обстоятельств и индивидуальной сопротивляемости. Дистресс может быть спровоцирован какой-либо ситуаций, но в большей степени он имеет накопительный характер – идет постепенное снижение сопротивляемости организма.

Детский стресс

Сегодня от стресса не защищен никто, особенно дети. Они испытывают стресс по различным причинам: одни связаны с их собственными вопросами, событиями, возрастными периодами, другие с отношениями в семье. Первостепенная роль родителей — научить детей справляться со стрессом. Взрослые не должны оставлять детей один на

один с их проблемами. Так что же это такое — детский стресс? Как родители могут помочь своим детям? Как родителям вести себя?

Что такое детский стресс и чем он отличается от взрослого? Как понять, что у ребенка стресс?

Детский стресс – это достаточно распространенное явление. От зачатия и до трех лет для ребенка любовь родителей – это насущная потребность. Он должен чувствовать полное принятие и спокойствие родителей. Если с этим есть сложности, проблемы во взаимоотношениях родителей, если ребенок чувствует себя нежеланным – это отражается на ребенке, и это самый большой стресс для него.

Напротив, если родители сами умеют справляться со своими сложностями, любят ребенка, уделяют ему внимание, то он легко учиться справиться с любыми трудностями.

От родителей зависит многое. Если родители беспокойны, сами испытывают стресс либо недостаточно зрелые – они не смогут уберечь своего ребенка от детского стресса.

Если родители заметили, что с их чадом что-то происходит, то им стоит обратиться к психологу вместе с ребёнком

Дети часто отражают то, что является проблемой родителей, что в семье что-то не так и демонстрируют это своим поведением. Бывает, что семья приходит к психологу якобы с проблемами ребенка, так им бывает проще признать, что нужна помощь, а оказывается, что работать надо всем. Ребенок может также транслировать то, что родители не решают свои личные проблемы, проблемы взаимоотношений в семье, а он чувствует это на бессознательном уровне, и его сложность – это «лакмусовая бумажка», которая показывает родителям, что надо взять на себя ответственность за атмосферу в семье и свое личное благополучие.

Допускать ли ребенка к компьютерным играм и просмотру современных мультиков?

Две стороны этой медали: мы члены общества и во многом и зависим от внешнего мира, получаем информацию извне, другое – то, что мы видим в мультиках – это проявление тенденций коллективного бессознательного – того, что есть в глубине всех нас, именно поэтому они так и популярны. В каждом из нас и в обществе в целом очень много неосознаваемой невысказанной агрессии, которая проявляется в конкуренции, противопоставлении, неуверенности, желании найти виновного и наказать, тенденции искать причину проблем в других. К этому приводит неумение осознавать и выражать свои чувства, заботиться о своих потребностях и уважать чужие. Дети наиболее чувствительны к подобным процессам и своим выбором показывают, что актуально для них самих и для общества в целом. Они отдают предпочтение тому, что отзывается в их внутреннем мире: ребенок выбирает тот сюжет, мультик, игру или сказку, которые похожи на его внутренний конфликт, который отражает и коллективные процессы в том числе. А смотрят много раз потому, что там есть выход – в итоге кто-то побеждает. Это несколько снижает напряжение. Если вы видите, что ребенок много смотрит телевизор или играет в игры, и его не оторвать, сюжеты очень похожи и разрушительны – обратитесь на это внимание и возможно вы сами или с помощью психолога сможете помочь ему справиться с этим конфликтом.

Частая смена настроений

Ребенку более свойственна, чем взрослым смена настроений, так как его психика более пластична. Ребенок, который научился справляться с трудностями, более спокоен, в нем преобладают радостные и веселые настроения. Если колебания настроения выходят за рамки обоснованного, истощают его и мешают, обратитесь на это как на признак

неблагополучия. Консультация психолога будет полезна, если вы готовы помочь ребенку справляться с трудностями.

Отчего у ребенка стресс?

Ваш ребенок пошел в школу. Но через некоторое время вы заметили, что он уже не так активен и бодр, как раньше, его трудно разбудить утром, хотя он и спит 9-10 часов, часто жалуется на усталость и вместо воскресной прогулки предпочитает сидеть дома, стал часто болеть...

Все эти признаки указывают на то, что, скорее всего, ваш ребенок пребывает в состоянии стресса. А такое состояние ослабляет организм и увеличивает риск развития заболеваний. Медики называют стрессом "набор" сдвигов в организме, направленных на его адаптацию к возникшей ситуации, который развивается постепенно, в несколько стадий.

Первая стадия

Прилив сил, повышение умственной и физической активности. На этом этапе стресс благотворен, он помогает мобилизовать силы для разрешения проблемы. Вспомните, как восторженно ребенок рассказывал о первых днях в школе, как сам просыпался, чтобы поскорее бежать туда. Но постепенно нагрузки делают свое дело и ребенку становится труднее.

Вторая стадия

"Активные" отрицательные эмоции. В этой стадии возможны раздражительность, гнев и даже агрессия. Эти эмоции позволяют ребенку разрядиться. Наверняка вы припомните случаи, когда малыш наотрез отказывался делать уроки или идти в школу, дерзил вам. Но вы, конечно же, пресекали все его попытки "выпустить" пар.

Третья стадия

"Пассивные" отрицательные эмоции. На этой стадии ребенок перестает сопротивляться, "выступать" и покорно радуется успехами или расстраивается двойками. Хронический стресс разрушителен, ученые назвали его "дистрессом" (от англ. distress - горе, бедствие, расстройство).

Четвертая стадия

Проявляется бесконечными болезнями. Статистика свидетельствует: у половины учеников средней школы уже есть вполне определенный диагноз, в старших классах страдающих различными заболеваниями - 95%. Порочный круг замыкается: ведь болезни еще более ослабляют организм.

Если жизнь ребенка представляется вам сплошным праздником, если вы сомневаетесь, в том, что ваш ребенок испытывает огромные перегрузки, загоняющие его в состояние дистресса, просто поставьте себя на его место.

Начнем с того, что детский "рабочий" день фактически длится столько же, сколько и у взрослых: уроки в школе + домашнее задание. А теперь представьте, что каждый день ежечасно (на каждом уроке) вы ждете, что вас вызовет начальник и вам придется отчитываться, да так, чтобы не стыдно было. Время от времени это состояние усугубляется ожиданием масштабных проверок ваших профессиональных качеств начальством (экзамены, открытые уроки, городские контрольные и т.д.). Кстати, ученые утверждают, что стресс, который испытывает ребенок на экзаменах, сравним со стрессом, которому подвергается авиадиспетчер, ответственный за тысячи жизней. После такого рабочего дня вы обязаны бежать на курсы английского или в кружок вышивания крестиком (спортивные секции, кружки и дополнительные занятия). Добавьте к этому придирающихся по мелочам учителей, сложные, зачастую конфликтные отношения с одноклассниками, претензии домашних, которые, казалось бы, должны поддержать и понять и т.д. Тогда и вовсе каждый день превращается в пытку. И сколько бы вы подержались в таких условиях? Взрослого еще может примирить с ситуацией мотивация: нелюбимая работа может хорошо оплачиваться, а ненавистные курсы английского позволяют рассчитывать на продвижение по службе. А как объяснить

ребенку, зачем ему ходить на фигурное катание до школы, в 6 часов утра или часами играть на аккордеоне.

Но дети терпят: одни, чтобы не расстраивать родителей, другие из страха получить нагоняй, третьи искренне считают, что взрослым перечить нельзя. Но согласие с предложенным режимом вовсе не значит, что они не испытывают дискомфорт. Организм прилагает огромные усилия, чтобы поддержать "статус кво". Но ресурсы его не безграничны. И у всех они разные. Одним досталась крепкая нервная система и хорошая способность к восстановлению. Другим повезло меньше.

Что делать, если у ребенка налицо признаки дистресса?

– Исключить вероятность заболевания. Причиной быстрой утомляемости, рассеянности, частых ОРВИ могут быть гельминтозы, анемия, хронические инфекции и т.д. Чтобы определить причину, надо обратиться к врачу и сдать анализы.

– Если анализы в порядке, значит "виноват" хронический стресс. Понятно, от школы не откажешься, хотя и тут существует вариант в виде домашнего обучения. А вот снять с ребенка дополнительные нагрузки вы обязаны. Не стоит совсем отказываться от кружков и секций: они вносят в жизнь разнообразие. Просто надо оставить те, что ребенку в удовольствие. И не надо пугаться, если одно увлечение сменяется другим.

– НЕ ругайте его за не слишком, по-вашему, хорошую успеваемость. Рассеянность, невнимательность – с одной стороны, естественная инстинктивная защита от перегрузок, с другой – их следствие. Рано как агрессия и сопротивление.

– Обязательно включите в режим дня прогулки и занятия физкультурой. Именно физкультурой, а не спортом: катайтесь на лыжах и коньках, устраивайте велосипедные прогулки, летом плавайте.

– Обратите серьезное внимание на питание ребенка. Старайтесь кормить его повкуснее, готовьте ему любимые блюда. Они должны содержать все необходимые ребенку компоненты и в достаточных количествах.

Включать в ежедневный рацион ребенка:

– Дары моря: морская рыба (пикша, камбала, морской окунь, треска), крабы, креветки, кальмары, морская капуста.

Чем полезны: содержат йод, необходимый при снижении работоспособности, успеваемости, склонности к частым заболеваниям, в том числе и хроническим; фосфор и кальций, незаменимые для костей и зубов, особенно в период роста, для предупреждения мышечной слабости.

– Свекла, красная и белая фасоль, семечки подсолнуха и тыквенные, шпинат, горох

Чем полезны: содержат магний, незаменимый для поддержания энергообмена, укрепления нервной системы, защиты от негативных воздействий стресса.

– Печень утиная, куриная, телячья, говяжья, изделия из муки грубого помола, курага, чернослив, сок из моркови и граната.

Чем полезны: содержат железо, необходимое для кроветворения, укрепления иммунной и центральной нервной систем и повышения энергетического тонуса организма.

– Витамины и минералы.

«Эффективные приемы и техники борьбы со стрессом»

В результате мини-лекции участники игры знакомятся и проигрывают такие приемы преодоления стресса как:

– нормализация дыхания – прием антистрессового дыхания «4-4-6», дыхание животом, прием «Пушинка на носу»,

– мышечные техники – прием «кулак – нога»,

- визуализация – «ресурсный образ», «заполнение серебром и золотом», упражнение «вверх по радуге»,
- рационализация – прием «предметы в аудитории»,
- словесные действия - аутогенная тренировка, письмо обидчику, позитивные настроения, самоприказ, голосовые техники (прием «а-у-о-ы-и-е»),
- плач и смех как способы снижения напряжения,
- прогулка на природе,
- посидеть в тишине или послушать приятную спокойную музыку,
- покинуть помещение.

Занятие 4

Дискуссионный клуб «Родители – дети»

Цель: способствовать осознанию родителями особенностей внутрисемейного общения и их влияния на ребенка

Необходимые материалы: ватман (доска), маркеры, ручки, бумага.

План:

1. Вводная: представление ведущих и участников.
2. Разминка-представление. Участники представляются и называют одного известного человека с таким же именем.
3. Правила работы (важно, чтобы родители приняли правила работы «здесь и сейчас», не переходить на личности, говорить от своего лица).
4. Разбивка на команды: «родители» - «дети». В каждой команде выбираются ответственные за соблюдение правил.
5. Каждой группе предлагается обсудить следующий вопрос: какими правами и обязанностями в семье должны обладать дети (отвечают «взрослые») и родители (отвечают «дети»)? Составленные списки не обсуждаются и остаются в группах.

6. Групповое обсуждение: Какой стиль взаимоотношений в семье был бы для вас предпочтительнее? На чем основываются подобные взаимоотношения? Что или кто влияет на налаживание и поддержку оптимальных взаимоотношений в семье? Предполагается, что оптимальным стилем взаимоотношений будет партнерский и демократический, т.е. права и обязанности должны быть равными.

7. Группам предлагается передать листочки с ответами на первый вопрос.

8. *Групповое обсуждение вопросов.*

- Что для вас важно в семейных отношениях?

- Как вы думаете, реальны ли списки прав и обязанностей, составленные вами?

- Что значит «хорошая семья»?

- Что значит быть ответственным в семейных отношениях?

- До какого времени дети остаются детьми?

- Как можно разделить ответственность в семейных отношениях?

- Какие вопросы вам трудно обсуждать?

Занятие 1**ТЕМАТИЧЕСКАЯ БЕСЕДА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «ПРИЧИНЫ
ВОЗНИКНОВЕНИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»**

Цель: анализ проблемы возникновения компьютерной зависимости у младших школьников

За последние десять лет средства мультимедиа превратились в существенный фактор индивидуального развития и трансформации личности. Среди многих проблем, стоящих перед российским образованием, одно из важных мест занимает проблема возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних в образовательной среде.

Аддиктивное поведение (от англ. Addiction - пагубная привычка, порочная склонность) - одна из форм отклоняющегося, девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности. Такой уход осуществляется путём искусственного изменения своего психического состояния при помощи различных средств: химических (алкоголь, табакокурение, наркотики) и нехимических (компьютерная, интернет, теле и телефонная, игровая) зависимостей. Аддиктивное поведение является переходной стадией и характеризуется изменениями в поведении ребёнка, который «кричит» о необходимости оказать ему экстренную помощь. Нередко нарушения в поведении ребёнка становятся такими глубокими, что начинают носить криминальный характер.

Решая важную задачу по предупреждению возникновения аддикции у несовершеннолетних психологи, педагоги, социальные педагоги образовательного учреждения тем самым создают условия для сохранения психологической безопасности образовательной среды.

Ребёнок может быть зависим от различных форм поведения и это находит подтверждение в нашей повседневной жизни. Как правило,

классные руководители и педагоги конкретного образовательного учреждения знают тех детей, которые слишком много времени проводят в Интернете, или чрезмерно увлекаются тренировками, или всё свободное время и не только его тратят на компьютерные игры, или буквально не отходят от телевизора. По мнению медицинских работников, а в частности врачей-наркологов и психиатров, нехимические аддикции встречаются довольно часто и по своим последствиям они так же опасны, как и химические зависимости.

Одной из причин формирования нехимических аддикций у несовершеннолетних являются нарушения во внутрисемейных отношениях. Поэтому при подборе средств и методов по предупреждению возникновения аддиктивного поведения необходимо учитывать все факторы, а к процессу профилактических мероприятий активно привлекать родителей ребёнка.

Риск формирования аддиктивного поведения у несовершеннолетних происходит при соотношении характерологических особенностей, личностных свойств и социальных факторов. Педагогам-психологам образовательных учреждений необходимо иметь соответствующий инструментарий для определения наличия аддикции у несовершеннолетних. В этот инструментарий в обязательном порядке должна входить диагностика по определению характерологических особенностей личности, опросники и тесты по определению степени нехимической аддикции у ребёнка.

Имеется ряд причин, по которым ребёнок приходит к аддиктивному 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. Сопротивление требованиям окружающих (назло учителю, родителям и т.д.).

В результате ребёнок откладывает решение важных для себя проблем на потом, достигая комфортного состояния здесь и сейчас путём аддиктивной реализации. Другими словами, меняется личность подростка.

Наличие одной аддикции, как правило, ведёт к возникновению другой, либо к психическим отклонениям. Например, Интернет-аддикция у несовершеннолетнего не считается официальным диагнозом, а часто является симптомом других серьёзных проблем в жизни ребёнка (трудности в общении, депрессии и т.д.).

Психолог Эрик Штайн считает, что одна из задач растущей личности - научиться отличать фантазию от реальности, совершаемого в воображении от совершаемого на самом деле.

Зависимая аддиктивная личность имеет общие характерные черты в реальной жизни:

- Отсутствие самоконтроля и самостоятельности.
- Признаки навязчивости.
- Неумение сказать «нет».
- Боязнь быть отвергнутым.
- Болезненное восприятие критики.
- Физическое истощение (головные боли, бессонница, расстройства желудочно-кишечного тракта, снижение уровня зрения, боли в спине и суставах).
- Психическое истощение (дефицит внимания, снижение функции памяти, тревожные и депрессивные расстройства).
- Материальное и духовное обнищание.

Для создания психологической безопасности в образовательной среде такого рода аддикции несут косвенные потери:

- Снижение уровня общей успеваемости.
- Распространение субкультуры аддиктивного поведения в среде несовершеннолетних.
- Искажение социальных и позитивных ценностей среди учащихся.
- ухудшение обстановки в образовательной и микросоциальной среде.

В настоящее время системность и эффективность мер по предупреждению психосоциальных расстройств, к которым относится аддиктивное поведение несовершеннолетних, связанное с компьютерной, игровой, Интернет, зависимостью, поможет педагогам, психологам, социальным педагогам, специалистам сферы психического здоровья адекватно оценить возможности первичной профилактики.

Особенности мер по предупреждению возникновения аддиктивного поведения:

1. Меры первичной профилактики, используемые в социокультурном контексте (культура использования масс-медиа и высоких технологий);
2. Исследование многочисленных причин психосоциальных расстройств, отличающихся по происхождению, последствиям, механизмам действия и временным параметрам.
3. Профилактическая деятельность должна отражать понимание того, что решающим фактором является поведение ребёнка.

Для эффективного предупреждения формирования аддиктивного поведения среди несовершеннолетних изменения необходимы не только в поведении и установках отдельных детей, но и в социальных системах, каковыми являются образовательные учреждения.

Использование системы первичной профилактики аддиктивного поведения среди несовершеннолетних, как одна из задач создания психологической безопасности образовательной среды сводится к воспитанию разносторонней гармоничной личности. Чем богаче духовный мир подростка, тем меньше вероятность развития любой зависимости.

Занятие 2

ДИСКУССИЯ НА ТЕМУ «ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС И КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ»

Цель: информирование педагогов об особенностях переживания детьми стрессовых ситуаций и способах их преодоления

Известно, что существуют возрастные периоды особой психологической уязвимости, в частности, период адаптации к обучению в школе, когда дети могут стать особенно неуверенными в себе, замкнутыми, раздражительными и агрессивными.

В школе ребенок сталкивается с различными проблемами, неблагоприятное воздействие которых на его здоровье приводит к возникновению стрессовых состояний.

1. «Ассоциации к слову «СТРЕСС»

Далее участникам предлагается поиграть в ассоциации. Для этого им напоминается правило выполнения данного задания: как только будет названо слово, необходимо сразу высказать свои ассоциации к нему. Ведущий называет слово «СТРЕСС» и прикрепляет к доске карточку с его написанием, а затем записывает рядом слова-ассоциации участников группы к данному слову.

Затем организовывается обсуждение полученных результатов данного задания: как правило, это большинство ассоциаций, несущих

негативную окраску. Ведущий предлагает следующие вопросы для обсуждения:

- Как вы считаете, почему большинство наших ассоциаций к слову «Стресс» негативно окрашены?

- Как для вас выглядит «Стресс»?

2. *Беседа «Почему стресс – это плохо/вредно?»*

- Что такое стресс?

- Какие эмоции и чувства за ним стоят?

- Откуда он берется? Почему появляется?

- Ваше отношение к стрессу?

- Стрессовые ситуации – это какие?

- Какие ситуации для вас стрессовые?

- Какие ситуации являются стрессовыми для учащихся?

3. *Мозговой штурм « Стресс – это хорошо, потому что...»*

Далее участникам ранее образованных подгрупп предлагается выполнение следующего задания методом «мозгового штурма»: найти «плюсы» стресса. Участникам обсуждения предлагается высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные.

Примечание: в процессе дискуссии также используются материалы для выступления на родительском собрании на тему «Что такое стресс и как с ним справиться», представленной в приложении 3.

Занятие 3

РОЛЕВАЯ ИГРАЯ «ПЕДСОВЕТ»

Цель: способствовать осознанию педагогами особенностей педагогического общения и их влияния на учащихся

1 этап. Педагогам предлагается представить педсовет учеников: они сидят и обсуждают, каким должен быть и каким не должен быть учитель. Участники игры должны описать поведение учителей по схеме «должен — не должен».

Обратная связь:

- Какие трудности возникли в процессе работы?
- Какие эмоции испытывали при попытке изменения роли?
- Насколько полученный образ педагога соответствует представлениям учеников о хорошем учителе?
- Трудно ли достичь такого идеала?
- Дайте себе оценку, насколько вы соответствуете полученному образу?

2 этап. Педагогам необходимо составить портрет идеального ученика.

Обсуждение получившегося образа:

- Насколько реалистичен получившийся образ? Встречали ли вы таких учеников?
- Как вы считаете, насколько интересным бы был такой «идеальный» ученик?
- Как вы можете сформулировать главную цель работы педагога начальных классов?

Занятие 4

ДИСКУССИЯ НА ТЕМУ «РОЛЬ УЧИТЕЛЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ»

Цель: определить возможности учителя начальных классов в профилактике компьютерной зависимости младших школьников

Примерные вопросы для обсуждения:

1. Какую роль, по-вашему, играет в жизни младшего школьника педагог?

2. Может ли педагог заметить изменения в поведении ребенка, говорящие о его неблагополучии и серьезных переживаниях?
3. Что в таких ситуациях должен сделать педагог?
4. Предложите варианты взаимодействия педагога с родителями, направленные на профилактику компьютерной зависимости.
5. Обсуждение возможности включения элементов профилактической деятельности по работе с компьютерной зависимостью младших школьников в ход педагогического процесса.

Занятие 1

Тематический доклад «Причины возникновения компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте и роль образовательного учреждения в ее профилактике»

Цель: анализ проблемы возникновения компьютерной зависимости у младших школьников, представление программы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников

1. Тематический доклад «Причины возникновения компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте и роль образовательного учреждения в ее профилактике»

Примечание: для доклада используется материал тематической беседы для педагогов «Причины возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних»

2. Представление авторской программы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников в условиях образовательной организации.

Занятие 2

Дискуссия на тему: «Возможности образовательной организации по управлению процессом профилактики компьютерной зависимости у младших школьников»

Цель: определить возможности и направления работы администрации по организации профилактической работы в рамках образовательного учреждения

На обсуждение выносятся результаты проведенного опытно-экспериментального исследования:

- анализируются изменения степени предрасположенности младших школьников к развитию компьютерной зависимости,

- отмечаются трудности, возникшие в ходе реализации программы профилактики,
- представляются особенно позитивные и интересные моменты в работе с группами, которые могут сориентировать на новые идеи для организации занятий,
- отмечаются те методы и формы работы, которые не были включены в программу,
- анализируются возможности администрации в организации и управлении профилактической работой в условиях школы,
- вносятся предложения о путях дальнейшей работы в направлении профилактики компьютерной зависимости у младших школьников в условиях образовательной организации.