



**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**

**Тема выпускной квалификационной работы**

**Работа педагога по профилактике гейм-аддикции у младших школьников**

**Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 – «Педагогическое образование»  
Направленность программы бакалавриата  
«Начальное образование»**

Проверка на объем заимствований:  
79,37 % авторского текста

Работа рекомендована защите  
« 14 » 06 2018 г.  
зав. кафедрой педагогики, психологии  
и предметных методик  
Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:  
Студентка группы ОФ-408/070-4-1  
Соплина Анастасия Алексеевна

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Жукова Марина Владимировна.

**Челябинск  
2018**

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. Теоретические основы проблемы формирования гейм-аддикции у младших школьников .....	7
1.1. Гейм-аддикция как психическое явление и причины формирования гейм-аддикции у младших школьников .....	7
1.2. Причины формирования гейм-аддикции у младших школьников .....	18
1.3. Направления деятельности педагога по профилактике гейм-аддикции .....	22
Выводы по 1 главе.....	30
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению уровня сформированности гейм-аддикции у младших школьников.....	33
2.1. Цели и задачи экспериментальной работы.....	33
2.2. Анализ результатов экспериментальной работы.....	37
2.3. Программа деятельности педагога по профилактике гейм-аддикции у детей младшего школьного возраста .....	42
Выводы по 2 главе.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	49
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	51
Приложения .....	56

## **ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время в развитии современного общества компьютерные и информационные технологии активно используются не только в качестве средств обработки и хранения информации, но и как средство проведения досуга и развлечения. При тесном взаимодействии с компьютером игра происходит в специфической среде виртуальной реальности, которая особенно привлекает ребят младшего школьного возраста. Нахождение в виртуальной реальности для многих из них заменяет развлечение со сверстниками, общение с родителями.

На сегодняшний момент существует ряд специальных исследований, направленных на изучение компьютерной активности, а конкретно проблемы формирования компьютерной зависимости в разных возрастных категориях детей.

Апогей игровой компьютерной активности приходится на возраст 10-11 лет. Компьютерная зависимость имеет пагубные последствия в период формирования личности ребенка младшего школьного возраста. Чрезмерное увлечение компьютерными играми сказывается в изменении поведения ребенка в худшую сторону, в снижении успеваемости в школе. В большинстве случаев появляются трудности в общении с окружением, прежде всего с членами семьи. В последнее время психологи, родители и педагоги натываются на эту проблему почти ежедневно и нуждаются в её разрешении.

Основной проблемой является негативное воздействие на детей младшего школьного возраста игр отрицательного содержания, которые отражают наипростейший уровень игровой культуры, популярный в современном обществе.

Данные проблемы актуальны с точки зрения их влияния на личность ребенка младшего школьного возраста, чем выше степень его увлечения компьютерными играми, которая проявляется в игровой компьютерной

активности, т.е. в частоте и продолжительности игры за компьютером. Дети младшего школьного возраста с высокой степенью игровой активности в первую очередь находятся в зоне риска формирования зависимости.

Проблема игровой зависимости интересовывала как российских ученых, так и зарубежных. Проблему аддиктивного поведения в целом изучали ученые: Ц. П. Короленко, А. С. Тимофеева, А. Ю. Акопов, С.А. Кулаков и др. Короленко Ц.П. в 2001 году разработал классификацию аддиктивного поведения, которая используется и в настоящее время. Шмелев А.Г. в 1988 году занимался проблемой именно гейм-аддикции. Он предложил классификацию, в которой выявил 7 классов игр и указал самые опасные из них.

Таким образом, возникает **противоречие** между увеличивающимися случаями проявления гейм-аддикции у младших школьников с одной стороны и недостаточным вниманием педагогов к возможностям учебных занятий в процессе профилактики гейм-аддикции с другой.

**Проблема** исследования: каково содержание работы педагога по профилактике гейм-аддикции у младших школьников?

**Цель** исследования – изучить теоретические аспекты проблемы профилактики гейм-аддикции у младших школьников для разработки программы работы педагога по профилактике гейм-аддикции.

**Объектом** исследования является гейм-аддикция у младших школьников.

**Предмет** исследования – профилактика гейм-аддикции у младших школьников в работе педагога.

Исходя из поставленной цели можно сформулировать следующие **задачи** исследования:

1. Изучить гейм-аддикцию как психическое явление и рассмотреть причины формирования гейм-аддикции у детей младшего школьного возраста.
2. Выявить направления деятельности педагога по профилактике гейм-аддикции у младших школьников.
3. Проанализировать результаты экспериментальной работы.
4. Разработать программу работы педагога по профилактике гейм-аддикции у детей младшего школьного возраста.

В данной работе мы использовали следующие **методы исследования**: теоретические (анализ педагогической и психологической литературы, обобщение, систематизация, сравнение и др.), практические (тестирование обучающихся младшего школьного возраста).

**Базой исследования** было выбрано МКОУ СОШ Челябинской области. В эксперименте приняли участие 20 обучающихся 4 класса.

Практическая значимость исследования:

Апробация работы осуществлялась путем:

– публикации результатов исследования:

1. Соплина, А.А. Профилактика формирования гейм-аддикции у детей младшего школьного возраста / А.А. Соплина, М.В. Жукова // Наука вчера, сегодня, завтра: сб. ст. по матер. XLVIII междунар. науч.-практ. конф. № 7(41). – Новосибирск: СибАК, 2017. – с. 45-50.
2. Соплина, А.А. Проблема гейм-аддикции в младшем школьном возрасте / А.А. Соплина // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. LIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 11(59).
3. Соплина, А.А. Психологические детерминанты гейм-аддикции у младших школьников / А.А. Соплина // Молодой исследователь: вызовы и перспективы: сб. ст. по материалам IX Международной научно-

практической конференции «Молодой исследователь: вызовы и перспективы». – № 7(9). – М., Изд. «Интернаука», 2016.

4. Соплина, А.А. Проблема формирования гейм-аддикции у младших школьников / А.А. Соплина // Молодой исследователь: вызовы и перспективы: сб. ст. по материалам XVIII Международной научно-практической конференции «Молодой исследователь: вызовы и перспективы». – № 16(18). – М., Изд. «Интернаука», 2016.

5. Соплина, А.А. Компьютерная зависимость, как причина нарушения адаптации ребенка к обучению в школе / А.А. Соплина // Тенденции, перспективы и приоритеты развития современной системы образования: сб. научных трудов по материалам V Международного педагогического форума молодых ученых. - Самара: Профессиональная наука, 2017. – 88 с.  
- участия в конференциях:

1. V Международный педагогический форум молодых ученых «Тенденции, перспективы и приоритеты развития современной системы образования». 13 декабря, 2017 год, город Самара.

2. XLVIII Международная научно-практическая конференция «Наука вчера, сегодня, завтра». Апрель 2017 год, город Новосибирск.

3. LIX Студенческая международная научно-практическая конференция. Ноябрь 2017 год, город Новосибирск.

4. IX Международная научно-практическая конференция «Молодой ученый: вызовы и перспективы». Апрель 2016 год, город Москва.

5. XVIII Международная научно-практическая конференция «Молодой ученый: вызовы и перспективы». Сентябрь 2016 год, город Москва.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка литературы и приложений. В тексте работы 3 таблицы, 1 рисунок. Список литературы представлен 53 источниками.

## **Глава 1. Теоретические основы проблемы формирования гейм-аддикции у младших школьников**

### **1.1. Гейм-аддикция как психическое явление и причины формирования гейм-аддикции у младших школьников**

В психологии под аддиктивным поведением подразумевается особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния [34]. Процесс аддикции является серьезной угрозой для психического здоровья. Этот процесс может всецело управлять всеми аспектами жизни человека. Волевые качества ослабляют свое воздействие на человека и он становится неспособным противостоять аддиктивному поведению.

Личность, подвергшаяся любому из видов аддиктивного поведения, в большинстве случаев пытается просто уходить от проблем, так как у нее уже нарушены адаптационные возможности на психофизиологическом уровне. Первое, что мы замечаем в людях с аддиктивным поведением – это психические нарушения. Они часто раздражены, с агрессией реагируют на свое окружение. Способом восстановления психического умиротворения эти люди считают всецелое погружение в аддикцию. Тем самым они получают приятные эмоции и решают свои проблемы на иллюзорном уровне. Привлекает их аддиктивное поведение тем, что представляет собой путь с наименьшей долей сопротивления. Используя аддиктивную реализацию, они уходят от трудных ситуаций и напрочь забывают о сложившихся проблемах [26, 12-13 стр.].

Реализация себя в аддикции заменяет человеку все виды активности и общения с социумом. Вся внутренняя сила и энергия поглощается аддикцией и человек перестает получать удовольствие от развития себя как личности, от проявления симпатии, дружбы, любви и других видов эмоциональной активности.

Выбор личности конкретного объекта зависимости определяется воздействием его на организм человека. У людей существует предрасположенность к различным объектам аддикции. Формы зависимого поведения в отдельных случаях могут сочетаться между собой или переходить друг в друга, что является свидетельством того, что механизмы функционирования и возникновения зависимости являются идентичными [11, стр. 75-79].

По мнению Е.В. Змановской, аддиктивное поведение – это одна из форм отклоняющегося поведения личности, в процессе которой объект злоупотребляет кем-то или чем-то в целях собственной адаптации [11,стр.77].

Ц.П. Короленко предложил классифицировать аддиктивное поведение следующим образом: химические и нехимические аддикции. К химическим относятся такие аддикции, которые развиваются в результате употребления психоактивных веществ (алкоголизм, наркомания, токсикомания и др.). Нехимическая зависимость – это аддикция, где объектом зависимости является какая-либо форма поведения. К таким аддикциям относятся: азартные игры (гэмблинг), аддикция отношений, сексуальная, любовная аддикции, аддикции избегания, работоголизм, аддикция к трате денег, ургентная аддикция, а также промежуточные аддикции, например, аддикция к еде. В современном обществе этот список расширился за счет технологических аддикций, т.е. аддикций к интернету, компьютеру, телевидению и др.

Есть и другая классификация аддиктивного поведения. В социологии аддикции рассматриваются как социальные явления, которые можно объединить в следующие группы:

а) в зависимости от масштаба выделяют массовые и индивидуальные аддикции; б) по значению последствий – негативные (вызывающие вредные последствия для организма) и позитивные (приносящие пользу

обществу как, например, трудоголизм); в) по субъекту – аддикции конкретных лиц, неформальных групп, официальных структур, условных социальных групп (например, женский алкоголизм); г) по длительности – единовременные и длительные; д) по типу нарушаемой нормы – алкогольная, наркотическая аддикция.

А вот классификация Ю.А. Клейберга достаточно проста. В ней можно выделить всего три основных группы аддиктивного поведения: негативные (например, токсикомания, употребление алкоголя), позитивные (например, аддикция духовного поиска) и социально-нейтральные (например, шопинг-аддикция, охота на животных).

Психологов в настоящее время больше всего привлекает гейм-аддикция (зависимость от компьютерных игр). Такая форма зависимости возникает у тех людей, кому для реализации ложной цели необходимо, чтобы она достигалась в условиях специально разработанного виртуального мира, т.е. человек сам выбирает форму выражения своей цели в комфортном для него виртуальном мире. По исследованиям ученых самой подверженной гейм-аддикции возрастной категорией являются дети младшего школьного возраста. Это объясняется тем, что в этом возрасте у детей совершенно нестабильная психика. Нестабильность психики ребенка является самым главным основанием возникновения всевозможных видов зависимостей, и не только от компьютерных игр. Кроме этого, детская психика наиболее подвержена привыканию при постоянном воздействии на нее. Этому способствует то, что дома для детей компьютер находится в свободном доступе, а родители сами зачастую отправляют ребенка поиграть, чтобы он не мешал им заниматься домашними делами.

Под влиянием компьютерных игр в большинстве случаев у ребенка младшего школьного возраста может сформироваться аддиктивное поведение, которое характеризуется стремлением уйти от реальности

посредством изменения состояния своей психики. Ребенок, увлеченный компьютерными играми, совершенно не интересуется обычными игрушками и постоянно стремится проводить свое время в виртуальном мире.

В современном мире по подсчетам ученых существуют сотни миллионов компьютерных игр различных жанров. Было огромное количество попыток систематизировать компьютерные игры, но из-за появления все новых и новых видов это практически не удается. Впервые классификацию игр в 1988 году предложил А.Г. Шмелев [49]. Исходя из его классификации можно выделить 7 классов игр:

1. Игры, стимулирующие формально-логическое, комбинаторное мышление.
2. Азартные игры, требующие от игрока интуитивного, иррационального мышления.
3. Спортивные игры, требующие ловкости, проворства, сенсомоторной координации, концентрации внимания.
4. Военные игры и игры-единоборства. Такие игры содержат элементы жестокости, сцены насилия, убийства и кровопролития, что негативно влияет на психику ребенка.
5. Игры типа преследование-избегание. Такие игры влияют на развитие интуиции, мышления и эмоционально-чувственного восприятия.
6. Авантюрные игры (игры-приключения). С точки зрения психологов требуют от игрока наглядно-действенного мышления.
7. Игры-тренажеры. С помощью этих игр можно довести до автоматизма какое-либо действие, либо развить навыки выполнения этого действия.

Большинство игр относят к комбинированному типу, т.к. они могут содержать элементы сразу нескольких видов игр.

В настоящее время компьютерная индустрия не стоит на месте, а продолжает стремительно развиваться. С каждым днем компьютерных игр

становится все больше и больше, соответственно и расширяется отечественная классификация игр. Более полной считается следующая классификация, предложенная О.А. Поповым [40]:

1. Ролевые игры. Это такая разновидность компьютерных игр, основанная на элементах традиционных настольных ролевых игр. Главная особенность ролевой игры состоит в том, что поставленной цели нужно добиться с помощью персонажей (героев), каждый из которых имеет свои характеристики и списки умений. В процессе игры можно управлять как одним героем, так и несколькими, так называемым игровым кланом.
2. Логические игры. Это разновидность игры, которая содержит в себе всевозможные варианты головоломок (ребусы, шарады, загадки и др.). В большинстве случаев такие игры преследуют образовательные цели (обучению счету, иностранным языкам и т.д.).
3. Стратегии. Смысл компьютерной стратегической игры заключается в том, что нужно управлять определенными ресурсами (войска, отдельные персонажи), которые нужно постоянно развивать для достижения победы. Современные стратегии содержат в себе так же и экономические акценты. В этих играх существует игровая валюта, на которую нужно покупать себе какие-либо ресурсы. Стратегии делятся на пошаговые и онлайн-стратегии. В первом виде нужно делать определенные ходы и действия, которые впоследствии приводят к победе, а онлайн-стратегии предназначены для игры в Интернете.
4. Приключенческие игры. Этот жанр игры представляет собой историю с главным героем, представленную в мультипликационном формате. Ключевым в этой игре является процесс решения головоломок, требующих умственных усилий со стороны играющего.
5. 3D-Action. Эти игры выполнены в трехмерной графике и имеют мощные спецэффекты, благодаря которым игры становятся наиболее реалистичными. Основная цель этой игры – это убийство врагов.

6. Аркадные игры. Это игры с достаточно примитивным игровым процессом. Они предполагают поуровневое прохождение игры с получением вознаграждения (баллы, бонусы, игровая валюта и т.д).

7. Симуляторы. Игры, имитирующие какие-либо процессы. Самые распространенные игры связаны с управлением транспортных средств.

Наиболее интересными и опасными для детей младшего школьного возраста являются ролевые компьютерные игры. Именно эта разновидность игры способна вызывать устойчивую психологическую зависимость, приводить к нарушениям психического состояния. Наибольшее количество ролевых компьютерных игр рассчитано на младший школьный возраст, а так же на подростковый. Создатели этих игр не учли возрастные психологические особенности контингента играющих. Ролевые игры оказывают негативное влияние на формирование личности и усвоение социальных ролей. Мощная трехмерная компьютерная графика и звуковое сопровождение полностью заменяют реальную жизнь игроку. Через какой-то промежуток времени ребенок теряет интерес к реалиям жизни и полностью окунается в виртуальный мир, где он сполна получает острые впечатления. Прохождение игры в это время для него является чуть ли не основной составляющей жизни.

Большое влияние на формирование гейм-аддикции имеет игра в глобальной сети, где ребенок ведет игру с реальными людьми. В процессе этой игры он сам продумывает своего персонажа, тем самым строя свой новый мир, выставляя его за реальный. Играющий придумывает собственные правила и живет в игровом мире, подчиняясь им. Он осознает необъятность игрового мира и начинает принимать решения, которые далеки от реальной жизни.

Формирование гейм-аддикции происходит у всех по-разному. В большинстве случаев игра очень быстро поглощает человека, иногда это

очень длительный процесс. Существует несколько стадий формирования игровой зависимости, которые выделил Н.П. Фетискин [48]:

1. Стадия увлеченности (игра носит ситуационный характер). Ребенку посоветовали товарищи одну интересную игру. Он поиграл в нее, получил заряд позитива и положительных эмоций. В дальнейшем он стремится снова пройти эту игру, чтобы испытать аналогичные эмоции. Игра на этом этапе не является для него особо значимой.
2. Стадия увлеченности (игра носит систематический характер). Ребенок начинает каждый день играть в игру, чтобы уйти от проблем реальной жизни. Если вдруг появляются какие-то препятствия на пути к прохождению игры, ребенок стремится устранить эти обстоятельства и любыми средствами добиться своей цели.
3. Стадия зависимости (игра становится основополагающим видом деятельности). Это наиболее опасная стадия формирования. Игра для ребенка становится смыслом существования. Меняется его сознание, самооценка. Его перестают интересовать проблемы реальной жизни, и он полностью уходит в себя.
4. Стадия привязанности (игра снова получает ситуационный характер). Ребенок постепенно теряет интерес, его игровая активность постепенно начинает угасать, но полностью избавиться от зависимости он не может.

Формирование гейм-аддикции не обязательно проходит именно по такой периодичности. Если игра оказалась неинтересной, или ребенок вовремя остановился и переключился на другой вид деятельности, то он может остановиться на втором этапе формирования. В таком случае зависимость не будет сформирована, и ему будет гораздо легче в дальнейшем заниматься другой деятельностью.

По мнению психологов к гейм-аддикции в основном склонны дети, у которых напряженные отношения в семье или в школе, или те дети, у которых нет никаких увлечений. Они в виртуальном мире

самоутверждаются и считают игровые успехи победой над самим собой. Игра в глобальной сети дает возможность уйти от психологических проблем в реальном мире. Но этого ребенок добивается только тогда, когда пребывает в виртуальном пространстве. Жизнь, окружающая такого ребенка, будет опасной и неинтересной. Впоследствии он привыкнет жить в другом мире по своим правилам.

В психологии детерминантами называется любое причинное или предшествующее условие или средство [38]. В качестве детерминант представляют систему факторов, которые задают специфику поведения и участвуют в его формировании. Это могут быть [45]:

- внешние условия физической среды;
  - внешние социальные условия;
  - внутренние наследственно-биологические и конституциональные предпосылки;
  - внутриличностные причины и механизмы отклоняющегося поведения.
- Так же к детерминантам принято относить побудительные воздействия, которые определяют тип поведения при их взаимодействии. Исходя из этого, можно сказать, что детерминанты – это факторы, которые оказывают воздействие на поведение человека.

Формирование различного вида зависимостей у людей так же возникает ввиду разных причин и факторов. Исключением из этого и не стала распространенная в настоящее время зависимость от компьютерных игр. Категорией, самой подверженной появлению гейм-аддикции, являются младшие школьники и подростки. Чтобы всесторонне изучить проблему игровой компьютерной зависимости, нужно разобраться в детерминантах, предшествующих появлению аддиктивного поведения у детей такого возраста.

Самой главной и распространенной причиной появления гейм-аддикции у детей является обстановка в семье [7]. В большинстве

современных семей родители с самого детства позволяют детям играть в компьютерные игры. Объясняется это тем, что у родителей не хватает времени заниматься своим ребенком и, чтобы хоть как-то отвлечь его, они включают ему игры на компьютере. Ребенок из-за недостатка внимания и общения начинает привыкать к виртуальному миру, и он ему сполна заменяет мир реальный. Когда родители наконец-то замечают, что их ребенок стал замкнутым, большинство свободного времени проводит за компьютером, они пытаются принять меры. Зачастую к этим мерам относится наказание или критика в адрес ребенка, что является абсолютно неправильным по отношению к нему. Такие действия могут лишь усугубить ситуацию и отдалить ребенка от родителей [1]. Если ребенок уже страдает игровой зависимостью, то выходом из этой ситуации станет то, что нужно в какой-то мере разделить увлечение ребенка, либо придумать ему хобби, которое будет ему интересным и будет занимать большую часть его свободного времени.

Кроме влияния семьи существуют и другие причины формирования у младших школьников гейм-аддикции. Рассмотрим их подробно.

1. Отсутствие у ребенка определенного хобби или занятия. Если родители вовремя не заинтересовали ребенка или не отдали заниматься в секцию, то у ребенка будет в избытке свободного времени. Компьютер в это время может стать его главным увлечением, из-за которого он не захочет заниматься чем-нибудь еще.

2. Неумение налаживать социальные связи и поддерживать отношения. В младшем возрасте дети должны быть окружены своими сверстниками. С ними они налаживают контакт и у них появляются совместные увлечения. Если ребенок не стремится общаться с другими детьми, или наоборот сверстники не хотят с ним общаться, обижают, унижают его, то он будет искать то увлечение, в котором будет «иметь верх» над другими ребятами. Этим увлечением может оказаться компьютерная игра, в которой он будет

стремиться победить своего врага, тем самым он будет самоутверждаться, но в виртуальном мире.

3. Психика ребенка пребывает в стадии формирования. Зависимость от компьютерных игр может возникнуть как у подростков, так и в более раннем возрасте. Например, у младших школьников в силу возрастных особенностей психика характеризуется определенной нестабильностью [30]. Эта стадия формирования психики ребенка является главным основанием возникновения различных видов зависимостей, и не только игровых. Кроме того, психика ребенка в таком возрасте особо подвержена привыканию при постоянном воздействии на нее.

4. Формирование низкой самооценки. Колоссальные проблемы в воспитании детей связаны с положительной или отрицательной самооценкой школьников [41]. Ребенок привыкает к тому, что в семье его постоянно хвалят, говорят, что он все делает правильно. Реальная оценка в школе в сравнении с другими детьми в очень редких случаях совпадает. В результате давления со стороны сверстников у ребенка формируется низкая самооценка. Ребенок замыкается в себе и в большинстве случаев ищет свое спасение в виртуальном мире. Каждая победа в игре повышает его самооценку, и он становится уверенным в себе, что он может преодолеть все трудности, но это его и подводит в дальнейшем. Он привыкает решать проблемы в виртуальном мире, и если там что-то не удастся, все можно начать сначала, но в реальной жизни такой шанс может не предоставиться.

5. Слаборазвитые волевые качества. В младшем школьном возрасте волевые качества только начинают формироваться [41]. Повышенная чувствительность превалирует над доводами разума, поэтому ребенок совершает огромное количество необдуманных действий.

6. Желание ребенка быть «как все» его сверстники следовать за их увлечениями и не отставать. В младшем школьном возрасте у детей особо

развита внушаемость и доверчивость, склонность к подражанию [41]. Если большинство детей в классе играют в компьютерные игры, то это становится «модным» и ребенку ничего не остается, кроме как тоже начать играть, чтобы не выделяться среди других.

7. Общая неудачливость ребенка. Если ребенок в школе учится плохо, в компании не имеет авторитета и с родителями плохие отношения, то он вполне может попасть в зависимость от компьютерных игр, где он – главный герой и победитель.

На самом деле причин возникновения гейм-аддикции существует гораздо больше, но вышеперечисленные являются наиболее характерными для детей младшего школьного возраста. В большинстве случаев главным избавлением от таких проблем является внимание родителей к своему ребенку. Они должны вовремя обращать внимания на появление хотя бы малейших признаков зависимости у своего ребенка. Любой нормальный родитель должен уделять своему чаду больше времени, чтобы он не чувствовал себя обделенным и одиноким. Первым шагом на пути избавления от зависимости станет организация домашнего личного пространства, где ребенок будет чувствовать себя комфортно. Нужно позволять ему общаться с друзьями и приводить их к себе домой. Так же по мере взросления нужно отдавать ребенка в кружок или секцию, чтобы у него появилось серьезное увлечение, которому он уделял бы как можно больше времени. Нужно стать ребенку другом и помощником, чтобы он в трудную минуту всегда мог положиться на своих родителей.

## **1.2. Причины формирования гейм-аддикции у младших школьников**

В психологии детерминантами называется любое причинное или предшествующее условие или средство [38]. В качестве детерминант представляют систему факторов, которые задают специфику поведения и участвуют в его формировании. Это могут быть [45]:

- внешние условия физической среды;
  - внешние социальные условия;
  - внутренние наследственно-биологические и конституциональные предпосылки;
  - внутриличностные причины и механизмы отклоняющегося поведения.
- Так же к детерминантам принято относить побудительные воздействия, которые определяют тип поведения при их взаимодействии. Исходя из этого, можно сказать, что детерминанты – это факторы, которые оказывают воздействие на поведение человека.

Формирование различного вида зависимостей у людей так же возникает ввиду разных причин и факторов. Исключением из этого и не стала распространенная в настоящее время зависимость от компьютерных игр. Категорией, самой подверженной появлению гейм-аддикции, являются младшие школьники и подростки. Чтобы всесторонне изучить проблему игровой компьютерной зависимости, нужно разобраться в детерминантах, предшествующих появлению аддиктивного поведения у детей такого возраста.

Самой главной и распространенной причиной появления гейм-аддикции у детей является обстановка в семье [7]. В большинстве современных семей родители с самого детства позволяют детям играть в компьютерные игры. Объясняется это тем, что у родителей не хватает времени заниматься своим ребенком и, чтобы хоть как-то отвлечь его, они включают ему игры на компьютере. Ребенок из-за недостатка внимания и общения начинает привыкать к виртуальному миру, и он ему сполна

заменяет мир реальный. Когда родители наконец-то замечают, что их ребенок стал замкнутым, большинство свободного времени проводит за компьютером, они пытаются принять меры. Зачастую к этим мерам относится наказание или критика в адрес ребенка, что является абсолютно неправильным по отношению к нему. Такие действия могут лишь усугубить ситуацию и отдалить ребенка от родителей [1]. Если ребенок уже страдает игровой зависимостью, то выходом из этой ситуации станет то, что нужно в какой-то мере разделить увлечение ребенка, либо придумать ему хобби, которое будет ему интересным и будет занимать большую часть его свободного времени.

Кроме влияния семьи существуют и другие причины формирования у младших школьников гейм-аддикции. Рассмотрим их подробно.

1. Отсутствие у ребенка определенного хобби или занятия. Если родители вовремя не заинтересовали ребенка или не отдали заниматься в секцию, то у ребенка будет в избытке свободного времени. Компьютер в это время может стать его главным увлечением, из-за которого он не захочет заниматься чем-нибудь еще.

2. Неумение налаживать социальные связи и поддерживать отношения. В младшем возрасте дети должны быть окружены своими сверстниками. С ними они налаживают контакт и у них появляются совместные увлечения. Если ребенок не стремится общаться с другими детьми, или наоборот сверстники не хотят с ним общаться, обижают, унижают его, то он будет искать то увлечение, в котором будет «иметь верх» над другими ребятами. Этим увлечением может оказаться компьютерная игра, в которой он будет стремиться победить своего врага, тем самым он будет самоутверждаться, но в виртуальном мире.

3. Психика ребенка пребывает в стадии формирования. Зависимость от компьютерных игр может возникнуть как у подростков, так и в более раннем возрасте. Например, у младших школьников в силу возрастных

особенностей психика характеризуется определенной нестабильностью [30]. Эта стадия формирования психики ребенка является главным основанием возникновения различных видов зависимостей, и не только игровых. Кроме того, психика ребенка в таком возрасте особо подвержена привыканию при постоянном воздействии на нее.

4. Формирование низкой самооценки. Колоссальные проблемы в воспитании детей связаны с положительной или отрицательной самооценкой школьников [41]. Ребенок привыкает к тому, что в семье его постоянно хвалят, говорят, что он все делает правильно. Реальная оценка в школе в сравнении с другими детьми в очень редких случаях совпадает. В результате давления со стороны сверстников у ребенка формируется низкая самооценка. Ребенок замыкается в себе и в большинстве случаев ищет свое спасение в виртуальном мире. Каждая победа в игре повышает его самооценку, и он становится уверенным в себе, что он может преодолеть все трудности, но это его и подводит в дальнейшем. Он привыкает решать проблемы в виртуальном мире, и если там что-то не удастся, все можно начать сначала, но в реальной жизни такой шанс может не предоставиться.

5. Слаборазвитые волевые качества. В младшем школьном возрасте волевые качества только начинают формироваться [41]. Повышенная чувствительность превалирует над доводами разума, поэтому ребенок совершает огромное количество необдуманных действий.

6. Желание ребенка быть «как все» его сверстники следовать за их увлечениями и не отставать. В младшем школьном возрасте у детей особо развита внушаемость и доверчивость, склонность к подражанию [41]. Если большинство детей в классе играют в компьютерные игры, то это становится «модным» и ребенку ничего не остается, кроме как тоже начать играть, чтобы не выделяться среди других.

7. Общая неудачливость ребенка. Если ребенок в школе учится плохо, в компании не имеет авторитета и с родителями плохие отношения, то он вполне может попасть в зависимость от компьютерных игр, где он – главный герой и победитель.

На самом деле причин возникновения гейм-аддикции существует гораздо больше, но вышеперечисленные являются наиболее характерными для детей младшего школьного возраста. В большинстве случаев главным избавлением от таких проблем является внимание родителей к своему ребенку. Они должны вовремя обращать внимания на появление хотя бы малейших признаков зависимости у своего ребенка. Любой нормальный родитель должен уделять своему чаду больше времени, чтобы он не чувствовал себя обделенным и одиноким. Первым шагом на пути избавления от зависимости станет организация домашнего личного пространства, где ребенок будет чувствовать себя комфортно. Нужно позволять ему общаться с друзьями и приводить их к себе домой. Так же по мере взросления нужно отдавать ребенка в кружок или секцию, чтобы у него появилось серьезное увлечение, которому он уделял бы как можно больше времени. Нужно стать ребенку другом и помощником, чтобы он в трудную минуту всегда мог положиться на своих родителей.

### **1.3. Направления деятельности педагога по профилактике гейм-аддикции**

Профилактика аддиктивного поведения приобретает особенную значимость в младшем школьном возрасте. Однако нужно отметить, что вопросы профилактики компьютерной зависимости в настоящее время практически не разработаны. Недостаточная эффективность профилактических и коррекционных программ на практике обусловлена тем, что сами пользователи компьютеров и их родственники не расценивают признаки, характеризующие риск развития компьютерной зависимости, как предболезненное состояние и обращаются к специалистам только на этапе уже сформированной компьютерной зависимости.

Под профилактикой принято понимать совокупность разнообразного рода мероприятий, направленных на устранение причин риска или предупреждение каких-либо явлений.

Выделяют две разновидности профилактики: общественную и индивидуальную. Рассмотрим эти разновидности относительно к профилактике гейм-аддикции. Индивидуальную профилактику компьютерной зависимости осуществляет непосредственно сам младший школьник. В этом случае он должен сам контролировать свое времяпровождение за компьютером, грамотно планировать свой распорядок дня. Общественную профилактику, прежде всего, будет осуществлять семья, школа и ближайшее окружение. Меры общественной профилактики направлены на обеспечение высокого уровня общественного здоровья, искоренение причин профилактики игровой зависимости. Огромное количество педагогов, считают, что безобидная игра в компьютер, которая зачастую является средством отвлечения, не принесет никакого вреда детям и не поспособствует развитию зависимости. При этом, если беда все-таки настигла детей, они зачастую не

знают, что нужно делать и как отвлечь ребенка от игры в компьютер. Из этого можно сделать вывод, что они не могут осознать всю серьезность сложившейся ситуации и находятся в растерянности.

Ребенок половину своего дня проводит в школе. В это время за ним наблюдает учитель. В процессе обучения и общения с детьми, он замечает то, какие проблемы есть у каждого ребенка. Именно поэтому учитель является основным помощником для родителей при решении проблем, возникающих у детей. Для этого он приглашает родителей на собрания, где проводит им специальные тренинг или углубляется в информации о назревшей проблеме у детей.

В зависимости от состояния здоровья, наличия факторов риска заболевания Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет 3 основных вида профилактики:

- первичная профилактика;
- вторичная профилактика;
- третичная профилактика.

К первичной профилактике принято относить комплекс мер, направленных на устранение условий и причин возникновения аддиктивного поведения, которое впоследствии вызывает серьезные психические нарушения и многочисленные заболевания. Первоочередной задачей данного вида профилактики является предупреждение отрицательных воздействий факторов риска на здоровье человека.

Вторичная профилактика подразумевает совокупность мероприятий, которые направлены на устранение выраженных факторов риска, которые при появлении компьютерной зависимости, в большинстве случаев приводят к обострению и рецидиву данного вида аддиктивного поведения. В это время совмещается индивидуальная и общественная разновидности профилактики, потому что уже в одиночку ребенок справиться со всем этим не может. К решению проблемы подключаются учителя, родители,

друзья и все близкое окружение школьника. Именно благодаря их помощи и поддержки ребенок сможет преодолеть обострение игровой зависимости и вернуться к обыденной жизни.

При профилактике компьютерной зависимости редко можно наблюдать третичную профилактику – комплекс мероприятий по возвращению школьника из виртуальной жизни. В данном случае ребенок преодолеет все только благодаря помощи, которую будет оказывать ему окружение.

Преподаватели непосредственно могут оказывать влияние на детей, предотвращая появление гейм-аддикции, посредством специальных упражнений. К примеру, можно предлагать детям выполнять задания на различных компьютерных тренажерах, работать в образовательных программах. К тому же, можно предложить комплексы разнообразных упражнений для выполнения на компьютере по различным учебным предметам. В комплексы упражнений можно включать задания на выполнение презентаций, на создание рефератов, буклетов и т.д.

Предотвращение процесса развития гейм-аддикции у ребенка младшего школьного возраста – это сложный, многоступенчатый процесс, который требует пристального внимания не только семьи и родственников, а так же педагога. Для того чтобы грамотно выстроить работу с детьми, подверженными гейм-аддикции, педагог должен выбрать именно те направления своей деятельности, которые будут действовать эффективно именно на этих детей. Существует психолого-педагогическая профилактика – это система мер воспитания, направленных на создание оптимальной ситуации развития детей и подростков и способствующих проявлению различных видов активности. Сущностью данного вида профилактики будет разработка программы, которая будет включать в себя комплекс предупредительных мер, направленных на ликвидацию внешних причин, факторов и условий, вызывающих те или иные недостатки в

развитии детей. Осуществление данной программы будет проходить на фоне общей гуманизации педагогического процесса. Профилактика предусматривает решение еще не возникших проблем, исходя из этого, можно сделать вывод, что ряд мер принимается задолго до их возникновения, но есть и те меры, которые принимаются непосредственно перед возникновением проблем.

Изучая труды зарубежных и отечественных ученых, можно предположить, что наиболее действенным в профилактике гейм-аддикции детей является продуманная организация досуга детей, различных мероприятий воспитательного характера. При профессиональном подходе к проведению воспитательных мероприятий у детей значительно снижается уровень зависимости от компьютерных игр.

В современном обществе наиболее остро стоит проблема организации детского досуга, так как нынешние дети растут и развиваются в интенсивной социальной обстановке. Родители зачастую не имеют возможности уследить за тем, чем занято свободное время ребенка, которое при отсутствии контроля занимается отрицательными занятиями (компьютер, различные игровые приставки и т.д.). Именно поэтому возникают трудности в отношениях с родителями и другими близкими родственниками. При отсутствии должного контроля, дети организуют свой досуг самостоятельно и, опираясь на собственные интересы и предпочтения. Исходя из этого, можно сделать вывод, что педагогическая профилактика гейм-аддикции у детей невероятно широка и ее решение должно включать не только организацию досуга детей, но так же и организацию работы с родителями и учителями.

Психолого-педагогическая деятельность включает в себя следующие направления и методы профилактики аддиктивного поведения:

1. Диагностическое направление. Благодаря мероприятиям данного вида можно всестороннее изучить личностные особенности детей, которые

могут влиять на формирование отклоняющегося поведения: повышенная тревожность, стрессоустойчивость, нервозность и т.д. Ученые выделяют следующие приоритетные направления деятельности при диагностике аддиктивного поведения:

- разработка инструментария по диагностике наличия зависимости у конкретного индивида;
- определение современных тенденций в развитии зависимостей у представителей различных возрастных групп;
- выявление индивидуальных признаков психологического и социального характера, которые способствуют формированию зависимости.

Чтобы определить предрасположенность или наличие гейм-аддикции применяются различные диагностические методики (Гришина А.В. «Тест-опросник степени увлеченности младших школьников компьютерными играми», Шакурова А.Р. «Тест на выявление компьютерной зависимости» и т.д.).

2. Профилактическое направление. Комплекс профилактических мер включает в себя создание благоприятных социально-педагогических условий, реализацию воспитательных функций общеобразовательными учреждениями всех типов, обеспечение полноценного развития интересов и способностей детей, занятость общественно-полезной деятельностью во внеурочное время, защиту детей от невнимания родителей, жестокости и негативного влияния асоциальной среды.

Исходя из видов социальных отклонений, существуют следующие типы профилактических мероприятий:

- нейтрализующие;
- компенсирующие;
- предупреждающие возникновение обстоятельств, способствующих социальным отклонениям;
- устраняющие эти обстоятельства;

- контролирующие проводимую профилактическую работу и ее результаты.

Существуют условия, которые позволяют эффективно провести профилактические мероприятия:

1) Направленность на устранение источников дискомфорта, как в самом ребенке, так и в окружающем его социуме, и в то же время на создание условий для приобретения ребенком необходимого опыта для решения возникающих проблем.

2) Обучение ребенка навыкам, которые впоследствии будут использоваться при достижении поставленных целей или при сохранении здоровья.

Во время проведения профилактической работы необходимо соблюдение следующих требований:

- содержательность, направленность, непрерывность процесса воспитания;
- изучение, с одной стороны, требований общества к несовершеннолетнему, а с другой - индивидуальных особенностей и общих законов развития личности ребенка младшего школьного возраста;
- поддержка и развитие внутренних, зачастую внешне не проявляющихся, общественно полезных интересов и способностей ребенка;
- активность самого ребенка, чтобы он понимал оказываемое на него воздействие, проявляя при этом свою инициативу и волевое усилие.

Профилактическое направление педагогической деятельности должно осуществляться в тесном взаимодействии разнообразных социальных институтов: образовательного учреждения, семьи, досуговой среды. Для профилактики гейм-аддикции у младших школьников можно выделить следующие формы и методы работы:

- проведение тренинговых занятий по профилактике гейм-аддикции с учащимися образовательного учреждения;

- проведение различных конкурсов в рамках профилактики различных видов аддикций (конкурс рисунков «Я выбираю детство», конкурс «Планета, свободная от компьютерных игр» и т.д.);

- проведение интегрированных уроков;

- проведение в школе недели ЗОЖ, спортивных мероприятий.

3. Реабилитационное направление. Реабилитация – система мер, направленная на решение задач достаточно широкого диапазона – от привития элементарных навыков до полной интеграции человека в общество. Здесь в большей мере осуществлять данные мероприятия должен профессиональный социальный педагог или школьный психолог.

4. Работа с педагогическим составом. Основной задачей этого направления будет повышение уровня профессиональной подготовки педагогов по проблеме профилактики гейм-аддикции у младших школьников.

Для эффективного осуществления данного направления можно использовать следующие формы работы:

- педагогические советы;

- лекции на определенные темы;

- курсы повышения квалификации;

- круглые столы;

- научно-практические конференции;

- мастер-классы.

5. Работа с семьей. Основным в этом направлении работы будет являться то, что педагог будет повышать психолого-педагогическую и компьютерную культуру родителей, сформировывать потребность родителей к конструктивному взаимодействию с педагогами по проблеме гейм-аддикции у младших школьников.

Для эффективного осуществления данного направления можно использовать следующие формы работы:

- семейное консультирование;

- родительские тематические собрания;
- тренинги;
- туристические совместные походы, прогулки.

Зависимость от компьютерных игр легче предотвратить, чем лечить. Поэтому деятельность педагога в приоритете должна быть направлена на предупреждение и профилактику гейм-аддикции у детей младшего школьного возраста. Суть этой деятельности будет в том, что педагог своевременно выявит степень предрасположенности ребенка к воздействию на него аддикции, а так же понизит уровень вероятности возникновения зависимости.

### **Выводы по 1 главе**

Аддиктивное поведение – это одна из форм отклоняющегося поведения личности, в процессе которой объект злоупотребляет кем-то или чем-то в целях собственной адаптации. Существует два типа аддиктивного поведения: химические и нехимические. К химическим относятся зависимости, связанные с употреблением психоактивных веществ, а к нехимическим, связанные с какой-либо деятельностью.

Гейм-аддикция – это зависимость от компьютерных игр, которая относится к нехимическому типу аддиктивного поведения. Наиболее подверженной гейм-аддикции категорией являются дети младшего школьного возраста, т.к. их психика находится в стадии формирования и характеризуется нестабильностью.

Существует много видов компьютерных игр, но самыми опасными и интересными для детей младшего школьного возраста являются ролевые игры, т.к. именно эта разновидность игры способна вызывать устойчивую психологическую зависимость, а так же наибольшее количество ролевых игр рассчитано именно на младший школьный возраст.

Формирование гейм-аддикции проходит в несколько стадий: стадия увлеченности (игра имеет ситуационный характер), стадия увлеченности (игра носит систематический характер), стадия зависимости, стадия привязанности. Самой опасной является третья стадия, и если вовремя не остановиться, то можно никогда не избавиться от игровой зависимости.

Детерминанты – это факторы, которые оказывают воздействие на поведение человека. Выделяют внутренние и внешние детерминанты.

Детерминантами гейм-аддикции являются:

1. Взаимоотношения в семье.
2. Отсутствие у ребенка определенного хобби или занятия.
3. Неумение налаживать социальные связи и поддерживать отношения.
4. Психика ребенка пребывает в стадии формирования.

5. Формирование низкой самооценки.
6. Слаборазвитые волевые качества.
7. Желание ребенка быть «как все» его сверстники следовать за их увлечениями и не отставать.
8. Общая неудачливость ребенка.

Причин гейм-аддикции гораздо больше, но эти являются характерными для детей младшего школьного возраста.

Родители играют основную роль в воспитании своего ребенка и должны вовремя отреагировать на появление у него увлечения компьютерными играми.

Под профилактикой принято понимать совокупность разнообразного рода мероприятий, направленных на устранение причин риска или предупреждение каких-либо явлений.

Выделяют две разновидности профилактики: общественную и индивидуальную.

В зависимости от состояния здоровья, наличия факторов риска заболевания Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет 3 основных вида профилактики:

- первичная профилактика;
- вторичная профилактика;
- третичная профилактика.

Существует психолого-педагогическая профилактика – это система мер воспитания, направленных на создание оптимальной ситуации развития детей и подростков и способствующих проявлению различных видов активности.

Психолого-педагогическая деятельность включает в себя следующие направления и методы профилактики аддиктивного поведения:

1. Диагностическое направление.
2. Профилактическое направление.

3. Реабилитационное направление.
4. Работа с педагогическим составом.
5. Работа с семьей.

## **Глава 2. Экспериментальная работа по изучению уровня сформированности гейм-аддикции у младших школьников**

### **2.1. Цели и задачи экспериментальной работы**

Целью экспериментальной работы явилась проверка уровня сформированности гейм-аддикции у младших школьников. Исследование проводилось на базе МКОУ СОШ №1 города Усть-Катава в четвертом классе. В эксперименте принимало участие 20 человек (20 учеников четвертого класса). Возможность проведения эксперимента в контрольной группе отсутствовала.

Задачи:

1. Подобрать методику, направленную на выявление уровня сформированности гейм-аддикции у младших школьников;
2. Выявить уровень сформированности гейм-аддикции у младших школьников;
3. Обобщить и проанализировать полученные результаты;
4. Разработать программу работы педагога по профилактике гейм-аддикции у детей младшего школьного возраста.

Для определения уровня сформированности гейм-аддикции у младших школьников мы использовали тест-опросник степени увлеченности младших школьников компьютерными играми Гришиной А.В.

Опросник состоит из 5 шкал, которые охватывают увлеченность компьютерными играми с различных сторон. Учащимся было предложено ответить на 22 вопроса, на каждый из которых было предоставлено 6 вариантов ответа. Вопросы касались рассмотрения степени увлеченности компьютерных игр с разных сторон. Детям были предложены вопросы, определяющее эмоциональное отношение к компьютерным играм, самоконтроль в компьютерных играх, целевая направленности на

компьютерные игры, родительское отношение к компьютерным играм и предпочтение виртуального общения реальному.

Детям необходимо было наиболее подходящий ответ занести в нужную колонку. Каждому ответу школьника присваивается балл от 1 до 6 в соответствии с предложенными градациями ответов: «никогда» - 1 балл; «редко» - 2; «иногда» - 3; «часто» - 4; «очень часто» - 5; «постоянно» - 6 баллов. Каждому ответу присваивается балл от 1 до 6. По каждой шкале опросника набранные баллы суммируются. Полученные результаты при обработке результатов подставляем в данную формулу:

$$И_{кз} = 0.21 \times И_{э} + 0.43 \times И_{с} + 0.08 \times И_{р} + 0.34 \times И_{о} + 0.3$$

Шкалы для проведения методики представлены следующим образом:

1. Шкала эмоционального отношения к компьютерной игре (Иэ). Высокий показатель говорит о том, что компьютерная игра является привлекательной для ребенка на эмоциональном уровне. Низкий показатель указывает на то, что ребенок не получает положительных эмоций от игры в компьютер.
2. Шкала самоконтроля в компьютерной игре (Ис). Высокий показатель свидетельствует о том, что ребенок не может самостоятельно контролировать свою игру за компьютером. Он находится в раздражении и напряжении при отвлечении от игры. Низкий показатель говорит о том, что ребенок контролирует себя в процессе игры и может вовремя остановиться и переключиться на другой вид деятельности.
3. Шкала целевой направленности на компьютерную игру (Иц). Высокий показатель свидетельствует о постоянном стремлении к достижению самых высоких результатов в процессе игры. Низкий показатель показывает то, что ребенок умеренно стремится достигнуть каких-либо целей и результатов.
4. Шкала родительского отношения к компьютерной игре (Ир). Высокий уровень демонстрирует негативное отношение родителей к игре за

компьютером своих детей. Низкий уровень говорит о том, что родители сами инициируют занятость своих детей за компьютерными играми.

5. Шкала предпочтения виртуального общения в компьютерной игре реальному общению (Ио).

Высокий уровень свидетельствует о том, что ребенок в игре самоутверждается и для него игра является средством общения и реализации себя. Низкий уровень говорит о том, что это лишь дополнительный источник общения.

Диагностика уровня игровой компьютерной зависимости – важная задача психодиагностической работы с младшими школьниками. Разработанный тест дает возможность получения количественной оценки степени компьютерной зависимости, предоставляет возможность математической обработки, является относительно оперативным способом оценки большого количества лиц, способствует объективности оценок, не зависящих от субъективных установок лица, проводящего исследование: обеспечивает сопоставимость информации, полученной разными исследователями на разных испытуемых. При использовании данной методики необходимо учитывать, что переносить интерпретацию полученных результатов можно только на те группы испытуемых, которые по своим основным социокультурным и демографическим признакам аналогичны базовой.

На основании опросника по индексам степени интереса к компьютерной игре выделяется 3 уровня вовлеченности младшего школьника в компьютерную игру:

1 уровень – естественный (от 6 до 11 баллов): компьютерная игра является развлечением для ребенка. Она не несет в себе негативные последствия. Дети могут самостоятельно контролировать свою активность в игре, играют достаточно редко;

2 уровень – средний (от 12 до 21 балла): компьютерная игра является неотъемлемой частью жизни младшего школьника; его внимание сосредоточено на определенных видах компьютерной игры, но не теряет собственного самообладания и контроля над временными затратами на игру;

3 уровень – зависимость (от 22 до 37 баллов): компьютерная игра занимает большую часть жизни ребенка. Главная цель у школьника – это достижение максимально высоких результатов в компьютерной игре.

## 2.2. Анализ результатов экспериментальной работы

Для изучения уровня сформированности гейм-аддикции у младших школьников нами был использован тест-опросник степени увлеченности младших школьников компьютерными играми Гришиной А.В.

По каждому из 22 вопросов данной методики были подсчитаны баллы.

Подсчитанные баллы приведены в таблице (табл.1).

Таблица 1

*Результаты изучения уровня сформированности гейм-аддикции у младших школьников*

№	Имя, фамилия	Уровень эмоционального отношения к КИ	Уровень самоконтроля в КИ	Уровень целевой направленности на КИ	Уровень родительского отношения к тому, что дети играют в КИ	Уровень предпочтения общения с героями КИ реальному общению
1	Александр Б.	8	14	4	6	4
2	Елизавета З.	12	28	6	7	12
3	Мария Б.	8	16	6	3	5
4	Екатерина Ш.	7	12	5	4	5
5	Артем Х.	8	14	5	3	5
6	Милена С.	16	23	5	8	6
7	Михаил У.	9	32	15	2	13
8	Александр К.	15	23	13	12	8
9	Анна Д.	10	18	12	5	8
10	Мария Д.	11	22	6	5	6
11	Дарья З.	5	20	6	5	4
12	Арина И.	6	12	6	4	3
13	Анна М.	6	14	5	2	5
14	Роман Г.	8	14	5	2	6
15	Ирина Б.	10	15	7	5	5
16	Ксения Щ.	8	19	7	3	5
17	Егор О.	13	26	7	4	10
18	Дмитрий Е.	11	21	12	6	8
19	Иван Д.	13	29	16	7	9
20	Алексей Д.	12	37	16	3	13

По результатам опроса каждого ребенка были подсчитаны баллы, и по формуле рассчитан уровень интереса к компьютерной игре. Полученные результаты представлены в таблице (табл.2).

Таблица 2

*Уровень интереса испытуемых к компьютерной игре*

№	Имя, фамилия	Количество баллов	Уровень интереса к компьютерной игре
1.	Александр Б.	9,84	Естественный
2.	Елизавета З.	19,50	Средний
3.	Мария Б.	10,80	Естественный
4.	Екатерина Ш.	8,95	Естественный
5.	Артем Х.	9,94	Естественный
6.	Милена С.	16,23	Средний
7.	Михаил У.	20,53	Средний
8.	Александр К.	17,02	Средний
9.	Анна Д.	13,26	Средний
10.	Мария Д.	14,51	Средний
11.	Дарья З.	11,71	Естественный
12.	Арина И.	8,06	Естественный
13.	Анна М.	9,44	Естественный
14.	Роман Г.	10,20	Естественный
15.	Ирина Б.	10,95	Естественный
16.	Ксения Щ.	12,09	Средний
17.	Егор О.	17,93	Средний
18.	Дмитрий Е.	14,84	Средний
19.	Иван Д.	19,12	Средний
20.	Алексей Д.	23,39	Зависимость

Распределение испытуемых по уровням сформированности гейм-аддикции представлено нами в таблице (табл.3).

*Распределение испытуемых по уровням сформированности гейм-аддикции*

Уровень	Количество	
	N	%
Естественный	9	45,00
Средний	10	50,00
Зависимость	1	5,00

Исходя из полученных данных, мы видим, что в коллективе четвертого класса 9 человек имеют естественный уровень вовлеченности в компьютерную игру, 10 человек со средним уровнем и 1 человек находится в стадии зависимости от компьютерных игр.

Ровно 50% учеников имеют средний уровень вовлеченности в компьютерную игру. Это говорит о том, что эта часть класса более подвержена развитию компьютерной зависимости. Компьютерные игры занимают большую часть их свободного времени, но дети вполне самостоятельно могут контролировать частоту игровых сеансов и временные отрезки, затраченные на игру. Большинство детей, которые имеют средний уровень вовлеченности в компьютерную игру, набрали наибольшее количество баллов по шкале уровня самоконтроля в компьютерной игре, а наименьшее – по шкале уровня родительского отношения к тому, что дети играют в компьютерные игры. Из этого можно сделать вывод, что школьники имеют слабое воздействие самоконтроля на свое увлечение. В основном, тотальный контроль над временем, затраченным на игру, осуществляют родители.

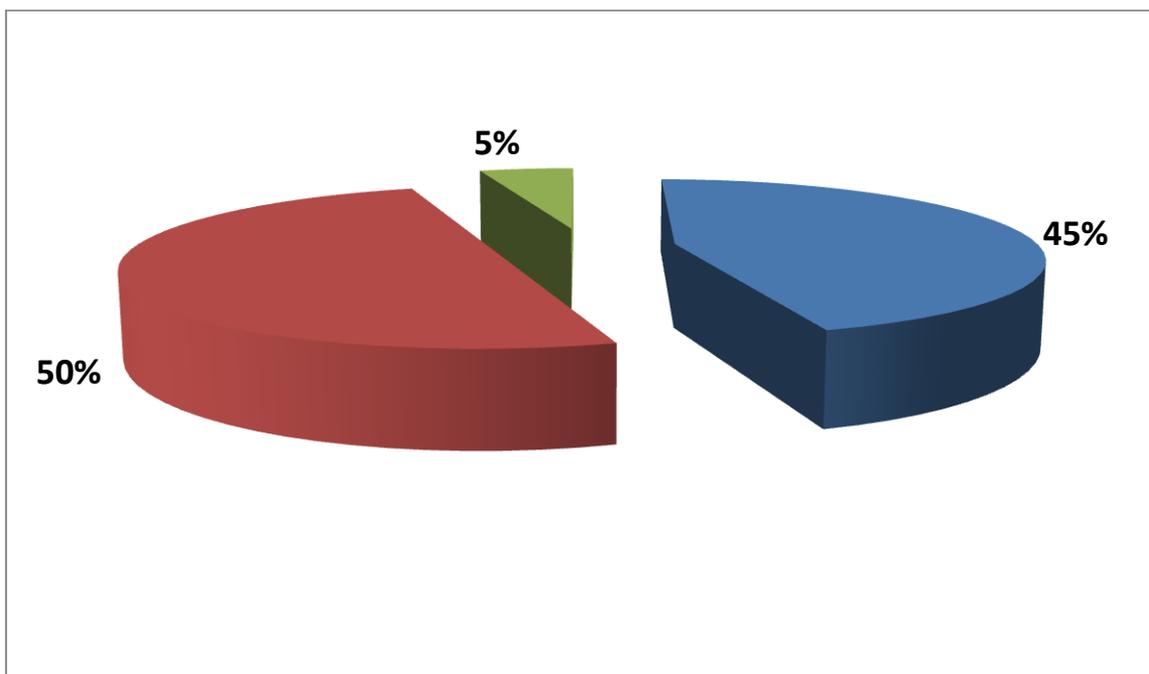
Испытуемым со средним уровнем гораздо проще ограничить времяпрепровождение за игрой в компьютер, чем зависимым, так как игра еще не является для них самой важной составляющей жизни.

Стадия зависимости была обнаружена у 5 % от общего числа испытуемых, т.е. у одного человека. В большинстве своих ответов на вопросы у него были максимальные баллы. Это вводило нас в сомнение. Пообщавшись с этим ребенком после проведения эксперимента, мы

выяснили, что его ответы соответствуют действительности и получение высоких результатов в процессе игры в компьютер является для него целью и смыслом жизни.

У 45 % испытуемых степень интереса к компьютерной игре имеет естественный характер. У них очень много других увлечений: театр, творческие кружки, спортивные секции и т.д. Игра носит для них лишь характер развлечения. У них практически нет времени на игру, они редко о ней думают, а если все-таки играют, то очень четко контролируют время, проведенное за компьютером, и в любой момент сами могут остановиться и прекратить игровые действия.

Наглядно представим результаты на рисунке (рис.1).



*Рисунок 1. Распределение испытуемых по уровням интереса к компьютерной игре*

Исходя из результатов анализа ответов испытуемых, можно сделать вывод о том, что более половины испытуемых находятся либо в стадии зависимости, либо стоят на грани появления игровой зависимости. Это говорит о том, что современные дети достаточно сильно подвержены влиянию игровых технологий. Игра для многих становится основополагающей свободного времени. Детей все меньше начинает

интересовать окружающая их реальность. Все свое общение они заменяют виртуальными переписками. В игре они создают персонажа и начинают все силы отдавать на жизнь по ту сторону экрана. В целом можно сказать, что мы убедились, что проблема игровой зависимости среди младших школьников приобретает достаточно серьезные масштабы, и нужно разрабатывать пути и методы ее разрешения.

## **2.3. Программа деятельности педагога по профилактике гейм-аддикции у детей младшего школьного возраста**

### **Пояснительная записка**

В век научно-технического прогресса активно продолжают развиваться компьютерные технологии. Компьютер становится основным инструментом деятельности и всесторонне охватывает всю жизнь человека. Параллельно с появлением компьютеров стала активно развиваться игровая сфера. На рынке стало появляться огромное количество компьютерных игр, которые сразу же нашли себе поклонников в лице детей младшего школьного возраста.

Увлечшись виртуальной реальностью, ребенок проявляет наименьший интерес к обычным игрушкам, к общению со сверстниками и играм на свежем воздухе. Все свое свободное время он стремится провести за монитором, проходя очередную «миссию» в игре. В период активной социализации ребенка, увлечения подобного рода могут негативно отразиться на формировании личности и социально-психологической адаптации в социуме.

Компьютерные игры накладывают отпечаток на развитие личностных качеств ребенка. Младшие школьники, ввиду своей несформированной психики оказываются категорией, наиболее подверженной влиянию игр. Их привлекает то, что по ту сторону экрана они создают свой мир, в котором они могут самостоятельно принимать решения, реализовать свои желания, и таким образом теряют интерес к реальной жизни. Было отмечено так же то, что дети, которые проводят большое количество времени за игрой в компьютер, перестают проявлять фантазию, начинают мыслить шаблонно, и в конечном итоге у них снижается эффективность работы некоторых видов памяти.

Излишнее времяпрепровождение за игрой в компьютер несет так же отрицательные последствия для физического здоровья ребенка: нарушение

зрения, снижение иммунитета, усталость, бессонницу, головные боли, боли в пояснице, проблемы с осанкой и т.д.

В настоящее время статистические данные о том, сколько детей находятся на грани развития гейм-аддикции, достаточно плачевные. С каждым годом число зависимых становится все больше и больше, и поэтому проблема возникновения гейм-аддикции остро стоит перед родителями и педагогами-психологами образовательных учреждений.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что существует необходимость создания программы деятельности педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр.

**Цель программы:** профилактика формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

**Задачи:**

1. Проведение диагностики на выявление уровня зависимости от компьютерных игр у младших школьников.
2. Разработка и проведение профилактических мероприятий с младшими школьниками.
3. Проведение работы с родителями с целью информирования их о проблеме формирования гейм-аддикции.

В рамках данной программы работа будет осуществляться в 3 этапа:

- 1) Диагностический этап;
- 2) Профилактический этап;
- 3) Работа с родителями.

Диагностический этап включает в себя проведение различных диагностик на выявление предрасположенности детей к возникновению зависимости от компьютерных игр.

Профилактический этап включает в себя проведение различных тренингов, тематических классных часов, упражнений, конкурсов для младших школьников и т.д.

Работа с родителями будет включать в себя проведение круглых столов, тематических родительских собраний, с целью информирования их о данной проблеме.

По окончании программы ожидается достижение поставленной цели и проводится повторная диагностика и мониторинг.

Программа предназначена для работы с обучающимися 3-4 классов. Все упражнения и техники подобраны с учетом возрастных особенностей. Основные формы занятий: тренинги, круглые столы, беседы и т.д.

Данная программа рассчитана на 1 учебный год, по 2 занятия в месяц.

### **Планируемые результаты**

- информированность детей и их родителей в области влияния компьютерных игр на досуговую и учебную деятельность школьников;
- увеличение интереса детей к различным сферам досуговой деятельности;
- уменьшение процента детей, в наибольшей степени увлеченных компьютерными играми;
- осознание детьми и их родителями влияния компьютерных игр на структуру досуга, а также на социально-психологическое и физическое здоровье младших школьников.

### **Содержание программы**

#### **1. Диагностическое направление (3 часа).**

Диагностика с использованием методик:

#### **2. Профилактическое направление (14 часов).**

Тематический классный час: «Компьютер и я: враги или друзья?». Викторина «Мы выбираем здоровый образ жизни». Веселые старты «В здоровом теле – здоровый дух!». Тематический классный час: «Какие игры нам приносят пользу?». Конкурс плакатов «Освободим планету от

компьютерных игр». Практическое занятие: «Знакомство с развивающими компьютерными играми». Практическое занятие: «Знакомство с обучающими программами и тренажерами на компьютере». Мероприятие «Я и мой день». Мероприятие «Литературная гостиная». Тематический классный час: «А чем занимаешься ты в свободное время?». Занятие-тренинг «Скажи зависимости НЕТ». Конкурс проектов на тему «Профилактика зависимости от компьютерных игр». Мероприятие «Суд над компьютерными играми». Итоговый классный час.

### 3. Работа с родителями (4 часа).

Родительское собрание «Компьютер – друг или враг? Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости?». Круглый стол с родителями «Влияние компьютерных игр на поведение ребенка». Спортивная эстафета «Мама, папа, я – спортивная семья!». Итоговое родительское собрание.

#### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Ответственные
<b>Диагностическое направление</b>			
1.	Диагностика предрасположенности детей к возникновению зависимости от компьютерных игр.	1	Классный руководитель, педагог-психолог.
2.	Диагностика индивидуально-личностных особенностей обучающихся с гейм-аддикцией.	1	Классный руководитель, педагог-психолог.
3.	Повторная диагностика предрасположенности детей к возникновению зависимости от компьютерных игр.	1	Классный руководитель, педагог-психолог.
<b>Профилактическое направление</b>			
4.	Тематический классный час: «Компьютер и я: враги или друзья?».	1	Классный руководитель.
5.	Викторина «Мы выбираем здоровый образ жизни».	1	Классный руководитель.
6.	Веселые старты «В здоровом теле – здоровый дух!».	1	Классный руководитель.

7.	Тематический классный час: «Какие игры нам приносят пользу?».	1	Классный руководитель.
8.	Конкурс плакатов «Освободим планету от компьютерных игр».	1	Классный руководитель.
9.	Практическое занятие: «Знакомство с развивающими компьютерными играми».	1	Классный руководитель, преподаватель информатики и ИКТ.
10.	Практическое занятие: «Знакомство с обучающими программами и тренажерами на компьютере».	1	Классный руководитель, преподаватель информатики и ИКТ.
11.	Мероприятие «Я и мой день».	1	Классный руководитель.
12.	Мероприятие «Литературная гостиная».	1	Классный руководитель.
13.	Тематический классный час: «А чем занимаешься ты в свободное время?».	1	Классный руководитель.
14.	Занятие-тренинг «Скажи зависимости НЕТ».	1	Классный руководитель, педагог-психолог.
15.	Конкурс проектов на тему «Профилактика зависимости от компьютерных игр».	1	Классный руководитель.
16.	Мероприятие «Суд над компьютерными играми».	1	Классный руководитель.
17.	Итоговый классный час.	1	Классный руководитель.
<b>Работа с родителями</b>			
18.	Родительское собрание «Компьютер – друг или враг? Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости?».	1	Классный руководитель.
19.	Круглый стол с родителями «Влияние компьютерных игр на поведение ребенка».	1	Классный руководитель, педагог-психолог.
20.	Спортивная эстафета «Мама, папа, я – спортивная семья!».	1	Классный руководитель.

21.	Итоговое родительское собрание.	1	Классный руководитель.
	Итого:	21 час	

### Список литературы

1. Борытко, Н.М. Досуг в пространстве воспитания / Н.М.Борытко //Внешкольник. – 2012.
- 2.Караковский ВА. Стать человеком. Общечеловеческие ценности- основа целостного учебно-воспитательного процесса / В.А. Караковский. Москва, 1993г.
3. Куртышева, М. Как сохранить психологическое здоровье детей /М. Куртышева. – СПб., 2015.
4. Корнеева, Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом / Е. Корнеева // Мир семьи. – 2014.
5. Курганский, С. М. Организация досуговой деятельности младших школьников / С.М. Курганский // Завуч начальной школы. – 2014.
6. Леонтьева, А Н. Россия молодая / А.Н. Леонтьева // Воспитание школьников. – 2013.
7. Моторин, В.Н. Об использовании компьютера в педагогическом процессе / В.Н. Моторин // Дошкольное воспитание. – 2011.
8. Новосельцев, В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? / В.И. Новосельцев // Директор школы. – 2013
9. Польшакова, Е.Ф. Досуг надо организовывать / Е.Ф. Польшакова // Физкультура в школе. – 2012.
10. Сонькин, В.Н., Чем занимаются наши дети / В.Н. Сонькин // Здоровье детей. – 2013
11. Федоров, А.В., Школьники и компьютерные игры с «экранном насилием» / А.В. Федоров // Педагогика. – 2014.

### **Выводы по 2 главе**

Исходя из анализа результатов, полученных при использовании методики по изучению уровня сформированности гейм-аддикции у младших школьников, 9 человек имеют естественный уровень, что составляет 45% от числа испытуемых, 10 человек – средний уровень (50%) и 1 человек в стадии зависимости (5%).

Можно сделать вывод о том, что больше половины испытуемых находятся в стадии зависимости, либо стоят на грани появления игровой зависимости.

Нами разработана программа работы педагога по профилактике гейм-аддикции у детей младшего школьного возраста, которая включает следующие направления деятельности:

- диагностическое направление;
- профилактическое направление;
- работа с родителями.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной квалификационной работе мы подробно изучили теоретические аспекты проблемы гейм-аддикции у младших школьников и рассмотрели основные направления деятельности педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

В результате проведения педагогического эксперимента было выявлено, что для данной возрастной категории характерна проблема гейм-аддикции. Чуть больше половины класса, исходя из результатов эксперимента, оказались на грани развития игровой зависимости, либо уже в стадии зависимости. Это все происходит потому, что нахождение в виртуальной среде для многих из них заменяет обыденное человеческое общение. Дети не нуждаются в занятиях чем-либо, вся их жизнь связана с победами и рекордами в играх.

Обобщив результаты педагогического эксперимента, мы предложили рабочую программу педагога, направленную на профилактику гейм-аддикции у детей младшего школьного возраста.

В настоящее время среди ученых нет еще единогласного мнения о том, стоит ли воспринимать проблему гейм-аддикции в серьезных масштабах. Чрезмерное увлечение компьютерными играми может поглотить ребенка, из-за чего он будет меньше время уделять учебе, творчеству, спорту и т.д. Детская психика является наиболее подверженной воздействиям извне, т.к. она еще не до конца сформирована. Может возникнуть опасность появления личностных расстройств и зависимости.

Конечно, современное время – это время новых информационных технологий, и с компьютеризацией облегчились многие процессы и манипуляции, но не стоит забывать и о возможном пагубном воздействии на психику, физическое состояние и общее благополучие человека.

В заключении хотелось бы отметить, что своевременные профилактические мероприятия по предупреждению гейм-аддикции могут предотвратить возникновение зависимости. Самое главное, что нужно, всегда осуществлять контроль над самим собой и не допускать чрезмерного и бестолкового времяпрепровождения за компьютером. Нужно использовать это «чудо» техники лишь только по назначению, и тогда проблема гейм-аддикции будет постепенно идти на спад.

Т.о. цель нашей работы достигнута, задачи выполнены.

Дальнейшим направлением исследования может стать разработка рабочих программ на каждую возрастную категорию, обучающуюся в образовательном учреждении.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Акопов, А.Ю. Лечение игровой зависимости. Психотерапевтический метод контрадиктивной стимуляции / А.Ю. Акопов. – СПб., 2004. – 203 с.
2. Александров, В. В. Интеллект и компьютер / В. В. Александров. - СПб.: Издательство «Анатолия», 2004.
3. Алексеева, М. Воспитание социальной активности / М. Алексеева // Дошкольное воспитание. - 2012. - №11. - с. 31-35.
4. Бурлакова, И.В. Психология компьютерных игр / И.В. Бурлакова. - М.: Независимая фирма «Класс», 2000.
5. Венгер, А.Л. Индивидуальные особенности психического развития и практические задачи психологии развития / А.Л. Венгер. – 2-е изд. – М.: АСТ, 2011. – 320 с.
6. Войскунский, А.Е. От психологии компьютеризации к психологии Интернета / А.Е. Войскунский // Вестник Московского университета. – 2008. - №2. – с. 140-153.
7. Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А.В.Гоголева. – 2-е изд., стер. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 240 с.
8. Горелова, А.В. Интернет-зависимость как объект социологического исследования [Электронный ресурс] / А.В. Горелова. – Режим доступа: [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/grani/2013\\_2/25.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/grani/2013_2/25.pdf)
9. Долганов, Д.Н. Некоторые особенности системы личных конструкторов при аддиктивном поведении / Д.Н. Долганов // Вестник Кемеровского государственного университета. -№ 2(22). - 2005. - с. 75-81.
10. Егоров, А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции [Электронный ресурс] / А.Ю. Егоров. – Режим доступа: <http://www.narcom.ru/cabinet/online/88.html>

11. Змановская, Е.В. Девиантология. Учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Е.В. Змановская. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 288 с.
12. Жукова, М.В. Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников / М.В.Жукова // Личность и общество: проблемы взаимодействия. - 2014. - с.18-23.
13. Жукова, М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации / М.В.Жукова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. - №11. - с.120-129.
14. Жукова, М.В. Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников / М.В.Жукова // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011. - №1. - с.69-75.
15. Жукова, М.В. Увлечение компьютерными играми как фактор зависимого поведения в дошкольном возрасте / М.В.Жукова // Начальная школа плюс До и После. – 2010. - №10. - с.32.
16. 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. -2005. - с.49-53.
17. Иванов, М.С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера / М.С. Иванов // Психологический журнал. – 2013. – №2.
18. Иванов, М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека / М.С. Иванов // Психологический журнал. – 1999. – Том 20. – № 1.
19. Иванов, М.С. Формирование зависимости от ролевых компьютерных игр / М.С. Иванов. - 1999.

20. Керделан, К. Дети процессора: как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых / К. Керделан, Г. Грезийон; пер. с фр. А. Луцанова. - Екатеринбург: У - Фактория, 2006.
21. Колесникова, Г. И. Девиантное поведение : учеб. пособие / Г. И. Колесникова. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 218 с.
22. Компьютерный синдром [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.bfmap.ru/content/kompsin>
23. Коптелова, Н.И. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков / Н.И. Коптелова // Молодой ученый. – 2014. – №20.
24. Коптелова, Н.И. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательных учреждениях / Н.И. Коптелова, В.А. Попов // Молодой ученый. – 2015. – №24.
25. Короленко, Ц. П. Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире / Ц. П. Короленко, Т. А. Донских. - Новосибирск: Наука, 1990. – 222 с.
26. Короленко, Ц.П. Психосоциальная аддиктология / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. - Новосибирск: Издательство «Олсиб», 2001. – 251 с.
27. Котова, С.А. Компьютер в жизни ребенка младшего школьного возраста. Другое детство / С.А.Котова // Сборник тезисов участников II Всерос. научно-практ. конфер. по психологии развития. - М.: МГППУ, 2009. -327 с.
28. Котова, С.А. Ребенок в новом информационном пространстве / С.А. Котова // Интернет-зависимость. Психологическая природа и динамика развития. - М.: Изд-во МГУ, 2009.
29. Кудрявцев, В. Интернет или «экологически чистый» наркотик / В. Кудрявцев // Воспитание школьников. - 2009. - №5. – с. 23-25.

30. Курганский, С.М. Организация досуговой деятельности младших школьников / С.М. Курганский // Завуч начальной школы. – 2004. - №6. – с. 89-113.
31. Лучшие компьютерные игры минувшего года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mirnov.ru/arhiv/mn840/mn/32-1.php>
32. Малыгина, Ю.А. Причины компьютерной зависимости (интернет-зависимости, игровой зависимости) / Ю.А. Малыгина. - М.: Авант, 2006.
33. Меделевич, В.Д. Психология девиантного поведения / В.Д. Меделевич. - М.: МЕДпресс, 2001.
34. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь /Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. - Издательство «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2002. – 633 с.
35. Могилева, В.Н. Психофизические особенности детей младшего школьного возраста и их учет в работе с компьютером / В.Н. Могилева. - М.: Академия, 2007.
36. Новосельцев, В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? / В.И. Новосельцев // Директор школы. - 2013. - № 9.
37. Носов, Н. А. Виртуальная психология / Н.А. Носов. - М: Аграф, 2000. - 430 с.
38. Оксфордский толковый словарь по психологии/Под ред.А.Ребера: в 2-х тт: Т.1./ Пер. с англ. Чеботарева Е.Ю. – М.: Вече АСТ, 2003. – 592 с.
39. Пахомова, В. Г. Психологические детерминанты увлеченности компьютерными играми в младшем школьном возрасте / В.Г. Пахомова // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. - 2016. – с.46-57
40. Попов, О.А. Новая классификация компьютерных игр [Электронный ресурс] / О.А. Попов – Режим доступа <http://psystat.at.ua/publ/4-1-0-30>
41. Подласый, И.П. Педагогика начальной школы / И.П. Подласый. - Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2008. – 405 с.

42. Слостенин, В.А. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; Под ред. В.А. Слостенина. - М.: Академия, 2012. - 576 с.
43. Соколова, М.В. О развивающих видеопрограммах для младенцев. Другое детство / М.В. Соколова. – М.: МГППУ, 2009. – 327 с.
44. Тендрякова, М.В. Старые и новые лики игры: игровая специфика виртуального пространства / М.В. Тендрякова // Культурно-историческая психология. – 2008. – с. 60-68.
45. Усова, Е.Б. Психология девиантного поведения: учеб.-метод. Комплекс / Е.Б. Усова. – Минск: Издательство МИУ, 2010. – 180 с.
46. Федоров, А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насилом» / А.В. Федоров // Педагогика. – 2014.
47. Федоров, А. В. Проблемы игровой компьютерной интернет - зависимости у подростков / А. В. Федоров, И. А. Власова // Молодой ученый. - 2013. - №5.
48. Фетискин, Н.П. Практическая девиантология: учебно-методическое пособие / Н.П. Фетискин. – М.: ФОРУМ: ИНФРА – М, 2015. – 272 с.
49. Шмелев, А.Г. Мир поправимых ошибок / А.Г. Шмелев. - 1988 г. - №3.
50. Эйдемиллер, Э.Г. Исследование образа "Я" у подростков с аддиктивным поведением / Э.Г. Эйдемиллер, С.Л. Кулаков, О.В. Черемисин // Психологические исследования и психотерапия в наркологии: сборник научных трудов. - СПб., 2006.
51. Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. - Днепропетровск: Пороги, 2006. - 196 с.
52. Юткина, Ю. «Компьютерные игры. Разрядка или зависимость?» / Ю.Юткина. - 2007г.
53. Яврый, Г.Г. Интернет и человек. / Г.Г. Яврый. Ставрополь: Изд-во «Графа», 2009.

## **Приложения**

*Приложение 1***ГРИШИНА А.В. ТЕСТ-ОПРОСНИК СТЕПЕНИ УВЛЕЧЕННОСТИ  
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ**

*Инструкция:* Предлагаемый вам тест содержит 22 вопроса с 6 вариантами ответов: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «постоянно». В бланке для ответов перед соответствующим номером вопроса поставьте знак «+» в соответствующей колонке ответов. Свое мнение выражайте искренне.

Содержание теста:

- 1.Играете ли вы в компьютерные игры?
- 2.Запрещают ли родители играть вам в компьютерные игры из-за того, что вы тратите на них слишком много времени?
- 3.Откладываете ли вы выполнение школьных домашних заданий, чтобы поиграть за компьютером?
- 4.Чувствуете ли вы себя раздраженным, если по каким-то причинам вам необходимо прекратить компьютерную игру?
- 5.Расстраиваетесь ли вы, если в течение дня вам не удастся поиграть за компьютером?
- 6.Думаете ли вы о результатах, достигнутых в компьютерной игре?
- 7.Планируете ли вы повысить уровень своих результатов в игре?
- 8.Приходилось ли вам засиживаться за компьютерной игрой допоздна?
- 9.Чувствуете ли вы тягу к компьютерным играм?
- 10.Отказываетесь ли вы от общения с друзьями, чтобы поиграть за компьютером?
- 11.Случалось ли вам тратить на компьютерные игры деньги, которые были предназначены для других целей?
- 12.Приходилось ли вам играть за компьютером более 5 часов в день?
- 13.Предпочитаете ли вы компьютерную игру чтению интересной книги или просмотру фильма?

14.Играете ли вы с друзьями в компьютерные игры?

15.Замечаете ли вы, как летит время, пока вы играете в компьютерную игру?

16.Как часто вы играли бы в компьютерные игры, если бы у вас была такая возможность?

17.Случалось ли вам скрывать от родителей, что вы играли за компьютером?

18.Используете ли вы компьютерную игру для того, чтобы уйти от проблем или от плохого настроения?

19.Обсуждаете ли вы результаты компьютерных игр с друзьями?

20.Злитесь ли вы, когда вас кто-то отвлекает от компьютерной игры?

21.Случалось ли вам уставать из-за того, что вы слишком долго играли за компьютером?

22.Стремитесь ли вы все свое свободное время играть за компьютером?

Номер вопроса	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Постоянно
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

**Приложение 2****Круглый стол на тему****«Влияние компьютерных игр на поведение ребёнка».**

**Цели:** сформировать у родителей представление о влиянии компьютерных игр на психику и поведение ребёнка, психологическую установку на снижение отрицательного воздействия компьютерных игр на ребёнка.

**Задачи:**

1. Создать доброжелательную атмосферу в коллективе родителей.
2. Проинформировать родителей о воздействии компьютерных игр на психику и поведение ребёнка, о последствиях этого воздействия.
3. Создать условия для самостоятельного анализа ситуации родителями.
4. Способствовать поиску способов снижения отрицательного влияния компьютерных игр на ребёнка.

**Этапы:**

1. Организационный. На данном этапе педагог организует среду, соответствующую целям собрания, организует взаимодействие с родителями для эффективной совместной работы (т.е. оформляет комнату, готовит необходимые материалы и оборудование, произносит вступительное слово, проводит игры на приветствие и раскрепощение участников).
2. Основной. На этом этапе педагог проводит основную работу по теме в виде мини лекции, игр, упражнений, дискуссии.
3. Заключительный. На данном этапе подводятся итоги проделанной работы, оценивается её эффективность, участники высказывают свои пожелания на будущее.

**Материалы и оборудование:**

1. Столы и стулья (расставленные по кругу)
2. Доска и мел

3. Карточки с названиями и описанием игр
4. Видеопроектор, экран.

**Ход собрания:**

1. Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада видеть вас за нашим круглым столом! Давайте поприветствуем друг друга и поделимся своим настроением. Продолжите, пожалуйста, фразу «Здравствуйте! Сегодня замечательный день, потому что...

2. **Сообщение о результатах анкетирования.** Педагог информирует родителей о результатах анкетирования, называет, сколько семей имеют компьютер, кто из членов семьи и в каких целях в основном пользуется компьютером, сколько времени в среднем дети уделяют компьютерным играм и в какие игры играют, чем дети любят заниматься в свободное время.

3. **Беседа (создать условия для самостоятельного анализа ситуации родителями).** Педагог предлагает поделиться своими наблюдениями за поведением детей (результаты выполненного домашнего задания). Предлагается ответить на вопросы: «Заметили ли вы изменения в поведении ребёнка после прогулки и после игры на компьютере? Отличалось ли поведение в этих двух ситуациях?» В итоге беседы педагог подводит родителей к выводу о том, что физическая нагрузка, прогулки на свежем воздухе дают эмоциональную и физическую разрядку, успокаивают нервную систему ребёнка, а компьютерные игры, наоборот, создают нервное напряжение, ребёнок становится раздражительным.

4. **Мини – лекция на тему «Влияние компьютерных игр на поведение ребёнка» (проинформировать родителей о воздействии компьютерных игр на психику и поведение ребёнка, о последствиях этого воздействия).**

Врачи предупреждают, что многочасовое сидение за компьютером отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье ребёнка.

Школьникам пятых классов можно без ущерба для здоровья заниматься за компьютером или играть в игры не более 30 минут. Компьютерные игры перед сном категорически запрещены. (Санитарные нормы, установленные Министерством Здравоохранения РФ, по использованию компьютера детьми.) В настоящее время разработано множество развивающих игр: логические, стратегические, приключенческие, ролевые, игры – симуляторы. Они развивают логическое мышление, сообразительность, способность к планированию своих действий, скорость реакции, усидчивость, пространственную ориентацию. Многие игры дают определённые знания – об истории человечества, о жизни животных и т.д. Начнём с того, что разные игры по-разному влияют на поведение ребёнка. Логическая игра организует ребёнка, развивая логическое мышление, заставляет ребёнка поступать рационально. Обучающая игра развивает познавательный интерес. Играя в обучающие игры, ребёнок всё больше стремится узнавать новое, искать интересную информацию, а значит и поведение его нацелено на это. Он начнёт задавать вопросы родителям, искать ответы в книгах и интернете, увлечётся той наукой, на основах которой построена данная игра. (Например, если игра позволяет получить знания о различных животных, то у ребёнка появится интерес к биологии). Но и этими играми не стоит слишком увлекаться. Переутомление от игры на компьютере приводит к физическому и моральному истощению, а значит, ребёнок становится раздражительным и может начать вести себя неадекватно. У ребёнка должно оставаться достаточно времени, чтобы выполнить домашнее задание, позаниматься хобби, посетить кружок или спортивную секцию, погулять на улице, пообщаться с друзьями и с семьёй. «Ребенок, который всем остальным развлечениям и увлечениям предпочитает лишь компьютерные игры, пусть даже и развивающие, подвергается риску возникновения многих серьезных проблем. Просиживая за любимой компьютерной игрушкой, ребенок начинает вести

не свойственный своему возрасту образ жизни, исключаящий необходимую двигательную активность, развитие широкого спектра эмоциональных реакций, познание окружающего мира, формирование коммуникативных навыков в общении и в обычных играх со сверстниками».

Развлекательные игры (при условии, что ребёнок играет в них непродолжительное количество времени) приносят положительные эмоции ребёнку и позволяют ему отвлечься от забот и огорчений, расслабиться, переключиться на что-то приятное. Это не касается игр с агрессивным содержанием. Выплеснуть свою негативную энергию (агрессию) ребёнок может, занимаясь спортом или просто поколотив боксёрскую грушу. Используя для этой цели компьютерную игру, ребёнок не получает физической разрядки и при этом не учится выражать свои эмоции. Игры с агрессивным содержанием (драками, кровью, убийствами и т.д.) приучают ребёнка равнодушно смотреть на чужие страдания. В реальной жизни такому ребёнку проще поступиться принципами морали и причинить вред окружающим. Т.е., рассердившись на одноклассника, ребёнок может никак не выразить своих эмоций (не защитить себя, не дать понять, что такое поведение по отношению к нему неприемлемо), выплеснуть их с помощью компьютерной игры. В определённый момент негативные эмоции у ребёнка накапливаются, и ребёнок реагирует на поведение сверстников тем способом, которому научила его игра.

«Компьютерные игры буквально нашпигованы всякой нечистью: монстрами, скелетами, привидениями, киборгами, злобными орками, людоедами... Ну а дети под предлогом борьбы со злом настраиваются, я бы даже сказала — программируются, на садизм.

Неудивительно, что многие дети, насытив свою фантазию этими страшными образами, начинают пугаться темноты, жалуются на кошмарные сны, боятся оставаться одни в комнате.

Компьютерные игры подспудно формируют у современных детей психологию сверхчеловека. А что еще может получиться из ребенка, который уничтожает отдельных людей или даже целые города и государства простым нажатием кнопок? Он сидит перед экраном, а там – много маленьких движущихся человечков, изображенных вполне реалистично. Этакие ожившие лилипуты, и ребенок-Гуливер ими владеет. Он может в любое мгновение эту жизнь остановить, прервать. В компьютерных играх граница условности недопустимо сдвинута в сторону реализма. И сдвигается все больше и больше. Недаром сейчас принято говорить о виртуальной реальности».

#### **5. Просмотр видео сюжета о компьютерных играх и их влиянии на психику и поведение детей.**

Видео ролик вы можете найти на сайте [youtube.com](http://youtube.com) , набрав в поиске название ролика

"Влияние компьютерных игр на психику детей". Обсуждение видеоролика.

#### **6. Мозговой штурм (способствовать поиску способов снижения отрицательного влияния компьютерных игр на ребёнка). Что могут сделать родители для снижения отрицательного влияния компьютерных игр на ребёнка?**

Педагог выслушивает мнения родителей, записывает их на доске. Принимаются во внимание абсолютно все предложения.

Предложения могут быть такими:

- ограничивать время игры на компьютере
- контролировать выбор ребёнком игр
- способствовать тому, чтобы у ребёнка появились увлечения (записать его в кружок или секцию)
- стараться заинтересовать подвижными, настольными, ролевыми играми
- проводить время всей семьёй (совместные прогулки, походы в гости, в театр, кино и т.д.) После того, как все мнения высказаны и записаны, идёт

обсуждение, подробный разбор каждого пункта, как именно это осуществить.

**7. Подведение итогов.** Педагог предлагает родителям поделиться своими эмоциями и впечатлениями от собрания. Предлагается ответить на вопросы:

- что больше всего запомнилось, что было интересным на собрании,
- была ли полученная информация полезной,
- как собираетесь использовать эту информацию?

Родители высказывают свои пожелания на будущее (какие темы их интересуют, какой помощи они ждут от педагога и какую помощь могут предложить сами)

### *Приложение 3*

#### ***Сценарий родительского собрания «Компьютер – друг или враг? Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости?»***

**Цели:** 1. Информирование родителей о проблеме, связанной с повышенным интересом детей к компьютерным играм.

2. Донести до родителей возможные профилактические методы для разрешения проблемы игровой зависимости.

**Задачи:** 1. Подробно разобрать с родителями проблему игровой зависимости, причины и факторы ее проявления и признаки, по которым можно распознать наличие этой проблемы.

2. Познакомить родителей с возможными мерами, которые можно использовать для профилактики гейм-аддикции.

#### **Ход собрания:**

##### **1. Приветствие**

- Добрый день, уважаемые родители! Сегодня мы с вами собрались, чтобы обсудить одну из самых распространенных проблем современности – зависимость от компьютерных игр. Эта проблема довольно широко распространена у детей младшего школьного возраста, т.к. именно у этой возрастной категории еще слабо развита психика, и поэтому она подвержена любому влиянию на нее извне.

##### **2. Информационный блок**

Большинство современных детей свое свободное время проводят за компьютером. С каждым днем выходит все больше и больше игровых новинок, которые привлекают детей. Это могут быть и обычные компьютерные игры, а так же игры через интернет с реальными людьми. По статистике около 20 % российских детей страдают игровой зависимостью. Во всем мире примерно 10 % детей страдают игроманией. Эта проблема не обошла и наш класс. 50 % в классе имеют средний уровень вовлеченности в компьютерную игру, 45 % - естественный

уровень и 5 %, что составляет 1 человек из класса, уже находится в стадии зависимости. Давайте с вами поговорим о том, что же такое игровая зависимость и почему она возникает у детей. Но для начала давайте проведем с вами небольшой тренинг и выясним вашу точку зрения на эту проблему.

### **Тренинг**

Родители образуют круг, сидя на стульях, им дается какой-либо предмет, приятный на ощупь (мячик, небольшая игрушка и т.д.). Им задаются вопросы, они высказывают свою точку зрения, аргументируют ее и передают предмет другому человеку.

### **Примерные вопросы:**

1. Чем является компьютер в вашей семье? Можете ли вы привести ситуации, связанные с негативными и позитивными эмоциями по поводу пользования компьютером?
2. Необходимо ли, чтобы в доме был компьютер? Почему?
3. Часто ли ваш ребенок играет в компьютерные игры? Сколько по времени? Предпринимаете ли вы меры по уменьшению времяпрепровождения ребенка за компьютером?
4. Что нужно сделать для того, чтобы не твердить ребенку изо дня в день: «Сколько можно сидеть за компьютером? Ты будешь заниматься другими делами?».

- Исходя из ваших ответов, я вижу, что у некоторых проблема игровой зависимости имеет место быть. Так давайте теперь уточним для себя, что же это такое.

**Игровая зависимость** — форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми.

Игры принято делить по различным жанрам:

1. Ролевые игры. Это такая разновидность компьютерных игр, основанная на элементах традиционных настольных ролевых игр. Главная особенность ролевой игры состоит в том, что поставленной цели нужно добиться с помощью персонажей (героев), каждый из которых имеет свои характеристики и списки умений. В процессе игры можно управлять как одним героем, так и несколькими, так называемым игровым кланом.
2. Логические игры. Это разновидность игры, которая содержит в себе всевозможные варианты головоломок (ребусы, шарады, загадки и др.). В большинстве случаев такие игры преследуют образовательные цели (обучению счету, иностранным языкам и т.д.).
3. Стратегии. Смысл компьютерной стратегической игры заключается в том, что нужно управлять определенными ресурсами (войска, отдельные персонажи), которые нужно постоянно развивать для достижения победы. Современные стратегии содержат в себе так же и экономические акценты. В этих играх существует игровая валюта, на которую нужно покупать себе какие-либо ресурсы. Стратегии делятся на пошаговые и онлайн-стратегии. В первом виде нужно делать определенные ходы и действия, которые впоследствии приводят к победе, а онлайн-стратегии предназначены для игры в Интернете.
4. Приключенческие игры. Этот жанр игры представляет собой историю с главным героем, представленную в мультипликационном формате. Ключевым в этой игре является процесс решения головоломок, требующих умственных усилий со стороны играющего.
5. 3D-Action. Эти игры выполнены в трехмерной графике и имеют мощные спецэффекты, благодаря которым игры становятся наиболее реалистичными. Основная цель этой игры – это убийство врагов.
6. Аркадные игры. Это игры с достаточно примитивным игровым процессом. Они предполагают поуровневое прохождение игры с получением вознаграждения (баллы, бонусы, игровая валюта и т.д.).

7. Симуляторы. Игры, имитирующие какие-либо процессы. Самые распространенные игры связаны с управлением транспортных средств.

Наиболее интересными и опасными для детей младшего школьного возраста являются ролевые компьютерные игры. Именно эта разновидность игры способна вызывать устойчивую психологическую зависимость, приводить к нарушениям психического состояния. Наибольшее количество ролевых компьютерных игр рассчитано на младший школьный возраст, а так же на подростковый. Создатели этих игр не учли возрастные психологические особенности контингента играющих. Ролевые игры оказывают негативное влияние на формирование личности и усвоение социальных ролей. Мощная трехмерная компьютерная графика и звуковое сопровождение полностью заменяют реальную жизнь игроку. Через какой-то промежуток времени ребенок теряет интерес к реалиям жизни и полностью окунается в виртуальный мир, где он сполна получает острые впечатления. Прохождение игры в это время для него является чуть ли не основной составляющей жизни.

### **Основные причины формирования игровой зависимости**

- Многим из родителей кажется, что если ребенок играет в компьютер, то ничего страшного в этом нет, но это совсем не так. Существует большое количество причин, которые способствуют формированию игровой зависимости у детей:

1. Отсутствие у ребенка определенного хобби и занятия.
2. Неумение налаживать социальные связи и поддерживать отношения.
3. Психика ребенка пребывает в стадии формирования.
4. Формирование низкой самооценки.
5. Слаборазвитые волевые качества.
6. Желание ребенка быть «как все» его сверстники и следовать за их увлечением и не отставать.
7. Общая неудачливость ребенка.

## 8. Неблагополучная обстановка в семье.

- Вам, как родителям нужно внимательно наблюдать за своими детьми, а так же за обстановкой в семье. Если отец или мать сами позволяют сидеть часами за компьютером, соответственно вы не должны требовать от ребенка, чтобы он ограничил время, проведенное за игрой. Он копирует ваше поведение и не может понять ваших требований, прекратить игру, потому что вы своим поведением показываете, что играть можно долго и вам это тоже интересно. Так же нужно внимательно следить за проведением досуга ребенка. Нужно найти ему такое занятие, которое его всецело заинтересует, и у него не будет времени играть в компьютер.

**Характерными признаками компьютерной зависимости, которые вы можете распознать самостоятельно при общении с ребенком, являются:**

1. Увеличение времени, проводимого в ситуации игры.
2. Изменение круга своих интересов.
3. Неспособность самостоятельно контролировать себя в процессе игры.
4. Частые беспричинные колебания настроения.
5. Неадекватная реакция на критику.
6. Эмоциональное отчуждение.
7. Пренебрежение правилами личной гигиены.

- Именно эти признаки помогут вам распознать, что ребенок близок к стадии зависимости от игры, от которой в дальнейшем будет достаточно трудно избавиться.

## **3. Практическая часть**

- А сейчас я хочу вам предложить сыграть в одну игру, которая называется «Корзина мнений». Вы ведь хорошо знаете, что у каждой проблемы есть 2 стороны, как и у медали: положительная и отрицательная. Сейчас я вам предложу список вопросов и ответы с отрицательной и положительной стороны. Я предлагаю поделиться вам на 2 группы. Вы поочередно берете

листок с вопросом, обсуждаете его в группах и высказываете точку зрения по данным вопросам. После обсуждения разных точек зрения вы зачитываете заранее подготовленные ответы, где описываются как положительные, так и отрицательные способы влияния компьютерных игр на личность ребенка.

### **Вопросы и ответы на них:**

1. Влияет ли частая игра в компьютер на взаимоотношения со сверстниками?

«+» Много возможностей познакомиться с невероятным количеством интересных людей, имеющими те же интересы, что и у вас. Отношения завязываются легко и быстро в процессе игры через Интернет.

«-» Время, проведенное с реальными людьми, зачастую становится неинтересным и скучным. Вначале зависимость проявляется в том, что вместо занятий такими обычными делами, люди сидят перед компьютером. Эти повседневные заботы игнорируются точно так же, как и учеба в школе, занятия в секциях и кружках, общение с друзьями. Зависимые пользователи продолжают уже эмоционально разрывать свои отношения с реальными людьми и сознательно, все больше и больше, погружаться в мир игры.

2. Влияет ли работа на компьютере на состояние здоровья вашего ребенка?

«+» Физический вред здоровью от игровой зависимости не столь очевиден, как, например, наличие других вредных привычек, таких как табакокурение, употребление алкоголя и других влияющих на психику веществ.

«-» Обычно зависимые люди стараются играть при малейшей возможности, причем иногда игра может занимать не один час, и даже не два, а часов пять-шесть. Зависимый человек обычно встает позже остальных. Такие бессонные ночи способствуют появлению постоянной усталости, раздражительности и ослаблению иммунной системы ребенка,

после чего резко повышается вероятность заболевания. Вдобавок, сидячий образ жизни может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение и большое количество часов, проведенных за компьютером – к различным заболеваниям глаз.

3. Возможно ли близким людям (родителям, учителю) определить у ребенка зависимость от игры?

«+» Это заметить невозможно, человек, часто «зависающий» в игре ничем не отличается от других.

« – » Зависимый становится озлобленным и старается защититься от всех, кто пытается ограничить использование компьютера для победы в новом уровне. Например, следуют такие стандартные фразы, как "У меня нет проблем" или "Я просто играю, не мешайте мне" – это все является признаком установившейся зависимости. Ну и, наконец, подобно алкоголикам, которые скрывают свою потребность в алкоголе, люди начинают лгать о количестве времени, проведенном за компьютером. Такие дети мало общаются с друзьями, не посещают кружки и секции, перестают делать домашние задания, получают плохие отметки в школе и перестают следить за собой.

4. Влияет ли игровая зависимость на чувство времени у ребенка?

«+» Нет, человек воспринимает время точно так же как любой другой.

«-» Психологи Константин Блохин и Александр Кроник доказали, что для зависимых людей время течет быстрее: при субъективном хронометрировании (без часов) отрезок времени, который кажется им минутой, равен в среднем 46 секундам, что на четверть меньше, чем у здоровых людей.

#### **4. Подведение итогов собрания**

- Сегодня мы с вами обсудили проблему игровой зависимости. Рассмотрели со всех сторон. Каждый из вас высказал свое мнение и отношение к какому-либо аспекту проблемы игровой зависимости. В

завершении собрания я хотела бы вам предложить рекомендации, которые могут помочь вам предотвратить появление у ваших детей игровой зависимости:

1. Нужно быть с ребенком «на одной волне».
2. Ограничение времени, проведенного за компьютером.
3. Отслеживать игры, в которые играет ребенок.
4. Развитие в ребенке других интересов, не связанных с компьютером.
5. Рассказывать ребенку о негативных влияниях жизни.
6. Привлекать ребенка к помощи в выполнении домашних обязанностей.
7. Контролировать круг общения ребенка.
8. Заменить компьютерную игру настольными играми.
9. Игры следует выбирать с образовательным уклоном или исследовательской направленности, чтобы в дальнейшем обеспечить ребенку успешное обучение в школе.
10. Родители при выборе игры своему ребенку должны учитывать его личностные особенности, а так же тип его темперамента.
11. Родители должны быть **ОБРАЗЦОМ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ!**

- Запомните, что «ребенок учится всему, что видит у себя в доме». Старайтесь следовать данным рекомендациям и постоянно наблюдайте за своим ребенком, чтобы избежать в дальнейшем появление различных проблем. Благодарю всех за участие, откровенность и прошу на листке, который лежит перед вами закончить следующие предложения:

«Для меня было новым ...»

«Я задумался сегодня о ...»

«Я бы провёл собрание на тему ...»

- Всего вам доброго! Встретимся на следующем собрании.

**Приложение 4****Тематический классный час: «Компьютер и я: враги или друзья?».**

**Цель:** знакомство учащихся с влиянием компьютера на здоровье человека.

**Задачи:**

- выяснить отношение детей к компьютеру и компьютерным играм;
- обсудить, к каким результатам приводит компьютерная зависимость;
- активизировать мыслительную, самостоятельную и игровую деятельность учащихся;
- подвести к выводам о пользе и вреде компьютера.

**Ход мероприятия**

**Учитель:** Тема нашего классного часа "Компьютер и я: враги или друзья?". Как вы думаете, о чем сегодня мы будем говорить?

1. У кого дома есть компьютер?
2. Вам нравится работать за компьютером?
3. Сколько времени вы проводите за компьютером?
4. Кто контролирует ваше времяпрепровождение за компьютером?
5. Нравятся ли вам компьютерные игры?
6. Ваши родители знают о содержании ваших компьютерных игр?
7. Трудно ли вам бывает оторваться от компьютера? Почему?
8. Знаете ли вы о том, какой вред может принести длительное пребывание за компьютером? (Устают глаза, портится осанка, некоторые игры бывают "злые" и т.д.)
9. Чему вы отдадите предпочтение: общению с другом или с компьютером?

**Ученик:**

Я с компьютером дружу,

Долго я за ним сижу.

Мне ужасно интересно,

Хоть пока не все известно.

Зовет друг мой прогуляться,  
Но не могу я оторваться.  
Игру новую открыл,  
Ту, что дядя подарил.  
Вот закончились все сроки,  
Пора сесть бы за уроки.  
Только что мне делать, братцы?  
Не могу я оторваться.  
Отличился брат мой в школе  
И участвовал в футболе  
Так, что в брюках есть заплата.  
Но не слушаю я брата.  
Я игрою поглощен,  
Брат сказал: "Порабощен".  
Зовет мама на обед,  
Слышит мое "нет" в ответ.  
Говорит мне моя мама:  
"Ах, какой же ты упрямый!"

**Учитель:** Что вы можете сказать об этом мальчике? Что значит "порабощен"?

**Ученики:**

Если ты не можешь оторваться от компьютерной игры, это означает, что ты попал в зависимость от компьютера, стал рабом компьютерных игр. Мальчиком руководит компьютер и та зависимость, в которую он попал. Этот мальчик не умеет дружить. Из-за компьютерной игры он оставил своего друга без внимания, который приглашал его на прогулку. Он еще и невнимателен к своему брату. А ведь он хотел поделиться с ним своими радостными новостями.

Еще он не заботится о своем здоровье, потому что есть надо вовремя, чтобы оставаться здоровым и расти сильным.

Взрослые говорят, что многие компьютерные игры не учат детей ничему хорошему. Ведь больше дети в этих играх стреляют, убивают, разрушают.

А мы должны учиться делать добро, строить, помогать, выручать.

**Учитель:** Что бы вы могли посоветовать этому мальчику?

**Ученики:** гулять, играть с друзьями, учить уроки, помогать родителям, уделять внимание брату, заботиться о своем здоровье, о своих глазах.

**Учитель:** Действительно, компьютер бывает вредным и полезным. За компьютером можно не только играть, но и брать интересную информацию. Поэтому врачи советуют работать за компьютером в вашем возрасте не более, чем 30-40 минут. И чтобы глаза не уставали, нужно делать гимнастику для глаз. И сейчас мы с вами научимся выполнять эту гимнастику.

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. *(Закрывают оба глаза)*

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. *(Стоят с закрытыми глазами)*

А теперь мы их откроем, через речку мост построим. *(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)*

Нарисуем букву О, получается легко. *(Глазами рисуют букву О)*

Вверх поднимем, глянем вниз, *(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)*

Вправо, влево повернем, *(Глаза смотрят вправо- влево)*

Заниматься вновь начнем.

**Учитель:** Ребята, а кто любит играть в разные игры вместе со своими одноклассниками, друзьями?

Дети отвечают.

**Учитель:** Я предлагаю вам немного поиграть и узнать, когда компьютер нам с вами будет другом, а когда сможет навредить.

**Учитель:** Итак, даю вам первое задание. Перед вами лежат карточки, а на них написаны задания, которые вы должны выполнить. Даю вам 5 минут на выполнение этих заданий.

К - написать как можно больше имен на букву К.

О - написать как можно больше слов-предметов, которые являются круглыми и в этих словах есть буква О (горох).

М - написать как можно больше названий птиц, зверей на букву М.

П - написать как можно больше вежливых слов, которые содержат букву П.

Ь - написать слова с мягким знаком на конце.

Ю - написать существительные, которые начинаются с буквы Ю.

Т - написать города, которые начинаются с буквы Т.

Е - написать растения на букву Е.

Р - написать фамилии на букву Р.

**Учитель:** Молодцы! С первым заданием вы справились. А сейчас отгадайте загадки.

1)Что за друг такой? - Железный,

Интересный и полезный.

Дома скучно, нет уюта,

Если выключен... (компьютер)

2)С телевизором - два брата,

Но для разных дел, ребята.

Не догадались до сих пор? -

К компьютеру... (монитор)

3)У компьютера рука

На веревочке пока.

Как приветливый мальчишка,

Кто вам тянет руку? (Мышка)

4)Лежит дощечка у экрана,

Буквам-кнопкам она мама!  
 Знает русский алфавит  
 И английским удивит -  
 Очень умная натура!  
 Это что? (Клавиатура)  
 5) То-то радость, то-то смех  
 На бумаге, без огрех,  
 Из какой коробки лезет  
 Текст на удивленье всех?  
 (Принтер)

**Учитель:** А теперь предлагаю вам всем провести игру "Аукцион".

На каждую букву слова "компьютер" нужно назвать такие слова, которые содержат в себе эту букву и относятся к компьютеру или работе с ним. Победителем каждой буквы становится тот, кто последним произнесет подходящее слово.

Примерные слова:

К - комната, клавиатура, коврик и др.

О - освещение, вопрос, прогресс и др.

М - мышка, монитор, мысли и др.

П - помещение, пробел, проблема и др.

Ь - сидеть, работать, играть и др.

Ю - юзер, ключ, и др.

Т - терпение, сайт, Интернет и др.

Е - сеть, время, внимание и др.

Р - игра, вирус, экран и др.

**Учитель** (проводит рефлексию): Понравились ли вам игры? Нравится ли вам играть не за компьютером, а вместе с одноклассниками? Почему вам понравилось играть с ребятами?

**Ученики:**

- Потому что было интересно.
- Потому что было весело.
- Можно было посоветоваться с ребятами из команды и правильно ответить.
- Мы разговаривали друг с другом и помогали членам команды.
- Потому что мы дружно боролись за победу.
- Мы были вместе, и нам это понравилось.

**Учитель:** Подведем итог: в зависимости от того, как мы сами ведем себя с компьютером, он может быть хорошим и плохим, вредным и полезным.

А сейчас я бы хотела дать вам полезные советы, чтобы компьютер приносил вам только пользу:

- стол с компьютером следует поставить сбоку от окна так, чтобы свет падал слева, подальше от источников тепла. Стол, за которым вы сидите, должен подходить вам по росту. Ваши ноги не должны «болтаться», лучше подставить под ноги подставку.
- стул или кресло должно быть с подлокотниками, так же желательно наличие специальной выпуклости для запястья, например, коврик для мыши.

Долгое сидение у монитора грозит здоровьем головными болями, слезотечением, резью в глазах, снижением остроты зрения, болями в спине, руках. Поэтому надо соблюдать ряд правил:

- монитор должен располагаться на расстоянии 45 см., это расстояние вытянутой руки.
- монитор поставить в угол, чтобы электромагнитное излучение от компьютера поглощалось стенами и не оставляйте компьютер надолго включенным.
- хорошее освещение
- ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание, а ещё неплохо держать в комнате аквариум.

- каждые полчаса делать 10-15 минутный перерыв для глаз, делая простые упражнения.
  - как можно чаще прерывать нахождение в одной позе, вставать из-за стола, двигаться, делать зарядку и упражнения для позвоночника и кистей рук.
  - длительность занятий за компьютером для учащихся 2 класса: 15 минут
- В руках знающего пользователя компьютер совершенно безопасен.  
Спасибо всем за участие!