



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

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выпускная квалификационная работа

по направлению 44.03.01 – «Педагогическое образование»

Направленность программы бакалавриата «Начальное образование»

Проверка на объем заимствований:

18,02 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована

«16» 05 2017 г.

/зав. кафедрой А.А.А.А.
(название кафедры)

Викторова Е.Ю. ФИО

Викторова Е.Ю.

Выполнил(а):

Студент(ка) группы ЗФ 408/070-4-1

Матвеева Анастасия Сергеевна

Научный руководитель:

Кан. пед. наук, доцент кафедры
ППиПМ

Фролова Е. В.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в психологии уделяется большое значение проблемам отклоняющегося поведения человека. Недовольство реальной жизнью и желание уйти от нее является одной из сложнейших проблем человеческой жизни. Однако формы и способы ухода чрезвычайно разнообразны и нередко носят патологический характер. Одной из таких форм является аддиктивное поведение, когда жизнь человека, его состояние и поведение начинают жестко зависеть от различных факторов.

Компьютеризация всех сфер общественной жизни человека - одно из самых впечатляющих событий последнего времени. Компьютер стал неотъемлемой частью современной жизни, захватывая своим влиянием современных детей.

Актуальность проблемы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников подтверждается рядом государственных документов. Так, в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования отмечается, что у обучающихся должно быть сформировано ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, должны быть сформированы умения противостоять, в пределах своих возможностей, действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности в пределах своих возможностей. В Концепции федеральных государственных образовательных стандартов указывается о безопасном и здоровом образе жизни.

Вместе с несомненным положительным значением компьютеризации следует отметить негативные последствия этого процесса, влияющего на социально-психологическое здоровье детей и подростков. Негативным последствием этого процесса является явление компьютерной зависимости, которое наряду с алкоголизацией, наркотизацией подрастающего поколения относится в разновидности аддиктивного поведения. Термин компьютерной

зависимости появился еще в 1990 году. Психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами.

Бурное развитие компьютерных технологий в последние годы накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного ребенка. Мощный поток новой информации, применение компьютерных технологий, а именно распространение компьютерных игр оказывает большое влияние на воспитательное пространство современных детей. Данная проблема стала особенно актуальной в нынешнее время развитых коммуникаций.

Распространение зависимости от компьютерных игр обуславливается проникновением компьютерных технологий во все сферы деятельности человека, а также развитием высокой реалистичности и сложности компьютерных игр. Однако, несмотря на актуальность и широкую распространенность проблемы компьютерной зависимости, многое в появлении и развитии такой аддикции у человека остается недостаточно освещенным.

Изучению специфики негативного влияния зависимости от компьютерных игр посвящены исследования М. С. Иванова, А. Е. Войскунского, Ю. Д. Бабаевой, А. Касапчука, О. В. Стуковой, Т. Ямановой, И. Г. Белавиной, В. Н. Моторина, В. Д. Москаленко, С. Панова [17].

Вопросами профилактики аддиктивного поведения освещены в работах Н.А.Гусевой, А.Жичкиной, М.В.Жуковой, В.Г.Огаря, С.Корин, Н.Паниной, Н.А.Сироты, Г. Тростанецкой, В.И.Чемоданова, Е.В.Фроловой, В.М.Ялтонского и др.

Так же изучением компьютерной зависимости занимались и зарубежные психологи, как М. Шоттон, Ш. Текл, К. Янг, Т. Больбот, А.Л. Венгер. 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.

Проблема компьютерной зависимости актуальна и требует изучения, а на данном этапе и профилактики [17].

Учитывая все вышеперечисленное, мы сталкиваемся с противоречием: с одной стороны, существует необходимость проведения мероприятий по профилактике компьютерной зависимости уже в младшем школьном возрасте как со стороны педагога, так и со стороны семьи, но с другой стороны, существующие программы по профилактике компьютерной аддикции ориентированы в основном на подростков.

Исходя из актуальности выбранной темы, мы сформулировали проблему исследования: каковы возможности внеурочной деятельности для профилактики компьютерной зависимости у младших школьников.

На основании актуальности проблемы исследования, нами сформулирована тема квалификационной работы: «Профилактика компьютерной зависимости у младших школьников средствами внеурочной деятельности».

Целью данной работы является изучение теоретических аспектов проблемы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников для разработки фрагмента программы внеурочной деятельности, особенностью которой является привлечение родителей.

Цель исследования реализуется через систему **задач**:

1. Рассмотреть содержание и виды компьютерной зависимости.
2. Изучить основы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников.
3. Определить роль внеурочной деятельности в профилактике компьютерной зависимости.
4. Проанализировать результаты экспериментальной работы.

5. Разработать фрагмент программы внеурочной деятельности.

Объект исследования: профилактика компьютерной зависимости у младших школьников.

Предмет исследования: профилактика компьютерной зависимости у младших школьников средствами внеурочной деятельности.

Методы исследования: теоретические (анализ психолого – педагогической литературы), практические (эксперимент).

База исследования: МОУ «Каракульская СОШ», 3-4 классы, 24 обучающихся, в возрасте 9-11 лет, родители обучающихся, 2 педагога.

Практическая значимость: состоит в разработке фрагмента программы внеурочной деятельности по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников, которые могут использовать учителя начальных классов и педагоги внеурочной деятельности для работы в данном направлении.

Структура работы: квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения. Список литературы представлен 51 источником. В тексте работы 3 таблицы и 2 рисунков.

Глава I. Рассмотрение проблемы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников средствами внеурочной деятельности в психолого – педагогической литературе

1.1 Компьютерная зависимость как психолого-педагогический феномен

Компьютерная зависимость (как и любая другая) - форма ухода от реальности. Реальности, которая травмирует и которую сложно предсказать, где приходится строить отношения с разными людьми - и с симпатичными нам, и не очень. Реальность чревата конфликтами и разочарованиями, болезненными провалами и горькими потерями. Поэтому еще не научившемуся существовать во взрослом жестком мире ребенку и кажется, что компьютер, виртуальная жизнь - идеальный выход [19].

По мнению С. Коринна, в основе формирования патологического пристрастия к компьютеру лежит нарушение психических механизмов восприятия мира и обработки информации. Уровень развития компьютерной техники и программного обеспечения на данный момент создают иллюзию реальности, в которую погружается человек, работающий за компьютером. По не известным еще причинам наш мозг «любит» решать различные логические задачи и выполнять различные простые действия, моментально приносящие результат. Сама по себе работа за компьютером - это последовательность логических операций и действий, которые могут полностью овладеть вниманием работающего и на время изолировать его от окружающего мира.

С. М. Иванов выделяет четыре стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, каждая из которых имеет свою специфику [20].

Стадия легкой увлеченности

После того как ребенок впервые поиграл в компьютерную игру, ему

начинает нравиться сюжет этой игры, он соотносит себя с главным героем, ему нравятся графика, картинки и музыка. Ребенок начинает сравнивать мир реальный и виртуальный и отдает предпочтение последнему. Компьютерная реальность позволяет детям осуществить свои мечты. Один мечтал быть сильным, чтобы все его боялись, в игре он избивает, грабит или убивает других людей. В реальном мире он давно бы был пойман полицией и посажен в тюрьму. Но нет, здесь, в игре, ему все сошло с рук: он скрылся от преследования полиции и может спокойно продолжать свою грабительскую деятельность. Другой всегда мечтал поучаствовать в гонках, купить себе иностранную гоночную машину, и игра дает ему такую возможность, теперь все в его руках. Ребенок получает удовольствие, играя в компьютерную игру, здесь он находит положительные эмоции. Многими исследованиями доказано, что человек стремится постоянно получать положительные эмоции, он готов постоянно повторять действия, которые доставляют ему удовольствие. Таким образом, стремление к игре за компьютером постепенно начинает приобретать целенаправленный характер, но ребенок и даже подросток, к сожалению, этого не осознает.

Однако эта стадия имеет свою специфику: игра в компьютер носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в игре здесь пока не сформирована, процесс игры не является значимой ценностью для человека.

Стадия увлеченности

Для перехода на эту стадию необходимо появление у ребенка новой потребности - потребности играть в компьютерные игры. Стремление к игре на данной стадии есть мотивация, которая опосредована потребностями бегства от реальности и принятия роли. Как раз здесь игра принимает систематический характер. Если ребенок не может удовлетворить данную потребность по каким-либо причинам, он прибегает к различным активным действиям, чтобы добиться своего.

Стадия зависимости

Здесь уже происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере ребенка. Происходит изменение самосознания и самооценки. Игра полностью вытесняет реальный мир.

Можно выделить две формы, в которых проявляется зависимость: *социализированную* и *индивидуализированную*. При социализированной форме компьютерной зависимости ребенок поддерживает социальный контакт с обществом, пусть даже в основном с такими же игроками, как и он сам. Такие дети очень любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. В данном случае игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости оказывает менее пагубное влияние на психику ребенка, чем следующая форма. Различие заключается в том, что школьники не отрываются от социума, не уходят в себя. При индивидуализированной форме зависимости нарушаются не только нормальные человеческие особенности миропонимания и мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром, социумом. Здесь происходит нарушение основной функции психики, и вместо реального окружающего ребенка мира происходит отражение мира нереального и виртуального. Такие дети всегда, часто подолгу, играют без свидетелей, их потребность не изменяется и не исчезает с удовлетворением базовых физиологических потребностей. Для них компьютерная игра выступает в роли наркотика. Если в течение какого-то временного отрезка их тяга не замещается, то они впадают в состояние, близкое к своего рода ломке, испытывают отрицательные эмоции, становятся раздражительными и агрессивными, впадают в прострацию. Такие явления с клинической точки зрения называются психопатологией, или стилем существования, вызывающим данную патологию.

Стадия привязанности

Это последняя, завершающая стадия в компьютерной зависимости. Она характеризуется угасанием игровой активности человека, смещением психологической составляющей индивида в сторону выздоровления. Здесь

ребенок держит дистанцию с компьютером, однако полностью оторваться от уже сформировавшейся и укоренившейся потребности в виртуальной реальности он не в силах. Данный период протекает достаточно долго, иногда даже всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности. В силу своих индивидуальных особенностей ребенок может остановиться в формировании тяги на одном из предшествующих периодов ее возникновения, таким образом, потребность исчезает быстрее. Но если этого не происходит и ребенок проходит все периоды формирования психологической потребности в виртуальной реальности, то, следовательно, данная стадия будет носить затяжной характер. Важным в этом процессе будет считаться уровень снижения неконтролируемой тяги от общего ее показателя, и, чем он больше, тем меньше по времени будет угасать зависимость. Следует отметить, что возможен новый всплеск игровой активности вследствие появления новых игр, которые могут заинтересовать ребенка. После того как игра им постигается, происходит возвращение тяги на исходный уровень [25].

Одной из особенностей современных компьютерных игр является развитое видео-сопровождение, которое может создать ощущение реальности и на время отстранить пользователя от восприятия окружающего мира. Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, которая, по сути дела и лежит в основе большинства случаев патологической привязанности к играм. Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию. Наименее опасны так называемые аркадные игры, с простой графикой и звуком. За этими играми, как правило, «убивают время», они не могут вызвать длительной привязанности. Другое дело - ролевые игры, во время которых игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.

По мнению А. Касапчука, наибольшую опасность представляют

«стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной чрезмерной агрессивности.

В большинстве случаев компьютерная зависимость возникает на фоне скрытой или явной неудовлетворенности окружающим миром и невозможности самовыражения, при страхе быть непонятым.

С. М. Иванов утверждает, что *механизм формирования игровой зависимости* основан на частично неосознаваемых стремлениях, потребностях: *уход от реальности и принятие роли*. Эти механизмы работают независимо от сознания человека и характера мотивации игровой деятельности, включаясь сразу после знакомства человека с ролевыми компьютерными играми и начала более или менее регулярной игры в них. Т.е. независимо от того, чем руководствуется человек и что им движет, когда он первое время начинает играть в компьютерные игры, включаются механизмы формирования зависимости, и в дальнейшем та потребность, на которой основан превалирующий механизм, принимает первостепенное значение в мотивации игровой деятельности.

Рассмотрим каждый из этих механизмов.

Уход от реальности. Основой этого механизма является потребность человека в «отстранении» от повседневных хлопот и проблем, своеобразная трансформация потребности в сохранении энергии.

Психологические аспекты механизма основаны на естественном стремлении человека избавиться от разного рода проблем и неприятностей, связанных с повседневной жизнью. Ролевая компьютерная игра – это простой и доступный способ моделирования другого мира жизненных или таких ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности.

Принятие роли. В основе лежит потребность в игре как таковой, которая свойственна человеку. А также стремление к принятию роли компьютерного персонажа, которая позволяет человеку удовлетворять

потребности, по каким-то причинам не способные удовлетвориться в реальной жизни. Ролевые игры, особенно в детском возрасте, являются частью познавательной деятельности человека. Все дети играют в игры, сознательно принимая на себя роль взрослых, удовлетворяя бессознательную потребность в познании окружающего мира. С возрастом ролевые игры замещаются интеллектуальными, и человек очень редко имеет возможность принять на себя роль другого человека, хотя подсознательная потребность в этом сохраняется. Потребность в познании мира - это видоизмененный исследовательский инстинкт, унаследованный людьми от животных. Предположительно, эта потребность находится в области бессознательного, т.к. в большинстве случаев частично или полностью не осознается человеком. Однако неосознанность потребности не говорит о ее отсутствии или слабости как мотивирующего фактора; скорее наоборот, бессознательные потребности оказывают большее влияние на наше поведение, чем осознаваемые.

Ролевая игра – это весьма эффективный способ познавательной деятельности. В процессе ролевой игры удовлетворяется неосознаваемая познавательная потребность, вследствие чего человек получает удовольствие. Сам механизм образования зависимости основан на вытекающей из этого потребности в принятии роли. После того, как человек один или несколько раз поиграл в компьютерную игру, он понимает, что его компьютерный герой и сам виртуальный мир позволяют удовлетворить те потребности человека, которые не удовлетворены в реальной жизни. Постепенно игра превращается в средство компенсации жизненных проблем. Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании самосознания и самооценки, а также высших сфер структуры личности.

Таким образом, существует два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. Они всегда работают

одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, а следовательно есть основания предположить, что они не будут работать, если человек полностью удовлетворен своей жизнью, не имеет психологических проблем и считает свою жизнь счастливой и продуктивной [23].

Значительное число людей, которые могут характеризоваться той или иной степенью зависимости от компьютерных игр, составляют школьники. По наблюдениям педагогов и родителей, это вызывает значительные проблемы, связанные с успешной социализацией детей, физическим и даже психическим здоровьем [21].

Последствия компьютерной зависимости еще до конца не изучены, но по данным врачей-психологов на сегодняшний день ситуация становится критической. Компьютерная зависимость влияет на все сферы жизнедеятельности школьников: семья, учеба, общество. Школьники становятся неполноценными людьми, неприспособленными к реальной жизни.

При компьютерной зависимости наблюдаются нарушения двух типов: психические и физические. Рассмотрим каждую из групп:

1. *Психические нарушения* компьютерной зависимости, в общем, схожи с психическими нарушениями зависимостей другого типа. Наиболее распространенными психическими нарушениями компьютерной зависимости являются «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером, невыполнение обещаний данных самому себе или другим касаясь времени, проведенного за компьютером, намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведенного за компьютером, утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду, оправдание собственного поведения и пристрастия. Важными симптомами компьютерной зависимости являются смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером, а также раздраженное поведение, которое появляется, в случае если по каким-то

причинам длительность работы за компьютером уменьшается.

2. *Физические нарушения* компьютерной зависимости представлены нарушениями со стороны глаз (ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»), опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром), пищеварительной системы (нарушение питания, хронические запоры, геморрой). Физические нарушения компьютерной зависимости менее специфичны, и, как правило, вызываются длительным нахождением за компьютером. Некоторые из этих нарушений могут возникнуть и у людей вовсе не страдающих компьютерной зависимостью, но которые вынуждены проводить долгое время за компьютером [17].

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, так называемая социальная дезадаптация человека. Наиболее часто социальная дезадаптация развивается у детей, проводящих много времени за компьютерными играми и в Интернете. Деградация социальных связей в этом случае развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды антисоциального поведения [31].

Между тем, многие исследователи, в том числе Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский и др. подчеркивают, что в разумных пределах работа за компьютером, пользование Интернетом или некоторые видеоигры могут быть даже полезными для человека, как средства, развивающие логику, внимание и мышление. Многие компьютерные игры могут быть познавательными, а в Интернете можно прочесть много полезной и интересной информации. Проблемы возникают, когда время, проводимое за

компьютером, превосходит допустимые пределы (на самом деле эти пределы никем не определены), и возникает патологическое пристрастие и необходимость находиться за компьютером больше времени.

Есть мнение также о терапевтическом воздействии компьютерных игр, что виртуальная реальность, с ее способностью моделирования любой ситуации, может служить средством приобретения и закрепления жизненных умений и навыков, а также навыков общения и жизни в социуме, которых не хватает дезадаптивным личностям. Однако переполненные насилием игры, которыми увлекаются большинство игроков, служат усилению тревоги и дезадаптации, а не их ослаблению. Тем не менее, использование виртуальной реальности в психотерапии возможно, но только под наблюдением специалистов, с помощью специально разработанных методик и компьютерных программ.

Выделяют следующие виды компьютерной зависимости:

- интернет – зависимость;
- сетеголизм;
- игромания [2].

«*Интернет – зависимость*» - это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями. Основные типы этого вида зависимости характеризуются следующим образом:

1. Пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в Сети.
2. Навязчивая потребность в Сети – игра в онлайн-овые азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах
3. Информационная перегрузка (навязчивый web – серфинг) – бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.
4. Компьютерная зависимость – навязчивая игра в компьютерные игры.

«Сетеголиками» называют зависимых от Интернета людей. Им необходимо вновь и вновь быть в Сети, и они запросто могут потратить 12-14 часов в сутки, непрерывно скачивая музыку, программы, общаясь в чатах и на форумах. Они заводят бесконечные виртуальные знакомства, не стремясь при этом перенести их в реальность. У сетеголиков наблюдается самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, наплевательское отношение к близким и, естественно, огромные расходы на оплату услуг провайдера.

Помимо основных признаков зависимости от компьютера, у них проявляются дополнительные симптомы:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса онлайн;
- увеличение времени, проводимого онлайн;
- увеличение количества денег, расходуемых онлайн.

Психологи выделяют следующую классификацию компьютерных игр по степени опасности:

— ролевые компьютерные игры. Именно они дают больше всего возможностей для реализации потребности в принятии роли и ухода от реальности.

— неролевые компьютерные игры. Основанием для выделения этого типа можно назвать то, что участник не отождествляет себя с виртуальным героем, поэтому психологические процессы формирования зависимости и воздействие игр на личность индивида имеют свою особенность и в целом не так ярко выражены.

Компьютерная зависимость – это проблема, требующая незамедлительного решения. Решить эту проблему можно только совместными усилиями ученых, педагогов, психологов, родителей и детей.

Таким образом, под компьютерной зависимостью понимают пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера,

приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

1.2 Основы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников

Под профилактикой (от греч. prophylaktikos - предохранительный) в медицине понимают систему мер по предупреждению болезней, сохранению здоровья и продлению жизни человека. В нашей работе мы будем опираться на это понятие.

Профилактика предполагает некоторую систему общих мероприятий на таких уровнях социальной организации, как общегосударственный, правовой, общественный, экономический, медико-санитарный, педагогический, социально-психологический. Обязательными условиями успешной профилактической работы считают ее комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность [18].

В национальный проект «Здоровье» в 2009 г. включена приоритетная программа «Формирование здорового образа жизни». Во вновь разработанной «Концепции развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020 г.», Концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006—2015 гг.» одним из основных направлений государственной политики принято сохранение и укрепление здоровья населения на основе формирования здорового образа жизни.

В Концепции федеральных государственных образовательных стандартов общего образования в качестве общественных ориентиров наряду с социальной справедливостью, свободой и ответственностью и благосостоянием стоит безопасный и здоровый образ жизни (следование принципам безопасного и здорового образа жизни, готовность к соответствующему поведению на основе полученных знаний и умений).

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования одной из приоритетных целей называет формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, осознание младшим школьником ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности в пределах своих возможностей.

Всемирная организация здравоохранения предлагает выделять первичную, вторичную и третичную профилактику [16; 18].

Основная направленность первичной профилактики заключается в том, чтобы устранять неблагоприятные факторы, способные спровоцировать появление зависимости, а также в том, чтобы повышать индивидуальную устойчивость личности ребенка к влиянию этих факторов. Она осуществляется по четырем основным направлениям и представляет, во-первых, широкую воспитательную работу среди детей и молодежи, во-вторых, санитарно-гигиеническое воспитание населения, в-третьих — общественные мероприятия по работе с компьютерными технологиями, в-четвертых, административно-законодательные мероприятия.

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

Целью информационных мероприятий является заполнение информационного вакуума, что включает в себя необходимые регулярные публикации по профилактике компьютерной зависимости, телефон доверия, работа со специалистами, профессиональными психологами, создание «психологической службы» в сети. Информационный этап представляет собой также повышение компетенции детей в таких сферах, как культура межличностных отношений, технология общения, способы преодоления стрессовых ситуаций, конфликтология и проблемы аддиктивного поведения

с рассмотрением основных аддиктивных механизмов, видов аддиктивной реализации, динамики развития аддиктивного процесса и последствий. В структуре образовательных технологий есть обучающие программы по проблеме чрезмерного использования Интернета или компьютера вообще для всего населения; программы обучения родителей учеников общеобразовательных школ, колледжей и лицеев. Главная цель — научить родителей строить свои взаимоотношения с детьми, избегая аддиктивных стереотипов, с акцентом на эмоциональной поддержке. Образовательное направление включает в себя программы обучения педагогов, психологов и социальных работников, работающих в учебных заведениях, обучение работников компьютерных клубов, установления норм и правил (суточная нагрузка, возрастные нормы) работы с компьютером.

В задачи вторичной профилактики входит раннее выявление и реабилитация нервно-психических нарушений личности, работа непосредственно с «группой риска», то есть с теми детьми, которые имеют выраженную склонность к формированию аддиктивного поведения без проявления такового в настоящее время. Третичная профилактика призвана решать такие специфические задачи, как лечение нервно-психических расстройств, сопровождающихся нарушением поведения.

Следует отметить, что применительно к детям младшего школьного возраста проводится первичная профилактика. Это обусловлено тем, что у младших школьников зависимость как таковая отсутствует, а предпосылки для ее формирования во многом уже заложены. Учитель проводит целенаправленную работу по приобретению детьми основных жизненных навыков [32; 51]

При проведении профилактической работы, одним из основных требований является учет возрастных особенностей детей. Формы, методы и организация профилактической деятельности должны максимально соответствовать специфическим особенностям возрастного развития конкретных групп детей. Помимо этого знание возрастных особенностей

детей поможет эффективно нивелировать влияние биологических, психологических и социальных факторов на поведение ребенка. В связи с тем, что первичная профилактика аддиктивного поведения с одной стороны имеет своей целью создать условия, которые препятствовали бы ребенку на пути к зависимости и предполагает развитие личности ребенка, а с другой стороны сосредотачивает силы на снижении негативного влияния условий, предрасполагающих к появлению зависимости, необходимо брать во внимание не только особенности детей младшего школьного возраста как наиболее характерные, но и учитывать возможность присутствия неблагоприятных факторов, берущих свое начало в семейном воспитании и дошкольном учреждении.

При поступлении ребенка в школу требования к нему значительно возрастают, что может привести к проявлению ранних нарушений развития, в первую очередь связанных с семейным воспитанием. Так, нарушения взаимодействия матери и ребенка в младенческом возрасте в дальнейшем может привести к формированию тревожной привязанности к матери и недоверию к окружающему миру. Такие дети сильнее других зависят от оценок учителя и с трудом вступают в контакт со сверстниками, особенно чувствительны к влиянию внешней среды. Подобный недостаток доверия к миру может стать одной из составляющих формирования аддикции [8].

Дети, у которых присутствует недоверие к миру, в школе часто проявляют деструктивную агрессию, переживают немотивированные страхи, демонстрируют повышенную тревожность [18]. Важными вехами в работе с такими детьми должно стать установление доверительной атмосферы при работе с классом, проработка страхов на предмет их искоренения, установка на доброжелательность, поощрение проявления доброты и мужества.

Недоразвитие самостоятельности и автономности в раннем возрасте (от года до трех лет), запрет на выражение негативных чувств при поступлении ребенка в школу могут обернуться различными трудностями в адаптации. В целом эта проблема может проявляться по-разному, но наиболее часто

характерна неуверенность в собственных силах, неспособность в связи с этим отвечать на уроках, выполнять ответственные задания, проявление страха взросления и депрессивная симптоматика. Вырастая, такие дети часто не умеют сказать «нет» из-за недостаточно сформированных навыков ассертивного поведения.

Возраст 6-7 лет является наиболее благоприятным для развития самостоятельности детей. В этот возрастной период в качестве развития самостоятельности успешно выступает организация самостоятельной деятельности детей через проведение игр, организацию праздников и т.д. Эффективность этого развития обеспечивается личностно-ориентированным взаимодействием педагогов и родителей с детьми. Учитывая это обстоятельство, учитель должен научить ребенка отстаивать свою жизненную позицию, позволить ему поверить в свои силы и возможности, открыть талант, подсказать возможные пути дальнейшего развития способностей, чтобы смягчить страх ребенка перед будущей самостоятельностью, обязательно привлекая к этому процессу родителей ребенка [30].

Ощутимое влияние на формирование качеств личности ребенка оказывают отношения с педагогом дошкольного образовательного учреждения [10]. Первая встреча с чужим значимым взрослым во многом определяет его дальнейшее взаимодействие со всеми значимыми взрослыми. Поэтому учитель должен быть мобильным в отношениях с детьми. Завоевать авторитет ребенка нелегко, но абсолютно необходимо, так как только авторитетный человек может оказать влияние на мировоззрение ребенка, увлечь за собой и стимулировать его развитие.

Для детей младшего школьного возраста особенно характерными являются такие психологические черты как восприимчивость, внушаемость, податливость, большая подражаемость, любознательность и впечатлительность, которые могут использоваться при проведении профилактической работы с детьми этого возраста. Вместе с этим,

изменившееся положение ребенка в системе общественных отношений создает особую направленность на учение. Ребенку нравится быть учеником, получать новые знания. Успешность, достигаемая в учении, позволяет ему чувствовать себя личностью, осознавать свой успех [57].

Авторитет учителя на этом этапе развития ребенка, безусловно, является неприкосновенным, что, в свою очередь, может оказаться как позитивным (описанным выше), так и негативным фактором воздействия. Опасность авторитета в том, что дети беспрекословно берут мнение учителя в качестве руководства к деятельности. Это может лишить ребенка инициативы собственного мнения. В трудной ситуации он не сможет сделать самостоятельный выбор, не сможет довериться себе и своему мнению, своему опыту или интуиции. Помня об этом, учителю необходимо строить диалог с классом таким образом, чтобы не всегда его мнение было решающим и единственно верным, навязанным и обоснованным авторитетом взрослого. Нельзя ничего договаривать и додумывать за ребенка.

Первокласснику пока еще трудно усидеть за партой, постоянно пребывая в атмосфере контроля со стороны учителя, всегда подсказующего выход из сложившейся ситуации. Поэтому необходима целенаправленная работа по формированию установки на преодоление школьных трудностей. Не приобретя необходимого опыта столкновения с реальностью, при случайных и закономерных встречах с проблемами реального мира, ребенок оказывается беспомощным. Трудности становятся не ступенями развития, а явлениями, сопряженными со страхом, неуверенностью и дискомфортом, которого хочется избежать любыми средствами. Фрустрация наступает не только потому, что возникла проблема, а и потому, что появляется необходимость принять решение, сделать выбор, взять на себя ответственность за последствия.

Ориентируясь на это надо помнить, что ошибки детей в процессе познания не смертельны, и не должны нести за собой наказания. Важно, чтобы ребенок получал удовлетворение от процесса познания. Учитывая эту

особенность, работа должна проводиться в доступных и привлекательных для ребенка формах - сказка, игра. В том случае же, если ребенок сделал ошибку, ему всегда рады помочь сказочные герои, его товарищи, учитель. Помня о том, что первый год обучения в школе - плодотворное время для работы с детскими страхами и тревогами, учитель должен способствовать созданию атмосферы доброжелательности, дружелюбия и доверия на уроках [36].

Второй учебный год ребенок начинает в качественно ином настроении, нежели первый. Он уже привык к своему новому статусу, имеет ряд обязанностей, у него отчетливо сформировался образ хорошего ученика. Но вместе с этим ребенок постепенно утрачивает свою детскую непосредственность, снижаются творческие проявления. В этот период важно проводить работу по неуклонному развитию фантазии и креативности. Поэтому одним из основных направлений профилактической работы становится актуализация созидательного, творческого начала в ребенке. Здесь уместны такие формы работы, как совместное создание сочинений и разыгрывание сказок, ролевые игры [11].

Другой важной особенностью второклассников некоторые специалисты называют изменение отношения к значимым взрослым. К этому времени учитель в сознании детей утрачивает свой идеальный образ. Дети начинают смотреть на него более реалистично, но внутреннее отстранение от авторитета учителя может вызвать в душе ребенка страх перед ним или злость. Участие учителя в групповой работе с детьми поможет поддержать в ребенке реальный образ учителя, не снижая при этом его ценности [37].

Более значимыми становятся в этот период и отношения со сверстниками. Опираясь на эту особенность важно уделять на занятиях особое внимание теме дружбы, поскольку этот период является благоприятным для формирования навыков сопротивления групповому давлению, и в то же время этот период очень важен в плане формирования и развития способности устанавливать близкие отношения с другими людьми

[11].

Главной особенностью третьеклассников и четвероклассников является появление глубокого интереса к своему внутреннему миру. Для них становится важным признание окружающими их собственной ценности и уникальности. Поэтому групповая психологическая работа с детьми в этом возрасте является очень своевременной и может стать достаточно эффективной. Именно в этом возрасте можно помочь ребенку в разрешении его проблем, повлиять на его установки и поведение, деликатно используя особенности возраста [36].

В силу психологических особенностей возраста важно развивать коллективные и групповые формы досуга. При этом следует учитывать, что наибольший интерес учащиеся, особенно с девиантным поведением, проявляют не к интеллектуальной деятельности, а к занятиям спортом. Исходя из этого, учителю важно пропагандировать и поощрять занятия детей в спортивных кружках, секциях и т.п.

В младшем школьном возрасте (7—11 лет) продолжается функциональное развитие нервной системы. В 7 лет отмечается преобладание процессов возбуждения, недостаточность внутреннего торможения: следовательно, остается повышенная истощаемость клеток коры, быстро наступает утомление с развитием охранительного торможения. С 8—9 лет внутреннее активное торможение усиливается, окончательно выявляется и закрепляется тип высшей нервной деятельности ребенка [31].

Младший школьник испытывает потребность во внешних впечатлениях, и в первую очередь для познавательной деятельности характерна, эмоциональность восприятия, его привлекает внешняя сторона предметов или явлений, выполняемой деятельности. Поэтому ребенок с удовольствием погружается в яркий и красочный виртуальный мир, где он хозяин всего происходящего.

Понижение настроения при окончании игры объясняется самими причинами игровой потребности — уход от реальности и принятие роли.

После интересной игры с множествами событий и побед реальный мир скучен, неинтересен и полон опасностей, т.к. большинство играющих - люди, плохо адаптирующиеся в социуме. Вследствие этого человек пытается жить в другом мире - виртуальном, где все дозволено, где он устанавливает правила игры. Выход из виртуальной реальности болезнен для игрока - он вновь сталкивается с ненавистной для него реальностью, что и вызывает снижение настроения и активности, ощущение ухудшения самочувствия [7].

В условиях материальной и духовной нестабильности общества возрастает опасность потери человеком удовлетворенности в жизни. Сложная экономическая обстановка в обществе, негативный социальный фон приводят к тому, что ребенок не способен испытывать счастье в повседневности жизни, не способен выбрать вариант успешного поведения, боится окружающей действительности, ожидая от нее страдания. Социальная дезадаптация приводит к поиску ребенком острых ощущений и переживаний к подмене счастья искусственными ощущениями: он выходит за пределы реальной жизни, что является одной из важнейших причин социальной патологии.

Специалисты рекомендуют родителям использовать следующие стратегии для профилактики развития компьютерной зависимости:

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть за компьютером не более часа в день, то и сам он не должен играть по три-четыре часа.

2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер — не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами.

3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время.

Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т. д.).

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

5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

7. Необходимо привить ребенку интерес к активным играм, физическим упражнениям, чтобы он испытывал радость от движения.

8. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

Следует подчеркнуть, что стратегия работы по профилактике аддиктивного поведения младших школьников предполагает целенаправленное всестороннее развитие личности и социальных навыков детей, а также разрешение специфических возрастных проблем, характерных для детей данного возраста. Работая с детьми, следует помнить о том, что в данном возрасте они наиболее восприимчивы, внушаемы, любознательны, податливы и впечатлительны. На этих особенностях строится не только учебная деятельность детей, но их отношения с окружающим миром, со значимыми взрослыми. Поэтому в общении с детьми учителю надо делать акцент на формировании у ребенка образа «хорошего ученика», не игнорировать тот факт, что ребенок должен получать удовлетворение от процесса обучения. Давая ребенку большую самостоятельность в выборе действий и организации своего поведения, учитель воспитывает в нем ответственность за свои поступки. Помимо этого не следует забывать, что

повышенная утомляемость детей способна превратить любую деятельность в малопродуктивную.

Таким образом, под профилактикой аддиктивного поведения понимают совокупность мероприятий, направленных на охрану здоровья, предупреждение возникновения и распространения болезней человека, на улучшение физического развития населения, сохранение трудоспособности и обеспечение долголетия [2].

Именно в младшем школьном возрасте важно начать профилактику компьютерной зависимости, потому что проблему легче предотвратить, чем лечить.

1.3 Роль внеурочной деятельности в профилактике компьютерной зависимости у младших школьников

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования одной из приоритетных целей называет формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, осознание младшим школьником ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности в пределах своих возможностей.

Как известно, профилактика аддиктивного поведения – это совокупность мероприятий, направленных на охрану здоровья, предупреждение возникновения и распространения болезней человека, на улучшение физического развития населения, сохранение трудоспособности и обеспечение долголетия.

Профилактика аддиктивного поведения особую значимость приобретает в младшем школьном возрасте. Именно в этом возрасте начинают формироваться важные качества личности, обращение к которым могло бы стать одной из важнейших составляющих профилактики аддикции. Это такие

качества как стремление к развитию и самосознанию, интерес к своей личности и ее потенциалам, способность к самонаблюдению. Важными особенностями этого периода являются появление рефлексии и формирование нравственных убеждений. Учащиеся начальной школы начинают осознавать себя частью общества и обретают новые общественно значимые позиции; делают попытки в самоопределении [11].

Работа по профилактике аддиктивного поведения по мнению М.В. Жуковой наиболее продуктивна в рамках внеурочной деятельности. Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе [6].

Целью внеурочной деятельности является создание условий для проявления и развития ребёнком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций, создание условий для физического, интеллектуального и эмоционального отдыха детей [3].

Задачи формирования всесторонне развитой личности школьника, комплексного подхода к постановке всего дела воспитания требуют, чтобы внеурочная воспитательная работа представляла собой стройную целенаправленную систему.

Основными задачами организации внеурочной деятельности детей являются:

- оптимизировать учебную нагрузку учащихся;
- улучшить условия для развития ребёнка;
- учесть возрастные и индивидуальные особенности учащихся.
- знакомить учащихся с традициями и обычаями общения и досуга различных поколений;
- использовать активные и творческие формы воспитательной работы;

- создавать кружки, клубы, секции с учетом интересов и потребностей учащихся;
- демонстрировать достижения учащихся в досуговой деятельности;
- воспитывать силу воли, терпение при достижении поставленной цели;
- способствовать качественной деятельности школьных внеклассных объединений;
- выявление интересов, склонностей, способностей, возможностей учащихся к различным видам деятельности;
- создание условий для индивидуального развития ребенка в избранной сфере внеурочной деятельности;
- формирование системы знаний, умений, навыков в избранном направлении деятельности;
- развитие опыта творческой деятельности, творческих способностей;
- создание условий для реализации приобретенных знаний, умений и навыков;
- развитие опыта неформального общения, взаимодействия, сотрудничества;
- расширение рамок общения с социумом.

Система внеурочной воспитательной работы представляет собой единство целей, принципов, содержания, форм и методов деятельности.

Основные принципы организации внеурочной деятельности:

- принцип гуманизации образовательного процесса, предполагающий очеловечивание взаимоотношений в совместной творческой деятельности педагогов, учителей, обучающихся и их родителей;
- принцип научной организации;
- принцип добровольности и заинтересованности обучающихся;
- принцип системности во взаимодействии общего и дополнительного образования;

- принцип целостности;
- принцип непрерывности и преемственности процесса образования;
- принцип личностно-деятельностного подхода;
- принцип детоцентризма (в центре находится личность ребенка);
- принцип культуросообразности, предполагающий воспитание личности ребенка не только природосообразно, но и в соответствии с требованиями мировой, отечественной, региональной культур;
- принцип комплексного подхода в реализации интегративных процессов;
- принцип взаимодействия, предполагающий координацию всех образовательных социокультурных институтов в оказании педагогической помощи и поддержки детям разного уровня социализации;
- принцип вариативности, предусматривающий учет интересов детей, свободно выбирающих вариативные образовательные программы и время на их усвоение;
- принцип межведомственности, учитывающий координацию деятельности педагогов дополнительного образования, учителей, классных руководителей, психологов и позволяющий получить всестороннюю характеристику образовательного, нравственного, социального, физического здоровья детей.

Данные принципы определяют способы организации внеурочной деятельности, и они тесно связаны с основным образованием и является его логическим продолжением и неотъемлемой частью системы обучения, созданной в школе.

Внеурочная деятельность позволяет заинтересовать детей в каком –то одном из своих направлений , тем самым отвлекая их от компьютера.

Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы.

Для реализации в школе доступны следующие виды внеурочной деятельности:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) проблемно-ценностное общение;
- 4) досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);
- 5) художественное творчество;
- 6) социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность);
- 7) трудовая (производственная) деятельность;
- 8) спортивно-оздоровительная деятельность;
- 9) туристско-краеведческая деятельность.

В базисном учебном плане выделены основные направления внеурочной деятельности:

- спортивно-оздоровительное;
- общекультурное;
- общеинтеллектуальное;
- социальное;
- духовно-нравственное [6].

Виды и направления внеурочной деятельности школьников тесно связаны между собой. Например, ряд направлений совпадает с видами деятельности (спортивно-оздоровительная, познавательная деятельность, художественное творчество).

Направления и виды внеурочной деятельности не являются жестко привязанными друг к другу и единственными возможными составляющими. Каждое из обозначенных направлений можно реализовать, используя любой из предлагаемых видов деятельности в отдельности и комплексно.

Для реализации в начальных классах доступны следующие виды внеурочной деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное

общение; досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение); художественное творчество и др.

Внеурочная деятельность может осуществляться в таких формах, как кружки, секции, слеты, игры, турниры, встречи, конференции, экскурсии, походы, субботники и т.д. [3].

Наиболее эффективно процесс профилактики аддиктивного поведения может осуществляться в спортивно-оздоровительном, духовно-нравственном, социальном направлениях, в видах игровой, добровольческой и спортивно-оздоровительной деятельности, практически во всех формах внеурочной деятельности.

Выводы по I главе

Изучив психолого-педагогическую литературу, мы пришли к следующим выводам:

Под компьютерной зависимостью понимают пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми [11].

Различают три вида и четыре стадии компьютерной зависимости [2;12].

Под профилактикой аддиктивного поведения понимают совокупность мероприятий, направленных на охрану здоровья, предупреждение возникновения и распространения болезней человека, на улучшение физического развития населения, сохранение трудоспособности и обеспечение долголетия [2].

В профилактике компьютерной зависимости у младших школьников надо учитывать не только личностные, но и возрастные особенности.

Работая с детьми, следует помнить о том, что в данном возрасте они наиболее восприимчивы, внушаемы, любознательны, податливы и впечатлительны [57].

Немалую роль в профилактике компьютерной зависимости может сыграть и внеурочная деятельность [11].

Во второй главе нами будет представлен фрагмент программы внеурочной деятельности по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

Глава II. Экспериментальная работа по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников

2.1 Цель и задачи экспериментальной работы. Используемые методики

Цель экспериментальной работы: провести диагностику выявления уровня компьютерной зависимости у детей и разработать фрагмент программы внеурочной деятельности по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

Задачи экспериментальной работы:

1. Проанализировать результаты экспериментальной работы;
2. Представить фрагмент программы внеурочной деятельности.

Для выявления уровня компьютерной зависимости у младших школьников мы выбрали тест О.Л. Кутуевой «Определение уровня компьютерной зависимости у младших школьников».

Методом проведения исследования было тестирование.

В исследовании приняли участие ученики 3-4 классов (24 человека), в возрасте 9-11 лет. Исследование проводилось на базе МОУ « Каракульская СОШ».

Данный тест направлен на определение представлений о ведущих предпочтениях о досуговой сфере обучающихся и выявить степень значимости компьютерных технологий, влияющих на жизненные ориентиры детей.

Тест состоит из 8 вопросов, каждый с тремя вариантами ответов.

Интерпретация данных заносится в таблицу.

Тест для младших школьников на определение компьютерной зависимости О.Л. Кутуевой.

1. Часто ли ты проводишь время за компьютером?

- 1) Ежедневно – 3 балла;

- 2) Один раз в два дня – 2 балла;
- 3) Только когда нечего делать – 1 балл.

2. Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?

- 1) Более 2-3 часов – 3 балла;
- 2) 1-2 часа (увлекаюсь игрой) – 2 балла;
- 3) Не более часа – 1 балл.

3. В каком случае ты решаешь выключить компьютер?

- 1) 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 – 3 балла;
- 2) Бывает по – разному, иногда могу выключить компьютер сам – 2 балла;
- 3) Выключаю сам по собственной воле – 1 балл.

4. Когда у тебя появляется свободное время, на что его потратишь?

- 1) Конечно, на компьютер – 3 балла;
- 2) Зависит от настроения и желания, возможно, на компьютер – 2 балла;
- 3) Вряд ли буду сидеть за компьютером – 1 балл.

5. Пропускал ли ты какие – то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?

- 1) Да, было такое – 3 балла;
- 2) Пару раз, возможно, и случилось, но мероприятие не было таким уж важным – 2 балла;
- 3) Нет, никогда такого не было – 1 балл.

6. Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься сидя за компьютером, например, об играх?

- 1) Почти все время думаю об этом – 3 балла;
- 2) Могу пару раз вспомнить в течение дня – 2 балла;
- 3) Почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко – 1 балл;

7. Чем для тебя является компьютер? Какую роль в твоей жизни он играет?

- 1) Компьютер – для меня все – 3 балла;
- 2) Большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат – 2 балла;
- 3) Компьютер не занимает какое – то особое место в моей жизни – 1 балл.

8. Когда ты приходишь домой, то первым делом:

- 1) Иду к компьютеру и включаю его – 3 балла;
- 2) Каждый раз бывает по-разному, иногда сажусь за компьютер -2 балла;
- 3) Точно не сажусь за компьютер – 1 балл.

Интерпретация результатов:

8-12 баллов – все отлично, ни о какой компьютерной зависимости у вашего ребенка нет и речи.

13-18 баллов – зависимости пока нет, однако стоит внимательно отнестись к тому, чтобы ребенок проводил меньше времени за компьютером, имел другие увлечения, интересных друзей, гулял на свежем воздухе. Обратите внимание на ребенка, пока не стало поздно.

19-24 балла – у ребенка на лицо компьютерная зависимость. Срочно необходимо принимать меры! Скорее всего, без семейного психолога обойтись будет сложно. Начинать нужно менять ситуацию безотлагательно.

Также была использована методика родительского отношения А.Я. Варга и В.В. Столина, целью которой является выявление определенного типа родительского отношения к ребенку [38].

Полностью методика представлена в приложении.

Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков. С психологической точки зрения

родительское отношение - это педагогическая социальная установка по отношению к детям, включающая в себя рациональный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Все они в той или иной степени оцениваются при помощи опросника, составляющего основу данной методики.

Опросник состоит из 61 высказывания, в основе которых заложены 5 шкал: «Принятие - отвержение», «Кооперация», «Симбиоз», «Авторитарная гиперсоциализация», «Маленький неудачник». За каждый ответ типа «да» испытуемый получает 1 балл, а за каждый ответ типа «нет» — 0 баллов. Высокие баллы свидетельствуют о значительной развитости указанных выше видов родительских отношений, а низкие баллы — о том, что они сравнительно слабо развиты.

2.2 Результаты эксперимента

Результаты проведённого исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты эксперимента по тесту О.Л.Кутуевой «Определение уровня компьютерной зависимости у младших школьников»

№	Обучающийся	Количество баллов
1.	Анатолий Вер.	9
2.	Анна Вол.	8
3.	Аким Вер.	8
4.	Алик Тер.	12
5.	Григорий Кор.	9
6.	Григорий Сан.	15
7.	Гульнара Вал.	8
8.	Захар Том.	13
9.	Ксения Мур.	8
10.	Константин Вет.	10

11.	Матвей Ник.	15
12.	Никита Ерм.	10
13.	Полина Леу.	8
14.	Петр Саф.	10
15.	Рита Кул.	14
16.	Сергей Рак.	9
17.	Соня Яно.	8
18.	Тимур Аба.	14
19.	Татьяна Аби.	9
20.	Татьяна Леб.	10
21.	Ульяна Дуб.	8
22.	Федор Жук.	9
23.	Харон Рад.	8
24.	Эдуард Тва.	8

После проведения теста на выявление уровня компьютерной зависимости, были получены следующие данные: из общего количества детей, 5 человек имеют низкий уровень компьютерной зависимости, а остальная часть, 16 – независимы. Высокого уровня компьютерной зависимости не наблюдалось.

Наглядно уровень компьютерной зависимости у младших школьников представлен на (Рис.1).



Рис.1. Уровень компьютерной зависимости у младших школьников

Следующим этапом нашего исследования являлось изучение родительского отношения по методике А.Я.Варга и В.В.Столина [2].

Родителям предлагалось ответить на небольшое количество вопросов, что позволило получить большой объем данных для оценки действенности применяемого нами метода.

Данные представлены в приложении и в таблице 2.

Таблица 2

Уровни родительского отношения к ребёнку по методике А. Я. Варга и В. В. Столина

Ф.И	«принятие-отвержение»	«кооперация»	«симбиоз»	«авторитарная гиперсоциализация»	«маленький неудачник»
Анна Вер.	31	7	6	7	2
Галина Вол.	33	6	5	4	2

Галина Вер.	31	7	4	7	2
Галина Тер.	31	7	7	7	2
Зинаида Кор.	29	5	3	4	3
Кристина Сан.	33	5	3	4	2
Ксения Вал.	30	6	3	6	2
Надежда Том.	33	5	6	7	2
Петр Мур.	32	7	5	6	2
Павел Вет.	28	6	4	7	2
Раиса Ник.	31	6	5	4	2
Светлана Ерм.	30	6	5	4	2
Светлана Леу.	30	6	6	4	2
Татьяна Саф.	32	7	6	4	2
Татьяна Кул.	31	6	6	5	2
Татьяна Рак.	29	6	6	5	2
Татьяна Яно.	30	7	6	6	2
Полина Аба.	32	7	7	6	2
Мария Аби.	28	6	6	4	2
Анастасия Леб.	34	6	5	7	2
Аделина Дуб.	32	6	5	5	2
Кристина Жук.	33	7	6	6	2
Таисия Рад.	26	6	3	4	2
Элла Тва.	31	6	6	5	2

По шкале «принятие-отвержение» все родители имеют высокие баллы, т.е. 100% - это говорит о том, что у них имеется выраженное положительное отношение к ребенку. Взрослый в данном случае принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно много времени и не жалеет об этом.

По шкале «кооперация» 21 родитель имеет высокий уровень, т. е. 87%- это является признаком того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересует ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу ребенка, старается быть с ним на равных.

Три родителя имеют средний уровень по данной шкале, т.е. 13%.

По шкале «симбиоз» 12 родителей имеют высокий уровень, т. е. 50% - это говорит о том, что данный взрослый человек не устанавливает

психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности, оградить от неприятностей.

Двенадцать родителей имеют средний уровень, т.е. 50%.

По шкале «авторитарная гиперсоциализация» 11 родителей имеют высокий уровень, т.е. 46%- это говорит о том, что взрослый человек ведет себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая ему строгие дисциплинарные рамки. Он навязывает ребенку почти во всем свою волю. Такой взрослый человек далеко не всегда может быть полезным, как воспитатель, для детей.

Наилучшим вариантом оценки педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки, от 3 до 5 баллов. 13 родителей имеют средний уровень, т.е. 54%.

По шкале «маленький неудачник» все родители имеют низкий уровень, т.е. 100% - это свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными и верит в него. Такой взрослый, скорее всего, станет неплохим учителем и воспитателем (рис. 2).

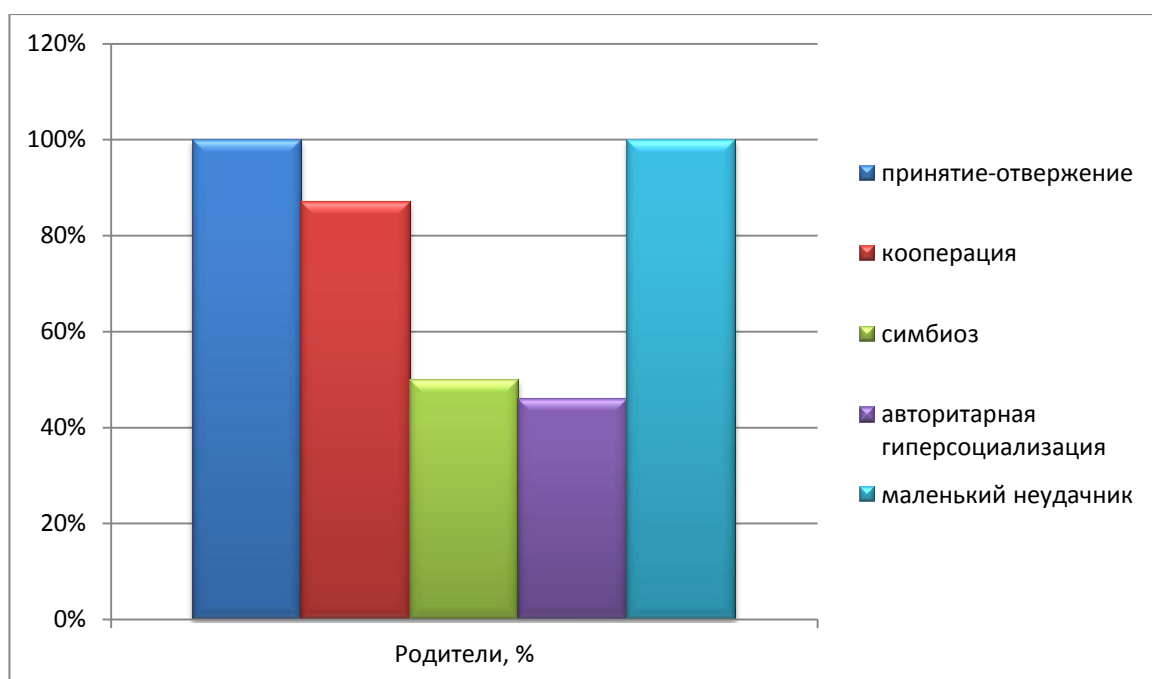


Рис. 2 Уровни родительского отношения к ребёнку по методике А.Я. Варга и В.В. Столина

Таким образом, проведение данной методики позволило более полно представить картину семейного взаимоотношения, увидеть некоторые отклонения в воспитательном процессе семьи. Причем важно отметить, что большинство родителей понимают недостатки и отклонения в воспитании ребенка. Понимание родителями особенностей поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков, позволит более полно и результативно построить воспитательный процесс. Это даст шанс сблизиться с ребенком, и суметь помочь ему, когда ребенку тяжело и кажется, что его никто не понимает, что очень важно в период становления личности ребенка.

Проанализировав результаты проведённого исследования, мы выяснили, что у детей младшего школьного возраста (21%) наблюдается возможность формирования компьютерной зависимости. Сформированной компьютерной зависимости не наблюдается. Но на данном этапе необходимо проводить профилактику с родителями, а также проводить профилактику

средствами внеурочной деятельности. С этой целью нами разработан фрагмент программы внеурочной деятельности по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

2.3 Фрагмент программы внеурочной деятельности по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников

Предложенная нами программа ориентирована на детей, учащихся в 3-4 классах.

Цель программы: профилактика компьютерной зависимости младших школьников, формирование умений рационально и безопасно для здоровья использовать компьютер.

Задачи программы:

1. Ознакомить детей с вредными последствиями работы в интернете, донести представление о компьютере, компьютерной зависимости;
2. Помочь осознать детям их образовательные потребности, способы их удовлетворения с помощью компьютера (развлечение, познание и др.);
3. Проинформировать родителей о риске компьютерной зависимости детей;
4. Формировать доверительные дружеские отношения между ребёнком и его родителями.

Программа предназначена для младших школьников, а также для их родителей.

В программе представлены два направления работы:

1. Работа с младшими школьниками;
2. Работа с родителями учащихся.

Первое направление предусматривает проведение бесед, тренингов, демонстрацию и обсуждение фильма, игры, конкурсы, КВН, сказку. Второе

направление также предусматривает проведение бесед с родителями, круглого стола, демонстрацию и обсуждение фильма, разработку буклетов с методическими рекомендациями для родителей по профилактике игровой компьютерной аддикции.

Предлагаемая программа профилактики рассчитана на один учебный год в средней общеобразовательной школе, занятия будут проходить 5 часов с родителями обучающихся и 30 часов (два раза в неделю) с обучающимися. Время занятий от 1 часа до 3 часов.

Таблица 3

Тематическое планирование по внеурочной деятельности 3-4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Работа с родителями	5 ч.
1.1.	Родительское собрание на тему: «Компьютер - польза или вред?»	1 час
1.2.	Круглый стол на тему: «Как изобилие компьютеров влияет <i>на</i> здоровье ученика?»	1 час
1.3.	Проведение беседы на тему: «Компьютерная зависимость и как с ней бороться?»	1 час
1.4.	Демонстрация и обсуждение фильма «Виртуальная агрессия»	1 час
1.5.	Методические рекомендации родителям по профилактике компьютерной зависимости	1 час
2	Просветительская работа с детьми	30 ч.
2.1.	«Компьютер: друг, помощник или враг?»	1 час
2.2.	«Компьютер: «за» и «против»»	1 час
2.3.	«Интернет в моей жизни»	1 час
2.4.	Демонстрация и обсуждение фильма «Виртуальная агрессия»	1 час
2.5.	Игра «Я и мой мир»	1 час
2.6.	Тренинг «Давайте наблюдать, давайте говорить»	1 час
2.7	«Прекрасное и безобразное в нашей жизни»	1 час
2.8	Конкурс «Моя семья»	2 час
2.9.	«Режим дня»	1 час

3	«Настроение в школе и после школы»	1 час
3.1.	Игра «Я-дома, Я – в школе, Я – среди друзей»	1 час
3.2	Что такое «эмоции»	1 час
3.3	«Умей себя сдерживать»	1 час
3.4	«Надежная защита организма»	1 час
3.5	«Час здоровья» КВН	2 часа
3.6	«Как отучить себя от вредных привычек»	1 час
3.7	«Мое решение»	1 час
3.8	Конкурс рисунков « Моё любимое занятие»	2 часа
3.9	« Почему мы говорим неправду»	1 час
4	Игра « Полезно – вредно»	1 час
4.1	Конкурс « загляните в семейный альбом»	2 часа
4.2	Сказка « Настоящие друзья»	3 часа
4.3	Итоговое занятие «Суд над компьютерными играми»	2 часа

Содержание программы

Работа с родителями обучающихся:

Круглый стол на тему: «Как изобилие компьютеров влияет на здоровье ученика?» – обсуждение проблемы негативного влияния компьютера на здоровье человека.

Проведение беседы на тему «Компьютерная зависимость и как с ней бороться? » – определение причин возникновения компьютерной зависимости, признаков проявления и способов борьбы.

Демонстрация фильма «Виртуальная агрессия» (Приложение 3) – фильм рассказывает о том, что такое негативное информационное воздействие? Что такое 25-й кадр и что в нем изображено? Как влияет на развитие ребенка пристрастие его к компьютеру?

Методические рекомендации родителям по профилактике компьютерной зависимости (Приложение 4) – определение конкретных рекомендаций по профилактике компьютерной зависимости, закрепление ранее полученных знаний.

План работы с обучающимися:

- беседа на тему «Компьютер – друг, помощник или враг»;
- урок здоровья на тему: "Компьютер: «за» и «против»;
- беседа на тему: «Интернет в моей жизни»;
- демонстрация фильма «Виртуальная агрессия»;
- игра «Я и мой мир»;
- тренинг «Давайте наблюдать, давайте говорить»;
- беседа на тему «Прекрасное и безобразное в нашей жизни»;
- конкурс «Моя семья»;
- беседа на тему «Режим дня»;
- беседа на тему «Настроение в школе и после школы»;
- игра «Я-дома, Я – в школе, Я – среди друзей»;
- беседа Что такое «эмоции»;
- беседа «Умей себя сдерживать»;
- беседа «Надежная защита организма»;
- «Час здоровья» КВН;
- беседа «Как отучить себя от вредных привычек»;
- беседа «Мое решение»;
- конкурс рисунков «Моё любимое занятие»;
- беседа «Почему мы говорим неправду»;
- игра «Полезно – вредно»;
- конкурс «загляните в семейный альбом»;
- сказка «Настоящие друзья»;
- тренинг «Суд над компьютерными играми .

Выводы по II главе

Вторая часть исследовательской работы была направлена на выявление уровня компьютерной зависимости у обучающихся для разработки

фрагмента программы внеурочной деятельности по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

Для выявления уровня компьютерной зависимости у младших школьников мы выбрали тест О.Л. Кутуевой «Определение уровня компьютерной зависимости у младших школьников».

Также была использована методика родительского отношения А.Я. Варга и В.В. Столина.

Исследование проводилось в МОУ «Каракульская СОШ» в 3-4 классах. В эксперименте участвовали 24 обучающихся, родители обучающихся, 2 педагога.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы. После проведения теста на выявление уровня компьютерной зависимости, были получены следующие данные: из общего количества детей, у 5 человек, что составляет 21%, обнаружен низкий уровень компьютерной зависимости.

Однако необходимо проводить профилактику компьютерной зависимости.

Одним из видов работы в данном направлении может стать внеурочная деятельность.

С этой целью нами разработан фрагмент программы, который включает в себя теоретическое ознакомление с проблемой компьютерной зависимости, с её последствиями, с влиянием на психическое и физическое состояние ребенка.

Таким образом, для целостного решения проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся, школьным педагогам необходимо предпринимать своевременные меры по профилактике и предупреждению компьютерной зависимости, начиная с младшего школьного возраста, средствами внеурочной деятельности, а так же проводить активную работу по просвещению родителей обучающихся, обеспечивая активное включение детей и их родителей в различные сферы деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Познакомившись с психолого – педагогической литературой, мы изучили понятие компьютерной зависимости , под которой понимают пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящие к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Психологи выделяют несколько видов компьютерной зависимости: интернет – зависимость, сетеголизм и игромания. Развитие психологической зависимости от компьютера проходит через несколько стадий: стадию легкой увлеченности, стадию увлеченности, стадию зависимости и стадию привязанности.

Так же мы рассмотрели виды профилактики компьютерной зависимости. Выделяет первичную, вторичную и третичную профилактику. Первичная профилактика направлена на улучшение психической адаптации учеников, их межличностных отношений, на ознакомление с признаками развития компьютерной зависимости и возможными ее последствиями.

Вторичной и третичной профилактикой занимаются преимущественно психологи, психотерапевты и врачи клиник.

В профилактике компьютерной зависимости у младших школьников надо учитывать не только личностные, но и возрастные особенности.

Во второй главе изучили уровень компьютерной зависимости у младших школьников, экспериментально выявив, что у детей младшего школьного возраста (21%) наблюдается возможность формирования компьютерной зависимости, мы разработали фрагмент программы внеурочной деятельности по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

Таким образом, цель достигнута, задачи выполнены.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абраменко, Е. В. Роль педагога в становлении позиции счастья младших школьников / Е. В. Абраменко. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.wecomm.ru/structure/?idstucture=91>
2. Актинин, Н.А. Компьютерная зависимость и особенности её влияния на сознание и поведение человека – 2012.№2
3. Белкин, А. С. Нравственность. Здоровье. Семья / Методическое пособие для учителя. Часть 1. Основы нравственного выбора /А.С. Белкин и др. - Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2001. - 277 с.
4. Большой психологический словарь / под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. - М.: Прайм-Еврознак, 2003 - 672 с.
5. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. - СПб.: Питер Ком, 1999. - 528 с.
6. Варга, А.Я., Столин, В.В. Тест родительского / А.Я. Варга, В.В. Столин [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.gurutesto.ru/test/149/>
7. Вид компьютерной аддикции: зависимость от компьютерных игр [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://antiglobalizm.org/internet/gamead.html>.
8. Влияние семьи на формирование аддиктивных механизмов поведения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://psyjournals.ru/addictive_behavior/issue/45952_full.shtml
9. Ганнушкин, П. Б. Избранные труды / П. Б. Ганнушкин. — М.: Медицина, 1964.— 291 с.
10. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика /А. В.
11. Гоголева. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=2022>
12. Горячев, В. Здоровье - категория педагогическая/В. Горячев// Народное образование. - 1999. - № 9. - С. 219-231.

13. Гречаная, Т. Б., Иванова, Л. Ю., Колесова, Л. С. Полезные привычки / Учебное пособие для начальной школы по предупреждению употребления детьми табака и алкоголя / под редакцией О.Л. Романовой. - М., 2002.

14. Документальный фильм: «Виртуальная агрессия» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://documentaryfilm.ru/2012/01/25/dokumentalnyj-film-onlajn-virtualnaya-agressiya>

15. Жукова, М. В. Социальные, психологические и психофизиологические механизмы зависимого (аддиктивного) поведения / М. В. Жукова // Молодежь в социальном взаимодействии: самореализация, социальная активность, интеграция / Материалы международной научно-практической конференции 1-2 декабря 2009г. - Челябинск: Издательство Челябинского государственного педагогического университета, 2010. - с. 354-363.

16. Жукова, М. В., Фролова, Е. В. Профилактика потребления психоактивных веществ: теоретические аспекты и активные формы работы со школьниками / М.В. Жукова, Е.В. Фролова. - Челябинск, 2003. - 68 с.

17. Жукова, М.В. Зависимость от виртуальной реальности компьютера как один из видов аддиктивного поведения/М.В. Жукова/ Начальное образование: Проблемы и перспективы развития в условиях модернизации/Материалы межрегиональной научно-практической конференции. - Челябинск: ИИУМЦ «Образование», Часть 1, 2005. - С. 49-52.

18. Жукова, М.В. Особенности младшего школьника с отклоняющимся поведением / М. В. Жукова / Вестник Института развития образования и воспитания подрастающего поколения при ЧГПУ. - Сер. 3, Профилактика безнадзорности, беспризорности и правонарушений несовершеннолетних. - Челябинск, 2003. - № 17. - С. 90-104.

19. Жукова, М.В., Фролова, Е.В., Шишкина К.И. Предупреждение зависимости от компьютерных игр у младших школьников / М.В. Жукова,

Е.В. Фролова, К.И. Шишкина [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://genproedu.com/paper/2012-01/full 061 -070.pdf](http://genproedu.com/paper/2012-01/full%20061%20-070.pdf)

20. Зависимость от азартных игр, гэмблинг-зависимость [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://studentbank.ru/view.php?id=16987&p=1>

21. Зависимость от компьютера, интернета и видеоигр [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.fightaddiction.info/videoadd/ru/ruvideogamesadd.html>

22. Иванов, М.С. Формирование зависимости от ролевых компьютерных игр / М.С. Иванов [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict>

23. Игромания [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru/user/aleksgadaev/file/4138729/>

24. Информационная зависимость - телевизор, компьютер, интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http 7/www.tonus-med.ru/infotmacion.html](http://www.tonus-med.ru/infotmacion.html)

25. Информационная зависимость - телевизор, компьютер, интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http 7/www.tonus-med.ru/infotmacion.html](http://www.tonus-med.ru/infotmacion.html)

26. Змановская, Е. В. «Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения)» / Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 288 с. 10. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://readr.ru/zmanovskaya-v-de'iantologiya-psihologiyotklonyayuschegosya-povedeniya.html>

27. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - СПб: Издательство «Питер», 2000. - 512 с.

28. Карлышев, В.М., Артемьева, Л.Ф. Помоги избежать тупика/ Сборник методических материалов для наркопрофилактической работы учителя/ В.М. Карлышев, Л.Ф. Артемьева. - Челябинск: УралГАФК, 2003. - 116с.

29. Колесов, Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников / Д.В. Колесов. - М.: УРАО, 1999. - 140 с.
30. Короленко, Е.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития/Ц.П. Короленко / Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. Бехтерева. - 1991. - № 1 - С. 8 - 15.
31. Короленко, Ц.П., Дмитриева, Н.В. Социодинамическая психиатрия. - М.: Академический Проект, Екатеринбург, Деловая книга. - 2000. - 460 с.
32. Классный час «Компьютер: друг, помощник или враг?» [Электронный ресурс]. - Режим доступа:
<http://БаПко2013.ucoz.ru/kompjuter-drug-pomoshhnik ili vrag.docx>
33. Классный час «Компьютер: «за» и «против» [Электронный ресурс]. - Режим доступа :<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/kompyuter-za-i-protiv>
34. Классный час «Интернет в моей жизни» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://serpteach.net/serpteach/inMoAaiaccHbih-4ac>
35. Комарова, И.А Аддиктивное поведение подростка: семейный конструкт / И. А. Комарова [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://psyjournals.ru/addictive_behavior/issue/46016_full.shtml
36. Компьютер в жизни ребенка [Электронный ресурс]. - Режим доступа :<http://bolohovo-solnce.ru/document/parents/120>
37. Компьютерная зависимость [Электронный ресурс]. - Режим доступа :<http://www.tiensmed.ru/programmer4.html>
38. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология. Развитие ребенка от рождения до 17 лет / И.Ю.Кулагина,- М.: Просвещение, 2004.- 176 с.
39. Кулаков, С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков / С.А. Кулаков. - М.: Издательский центр «Академия», 1998. - 286 с.
40. Краснова,С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью [текст]/ С.В.Краснова. – М.: ЭКСМО,2012.-89с.

41. Лебедев, В.А. Как помочь ребенку стать самостоятельным / В.А. Лебедев // Начальная школа. - 1994. - №4. - С. 5-9.

42. Леонова, Л.Г., Бочкарева, Н.Л. «Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте» / Учебно-методическое пособие под редакцией зав. кафедрой психиатрии НМИ, члена-корреспондента АН ВШ, действительного члена Нью-Йоркской академии наук, д.м.н., профессора Короленко Ц. П. - Новосибирск: НМИ, 1998. Что такое аддиктивное поведение [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://palsh.nm.ru/proadd.htm>

43. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения / Учебное пособие для ВУЗов / В. Д. Менделевич. - Издательство Речь, 2008 г. 445 ст.

44. Методические материалы. «ОППО»
Развлекательно-познавательная программа для младших школьников [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.dostoin.ru/met6.php>

45. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина. - М.: Издательский центр «Академия», 1999.- 456 с.

46. Никольская, И.М. Уроки психологии в начальной школе: из опыта работы / И.М. Никольская, Г.Л. Бардиер. - СПб.: Речь, 1996. - 315 с.

47. Огарь, В. Г., Чемоданов; В. И. Предупреждение вредных привычек у школьников /Сборник научных трудов/ В.Г. Огарь, В.И. Чемоданов. - М.: Изд-во АПН СССР, 1990. - 99 с.

48. Панина, Г. Профилактика вредных зависимостей у детей: психолого-педагогический подход / Г. Панина, К. Пиликян, В. Штукатурова// Воспитание школьников. - 2001. - № 9. - С. 54-60.

49. Платонов, К. К. О системе психологии / К. К. Платонов. - М.: «Мысль», 1972. 216 с.

50. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. - М.: Прогресс, 1979, 124 с.

51. Сельченко, К. В. Психология зависимости: Хрестоматия / К.В. Сельченко. - Мн.: Харвест, 2004. - 592 с.
52. Середина, Н.В. Основы медицинской психологии: общая, клиническая, патопсихология / Н.В. Середина, Д.А. Шкуренок. - Ростов- на-Дону: «Феникс», 2003. - 512 с.
53. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь/И.И. Соковня-Семенова. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 208 с.
54. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования [текст]//Вестник образования, 2004-№8-с.14-16.
55. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 01.01.2010 г. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=959>
56. Хрипкова, А. Г., Колесов, Д. В. Гигиена и здоровье школьника/ А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. - М.: Просвещение, 1988. - 190с.
57. Чумаков, Б.Н. Валеология: Курс лекций/Б.Н. Чумаков. - М.: Педагогическое общество России, 2000. - 406 с.
58. Шишова, Т. Поколение без героев/Т. Шишова// Воспитание школьников. - 1999. - № 4. - С. 45-47.
59. Эльконин, Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах/Д.Б. Эльконин. - М.: Просвещение, 1995. - 470 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Тест для младших школьников на определение компьютерной зависимости О.Л. Кутуевой.

1. Часто ли ты проводишь время за компьютером?

- 4) Ежедневно – 3 балла;
- 5) Один раз в два дня – 2 балла;
- 6) Только когда нечего делать – 1 балл.

2. Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?

- 4) Более 2-3 часов – 3 балла;
- 5) 1-2 часа (увлекаюсь игрой) – 2 балла;
- 6) Не более часа – 1 балл.

3. В каком случае ты решаешь выключить компьютер?

4) 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 – 3 балла;

5) Бывает по – разному, иногда могу выключить компьютер сам – 2 балла;

6) Выключаю сам по собственной воле – 1 балл.

4. Когда у тебя появляется свободное время, на что его потратишь?

4) Конечно, на компьютер – 3 балла;

5) Зависит от настроения и желания, возможно, на компьютер – 2 балла;

6) Вряд ли буду сидеть за компьютером – 1 балл.

5. Пропускал ли ты какие – то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?

4) Да, было такое – 3 балла;

5) Пару раз, возможно, и случилось, но мероприятие не было таким уж важным – 2 балла;

6) Нет, никогда такого не было – 1 балл.

6. Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься сидя за компьютером, например, об играх?

4) Почти все время думаю об этом – 3 балла;

5) Могу пару раз вспомнить в течение дня – 2 балла;

6) Почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко – 1 балл;

7. Чем для тебя является компьютер? Какую роль в твоей жизни он играет?

4) Компьютер – для меня все – 3 балла;

5) Большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат – 2 балла;

6) Компьютер не занимает какое – то особое место в моей жизни – 1 балл.

8. Когда ты приходишь домой, то первым делом:

4) Иду к компьютеру и включаю его – 3 балла;

5) Каждый раз бывает по-разному, иногда сажусь за компьютер -2 балла;

6) Точно не сажусь за компьютер – 1 балл.

Интерпретация результатов:

8-12 баллов – все отлично, ни о какой компьютерной зависимости у вашего ребенка нет и речи.

13-18 баллов – зависимости пока нет, однако стоит внимательно отнестись к тому, чтобы ребенок проводил меньше времени за компьютером, имел другие увлечения, интересных друзей, гулял на свежем воздухе. Обратите внимание на ребенка, пока не стало поздно.

19-24 балла – у ребенка на лицо компьютерная зависимость. Срочно необходимо принимать меры! Скорее всего, без семейного психолога обойтись будет сложно. Начинать нужно менять ситуацию безотлагательно.

Методика родительского отношения А.Я.Варга и В.В.Столина

Цель: выявление определенного типа родительского отношения к ребенку.

Описание методики: опросник состоит из 61 высказывания, в основе которых заложены 5 шкал: "Принятие - отвержение", "Кооперация", "Симбиоз", "Авторитарная гиперсоциализация", "Маленький неудачник".

Обработка результатов:

При подсчете тестовых баллов по всем шкалам учитывается ответ «верно», данные интерпретируются в соответствии со специальным ключом по каждой шкале.

Полученное количество сырых баллов переводится в соответствующий процентный ранг и заносится в сводную таблицу результатов по данной методике.

Интерпретация данных:

В результате заполнения сводной таблицы можно сделать следующие заключения по исследуемым шкалам:

1. "Принятие - отвержение". Шкала отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку. Родителям нравится ребенок таким, какой он есть. Они уважают индивидуальность ребенка и симпатизируют ему, одобряют его интересы и планы.

2. "Кооперация" - социально желательный образ родительского отношения. Родители заинтересованы в делах и планах ребенка, стараются во всем помочь ребенку, высоко оценивают индивидуальные и творческие способности ребенка.

3. "Симбиоз" - вопросы этой шкалы ориентированы на то, чтобы выяснить, стремится ли взрослый к единению с ребенком или, напротив, старается сохранить между ребенком и собой психологическую дистанцию. Это - своеобразная контактность ребенка и взрослого человека.

4. "Авторитарная гиперсоциализация". Данная шкала характеризует то, как взрослые контролируют поведение ребенка, насколько они демократичны или авторитарны в отношениях с ним.

5. "Маленький нёудачник". Эта последняя шкала показывает, как взрослые относятся к способностям ребенка, к его достоинствам и недостаткам, успехам и неудачам. Текст опросника.

Отвечая на следующие далее вопросы, испытуемый должен выразить свое согласие или несогласие с ними с помощью оценок «да» или «нет».

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, о чем думает мой ребенок.
3. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от
4. нормы.
5. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
6. Я испытываю к ребенку чувство симпатии.
7. Я уважаю своего ребенка.
8. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
9. Мой ребенок часто мне неприятен.
10. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
11. Бывают случаи, когда недоброе отношение к ребенку приносит ему пользу.
12. По отношению к своему ребенку я испытываю досаду.
13. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
14. Мне кажется, что друга? дети потешаются над моим ребенком.
15. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые заслуживают осуждения.
16. Мой ребенок отстает в психологическом развитии и для своего возраста выглядит недостаточно развитым.
17. Мой ребенок специально ведет себя плохо, чтобы досадить мне.

18. Мой ребенок, как губка, впитывает в себя все самое плохое.
19. При всем старании моего ребенка трудно научить хорошим манерам.
20. Ребенка с детства следует держать в жестких рамках, только тогда из него вырастет хороший человек.
21. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
22. Я всегда принимаю участие в играх и делах ребенка.
23. К моему ребенку постоянно «липнет» все дурное.
24. Мой ребенок не добьется успехов в жизни.
25. Когда в компании говорят о детях, мне становится стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как другие дети.
26. Я жалею своего ребенка.
27. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, то они кажутся мне воспитаннее и разумнее, чем мой ребенок.
28. Я с удовольствием провожу с ребенком свое свободное время.
29. Я часто жалею о том, что мой ребенок вырастет, и с нежностью вспоминаю то время, когда он был еще совсем маленьким.
30. Я часто ловлю себя на том, что с неприязнью и враждебно отношусь к ребенку.
31. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг того, что лично мне не удалось в жизни.
32. Родители должны не только требовать от ребенка, но и сами приспособливаться к нему, относиться к нему с уважением, как к личности.
33. Я стараюсь выполнять все просьбы и пожелания моего ребенка.
34. При принятии решений в семье следует учитывать мнение ребенка.
35. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
36. Я часто признаю, что в своих требованиях и претензиях ребенок по-своему прав.
37. Дети рано узнают о том, что родители могут ошибаться.
38. Я всегда считаюсь с ребенком.

39. Я испытываю дружеские чувства по отношению к ребенку.
40. Основная причина капризов моего ребенка - это эгоизм, лень и упрямство.
41. Если проводить отпуск с ребенком, то невозможно нормально отдохнуть.
42. Самое главное - чтобы у ребенка было спокойное, беззаботное детство.
43. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
44. Я разделяю увлечения моего ребенка.
45. Мой ребенок кого угодно может вывести из себя.
46. Огорчения моего ребенка мне всегда близки и понятны.
47. Мой ребенок часто меня раздражает.
48. Воспитание ребенка - это сплошная нервотрепка.
49. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
50. Я не доверяю своему ребенку.
51. За строгое воспитание дети потом благодарят своих родителей.
52. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.
53. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
54. Мне близки интересы моего ребенка, я их разделяю.
55. Мой ребенок не в состоянии сделать что-либо самостоятельно, и если он это делает, то обязательно получается не так, как нужно.
56. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
57. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
58. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
59. Я восхищаюсь своим ребенком.
60. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
61. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.

62. Ребенок должен дружить с теми детьми, которые нравятся его родителям.

Обработка и интерпретация результатов теста Ключ к тесту

— Принятие /отвержение ребенка: -3, 5, 6, -8, -10, -12, -14, -15, -16, -18, 20, -23, -24, -26, 27, -29, 37, 38, -39, -40, -42, 43, -44, 45, -46, -47, -49, -51, -52, 53, -55, 56,-60.

— Кооперация: 21, 25, 31, 33, 34, 35,36.

— Симбиоз: 1, 4, 7, 28, 32,41,58.

— Контроль: 2, 19, 30, 48, 50, 57,59.

— Отношение к неудачам ребенка: 9, 11, 13, 17, 22, 54,61.

За каждый ответ типа «Да» испытуемый получает 1 балл, а за каждый ответ типа «Нет» - 0 баллов. Если перед номером ответа стоит знак "-", значит за ответ "Нет" на этот вопрос начисляется один балл, а за ответ "Да" - 0 баллов.

Высокие баллы свидетельствуют о значительной развитости указанных выше видов родительских отношений, а низкие баллы - о том, что они сравнительно слабо развиты. Если говорить конкретно, то оценка и интерпретация полученных данных производятся следующим образом.

Высокие баллы по шкале «принятие - отвержение» - от 24 до 33 - говорят о том, что у данного испытуемого имеется выраженное положительное отношение к ребенку. Взрослый в данном случае принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно много времени и не жалеет об этом.

Низкие баллы по этой же шкале - от 0 до 8 - говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном только отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, даже иногда ненависть. Такой взрослый считает ребенка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко своим отношением травмирует ребенка.

Понятно, что имеющий такие наклонности взрослый не может быть хорошим педагогом.

Высокие баллы по шкале «кооперация» - 7-8 баллов - являются признаком того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересует ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу ребенка, старается быть с ним на равных.

Низкие баллы по данной шкале - 1-2 балла - говорят о том, что взрослый по отношению к ребенку ведет себя противоположным образом и не может претендовать на роль хорошего педагога.

Высокие баллы по шкале «симбиоз» - 6-7 баллов - достаточны для того, чтобы сделать вывод о том, что данный взрослый человек не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности, оградить от неприятностей.

Низкие баллы по этой же шкале - 1-2 балла - являются признаком того, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую

дистанцию между собой и ребенком, мало заботится о нем. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

Высокие баллы по шкале «контроль» - 6-7 баллов - говорят о том, что взрослый человек ведет себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая ему строгие дисциплинарные рамки. Он навязывает ребенку почти во всем свою волю. Такой взрослый человек далеко не всегда может быть полезным, как воспитатель, для детей.

Низкие баллы по этой же шкале - 1-2 балла - напротив, свидетельствуют о том, что контроль за действиями ребенка со стороны взрослого человека практически отсутствует. Это может быть не очень хорошо для обучения и воспитания детей. Наилучшим вариантом оценки педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки, от 3 до 5 баллов. Высокие баллы по шкале «отношение к

неудачам ребенка» - 7-8 баллов - являются признаком того, что взрослый человек считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как к несмышленому существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся взрослому человеку несерьезными, и он игнорирует их. Вряд ли такой взрослый может стать хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

Низкие баллы по этой же шкале - 1-2 балла, напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными и верит в него. Такой взрослый, скорее всего, станет неплохим учителем и воспитателем.

Приложение 3

Демонстрация фильма и «Виртуальная агрессия»- фильм рассказывает о том, что такое негативное информационное воздействие? Что такое 25-й кадр и что в нем изображено? Как влияет на развитие ребенка пристрастие его к компьютеру? Ученые расскажут, почему развитие мозга австралийских аборигенов теперь опережает развитие мозга современных детей из цивилизованного мира. Что происходит с душой ребенка под влиянием страсти и азарта компьютерных игр?

Дискуссия по фильму «Виртуальная агрессия», - обсуждение вопросов, затронутых в фильме.

Приложение 4

Методические рекомендации родителям по профилактике компьютерной зависимости детей

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами. Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей.

Если ребенок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами.

Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию. Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно.

Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время, если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему, почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а

существование запрета делает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

Дети нуждаются в самовыражении. За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии, они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику ребенка и нарушает его связь с родителями и сверстниками.

Для того чтобы избежать возникновения привязанности ребенка к компьютеру нужно разнообразить круг его интересов и занятий. Этого можно достичь, например, при обращении внимания ребенка на спорт или различные виды искусств (музыка, рисование и пр.).

Говоря о профилактике компьютерной зависимости у детей, следует обратить внимание на то, что воспитание ребенка должно сводиться по большей части к тому, что компьютер - это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение.

Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать ребёнку оказаться в зависимости от компьютера - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

Задача педагога - организатора организовать досуг ребенка таким образом, чтобы оградить его от негативного воздействия информационных технологий, в том числе и компьютера.

Родителям необходимо:

— постараться все-таки регламентировать время, проводимое ребенком за компьютером;

— показывайте личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре;

— постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера – может быть, ребенок начнет овладевать программированием, веб-дизайном (делать сайты в Интернете), займется компьютерной графикой, анимацией – будет делать мультики. Но для этого желательна помощь заинтересованного взрослого, не просто критикующего и запрещающего, а помогающего;

— ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три - в выходной. Обязательно с перерывами;

— предложите другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.);

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

— обращайтесь внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов;

— обсуждайте игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

В случаях, если вы самостоятельно не можете справиться с проблемой, обращайтесь к психологам, в специализированные центры.

— часто бывает так, что за кажущейся компьютерной зависимостью могут скрываться совсем другие проблемы. Это неуспешность ребенка в реальной жизни, неумение общаться, так называемая, социальная неадаптированность. Такой ребенок комфортно чувствует себя именно в виртуальной реальности. И тогда в первую очередь нужно обращать внимание именно на психологические проблемы ребенка.

Проблема компьютерной зависимости новая и пока мало изученная. Родители обычно не обращают внимания на поглощенность ребенка компьютером, если в его поведении не возникают других ярко выраженных отклонений, таких как воровство денег, прогулы школы, бродяжничество. Но нельзя недооценивать даже потенциальную опасность!

Из всего сказанного следует вывод о том, сложный и длительный процесс профилактики компьютерной зависимости основывается на сочетании различных методов и средствах воспитания. Процесс включает в себя поэтапность работы учителя, родителей с детьми. Для того, чтобы правильно организовать деятельность школьника за компьютером необходимо свою работу строить поэтапно, и продумать какой конечный результат своей работы вы хотели бы достичь

В организации профилактики компьютерной зависимости необходимо сочетать различные формы и методы воспитательных мероприятий. Вся организация компьютерной зависимости требует тщательный отбор материала [46].