



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

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

**Профилактика зависимости от компьютерных игр средствами формирования  
совладающего поведения**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.04.01. Педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Педагогика и методика начального образования»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

67 % авторского текста  
Работа рекомендована защите  
« 10 » февраля 20 20 г.  
зав. кафедрой ППиПМ  
Волчегорская Е.Ю.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-308/214-2-1  
Сорока Ольга Константиновна  
Научный руководитель:  
канд. пед. наук, доцент  
Жукова Марина Владимировна

Челябинск  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ВЗАИМОСВЯЗИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА .....	9
1.1 Теоретические основы зависимости от компьютерных игр, совладающего поведения у школьников младшего возраста.....	9
1.2 Роль формирования совладающего поведения в профилактике зависимости от компьютерных у младших школьников.	39
Выводы по I главе .....	43
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ..	46
2.1 Цель и задачи эксперимента. Условия проведения эксперимента. Характеристика используемых методик .....	46
2.2 Программа работы педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения .....	49
Выводы по II главе.....	58
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ .....	61
3.1 Анализ и интерпретация результатов исследования (констатирующий этап эксперимента).....	61
3.2 Анализ и интерпретация результатов исследования (контрольный этап эксперимента).....	66
Выводы по III главе .....	71
Заключение .....	76
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	79
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	89

## ВВЕДЕНИЕ

Научно-технический прогресс в конце двадцатого века способствовал активному развитию информационных и компьютерных технологий, которые стали неотъемлемой частью жизни современного человека. Сегодня новые информационные технологии действуют не только как средство передачи, обработки и хранения информации, но и играют определенную роль в формировании культуры, поскольку они создают особую социокультурную среду со своим собственным конкретным контентом. Компьютерные игры являются одним из важнейших компонентов этой среды.

В настоящее время существует несколько исследований, доказывающих положительный эффект компьютерных игр. Компьютерные игры действуют как средство активной эмоциональной разрядки; компенсация за нарушения речи, развитие навыков письма, сенсомоторных навыков и оперативной памяти; творческое мышление; осваивать новые знания, логические операции, способы манипулирования объектами и символами.

Тем не менее, компьютерные игры могут привести к негативным последствиям, которые влияют на все уровни психической структуры детей начальной школы. Исследования показали их негативное влияние на физическое здоровье, отношение к результатам в школе и колледже, поведение и отношение к деньгам при условии возникновения психологической зависимости, такой как компьютерная зависимость.

В качестве психологических условий для развития зависимого (зависимого) поведения многие авторы подчеркивают низкий уровень независимости и свободы в выборе поведения, неспособность контролировать свою вовлеченность в общение с компьютером во время игры и высокую восприимчивость к внешним воздействиям.

Развитию аддиктивного поведения у детей младшего школьного возраста могут способствовать трудные жизненные (стрессовые) ситуации. Основная роль в понимании и прогнозировании поведения человека в трудной жизненной ситуации и в его разрешении относится к эффективному поведению совладания.

На основании вышеизложенного, актуальность исследования обусловлена на следующих уровнях:

На социальном уровне актуальность темы исследования обусловлена острой необходимостью профилактики зависимости от компьютерных игр. Особую тревогу вызывает проникновение негативных явлений в среду младших школьников.

На научно-методическом уровне актуальность обусловлена отсутствием достаточного количества методических разработок для педагогов по профилактике аддиктивного поведения у младших школьников.

На практическом уровне – современные концепции и программы воспитания направлены на поиск новых путей совершенствования системы педагогической деятельности по профилактике аддиктивного поведения младших школьников.

В наше исследование введено ограничение, мы рассматриваем процесс профилактики, у младших школьников, зависимости от компьютерных игр средствами формирования совладающего поведения.

Учитывая все выше перечисленное, мы сталкиваемся с противоречием: потребностью в проведении работы по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения, с одной стороны, и недостаточным использованием возможностей такого средства, как формирование совладающего поведения.

Отсюда вытекает проблема исследования: каково содержание программы работы педагога с использованием средств формирования

совладающего поведения для профилактики зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

На основании выявленного противоречия и проблемы мы сформулировали тему магистерской диссертации: «Профилактика зависимости от компьютерных игр средствами формирования совладающего поведения».

Цель нашего исследования: разработать программу профилактики зависимости от компьютерных игр средствами формирования совладающего поведения, у младших школьников.

Объект исследования – профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

Предмет исследования – формирование совладающего поведения как средства профилактики зависимости от компьютерных игр.

Гипотеза исследования. Взаимосвязь увлечения компьютерными играми с неконструктивными способами совладающего поведения, сопровождающегося склонностью к девиантному поведению, выступает в качестве механизма возникновения компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста. Если в учебно-воспитательный процесс внедрить программу профилактики зависимости от компьютерных игр с использованием средств формирования совладающего поведения, то уровень зависимости от компьютерных игр, у детей младшего школьного возраста, снизится.

Задачи исследования:

- 1) изучить теоретические основы зависимости от компьютерных игр, совладающего поведения у школьников младшего возраста;
- 2) рассмотреть роль формирования совладающего поведения в профилактике зависимости от компьютерных игр у школьников младшего возраста;
- 3) экспериментальным путем проверить результативность программы, работы педагога, по профилактике зависимости от

компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения.

Методологическую основу исследования составили:

Системный подход, позволивший раскрыть целостность феномена аддиктивного поведения младших школьников и рассмотреть данную проблему как социальное явление современного общества.

Личностно-ориентированный подход, позволивший определить возможность разработки основных направлений профилактической работы с младшими школьниками с учетом личностных характеристик детей.

Теоретическую основу исследования составили:

Основные положения теории компьютерной зависимости и влияния компьютерных технологий на человека (Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский, Ю. М. Евстигнеева, М. С. Иванов);

Основные положения теории игры Д. Б. Эльконина;

Теория копинг-поведения подростков с аддиктивным поведением (И. В. Воеводин, Т. М. Попова, Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский);

Основные положения теории совладающего поведения отечественных психологов (И. М. Никольская, Р. М. Грановская, Т. Л. Крюкова и др.).

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

Теоретические – анализ (историко-психологический и теоретико-методологический), синтез и обобщение литературы по проблеме исследования;

Эмпирические – эксперимент, психодиагностические методики: «Тест Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом И. А. Коньгиной)», методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» И. М. Никольская и Р. М. Грановская для диагностики совладающего поведения.

Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследований.

Теоретическая значимость исследования:

1. теоретический материал, который может использоваться для ознакомления, с целью профилактики зависимости от компьютерных игр у младших школьников,

2. раскрыты содержание и структура программы работы педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения.

Практическая значимость нашего исследования заключается в том, что разработанный нами материал может использоваться для профилактики зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

Этапы исследования:

На первом этапе исследования изучалась степень изученности проблемы в психолого-педагогической литературе, анализировались основные понятия, формулировались методологические положения исследования, подбирались методический инструментарий.

На втором этапе проводился констатирующий эксперимент.

На третьем этапе проводились обработка и анализ полученных данных, составление программы работы педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения.

На четвертом этапе проводились формирующий эксперимент, обработка и анализ полученных данных, оформление результатов исследования.

Апробация результатов исследования осуществлялась путем публикаций результатов исследований:

Сорока, О. К. Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников [Текст] / О. К. Сорока // European Scientific Conference: сборник статей XII Международной научнопрактической

конференции в 2 ч. Ч. 2. / гл. ред. Г. Ю. Гуляев. – Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение». 2018. – С. 137–140. – ISBN 978-5-907135-28-4 Ч. 2.

Сорока, О. К. Организация экспериментальной работы на базе средней общеобразовательной школы [Текст] / О. К. Сорока // WORLD SCIENCE: PROBLEMS AND INNOVATIONS: сборник статей XXXV Международной научно-практической конференции / гл. ред. Г. Ю. Гуляев. – Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение». 2019. – С. 148–150.

Сорока, О. К. Анализ и интерпретация результатов исследования уровня зависимости младших школьников от компьютерных игр средствами формирования совладающего поведения [Текст] / О. К. Сорока // «Научно-практический электронный журнал Аллея Науки». 2020. – №1(40). – 1 т. – С. 745–749.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ВЗАИМОСВЯЗИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА**

## **1.1 Теоретические основы зависимости от компьютерных игр, совладающего поведения у школьников младшего возраста**

К концу прошлого века научно-технический прогресс стал очевидной и естественной основой для создания компьютера, без которого современному человеку практически невозможно жить. Компьютер стал неотъемлемой частью современной жизни, под влияние которой попадают современные дети и подростки.

В настоящее время растет число детей, способных работать с компьютерными программами, в том числе с компьютерными играми. Мощный поток новой информации, использование компьютерных технологий, а именно распространение компьютерных игр, оказывает серьезное влияние на образовательное пространство детей и молодежи. Компьютер – это незаменимая составляющая нашей жизни, но люди не всегда осознают, что они буквально зависят от работы этого механизма [32].

Сегодня компьютерные системы внедряются практически во всех сферах деятельности. Отныне ни одна компания не может обойтись без компьютерных технологий. В последнее время словосочетание «компьютерные игры» настолько укрепилось в нашей жизни, что любой владелец персонального компьютера был убежден в их привлекательности [37].

Компьютерная зависимость – это зависимость от действий, связанных с использованием компьютеров, что приводит к значительному ограничению всех других видов деятельности, ограничению общения с другими людьми [32, 49].

Компьютерная зависимость наиболее распространена в детском и подростковом возрасте, особенно у мальчиков. Термин «компьютерная зависимость» появился в 1990 году. Признаком компьютерной зависимости является само по себе не время, проведенное за компьютером, а концентрация вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других занятий [32]. Это явление распространилось в конце двадцатого века в промышленно развитых странах, а в последние годы все чаще встречается в России. У младших школьников компьютерная зависимость обычно проявляется в виде зависимости от компьютерных игр [49].

На данный момент, среди младших школьников, проблема компьютерной зависимости является одной из самых актуальных. С раннего возраста дети имеют доступ к электронным технологиям: просмотр мультфильмов, игра в виртуальные игры.

Степени компьютерной зависимости:

Первая степень – страсть на стадии развития. Характерно для ребенка в первый месяц после покупки компьютера. Это навык новой забавы, овладения неизвестным, но чрезвычайно интересным предметом. В этот период "застревание" на компьютере обычно не превышает одного месяца, после чего проценты снижаются. Вскоре происходит нормализация временного режима, появляются периодические паузы, вызванные другими занятиями и увлечениями. Если выхода из этой ступени не происходит, то возможен переход на вторую ступень [29, 86].

Вторая степень – состояние возможной зависимости. Эта степень характеризуется сильным погружением в игру, пребыванием за компьютером более трех часов в день, снижением учебной мотивации, снижением успеваемости (не всегда чувствуется сразу). Во время игры повышается эмоциональный тонус, возникает негативная реакция на любое препятствие, мешающее игре, любимым предметом общения являются компьютерные игры, сужается круг общения, иногда идет нарушение сна [32].

Третья степень – выраженная зависимость. Играющий ребенок не может себя контролировать, он эмоционально неустойчив, если нужно прервать игру он нервничает, и эмоционально выражает свое недовольство. В случае насильственного вмешательства в его реальность он может выйти из дома, становится неряшливым в одежде, равнодушным ко всему, что не касается его хобби. Могут быть пропущены уроки, обязательно-снижение успеваемости [99].

Кроме того, эта стадия характеризуется повышенной тревожностью и возбудимостью, рассеянностью, рассеиванием внимания вне игровой деятельности.

Существует опасность перехода на 4-ю стадию, если ребенок долгое время не получает помощи, а пребывание за компьютером достигает 16-18 часов в сутки.

Четвертая степень – клиническая зависимость. Эта степень отличается своей серьезностью в отклонении от принятых норм поведения, реакциях, это проявление неадекватных эмоций (заторможенность или импульсивность, истерия, резкая смена эмоций при их крайнем проявлении), ребенок не может себя эмоционально контролировать. Ребенку могут слышаться голоса, команды, у него пустой взгляд, потухший и пустой. На этой стадии теряется аппетит и интерес к жизни [99].

Увлечение (или зависимость) компьютерными играми психологи называют игровой (кибер) зависимостью. «Аддитивная реализация» – это уход от реальности [32]. По словам психологов, производители компьютерных игр делают ставку и рассчитывают на эту «заботу».

Аддикция и аддиктивное поведение являются относительно новыми понятиями, и в настоящее время существует много различий в их определении [42]. Аддикция (в разговорном английском языке addiction-пагубная привычка, страсть от лат. addictus-слепо преданный, полностью зависимый от чего-то, обреченный, поработанный, полностью

подчиненный кому-то) [32]. В русском языке синонимичным словом является «пристрастие» (сильная склонность к чему-либо, страсть к чему-либо, сильная склонность, привязанность, слепое безотчетное предпочтение чему-либо). В отечественной научной литературе понятие «аддиктивное поведение» было предложено Ц. П. Короленко. Аддиктивное поведение понималось как злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, в том числе алкоголем и табакокурением, прежде чем они сформируют зависимость [11]. Позднее аддиктивное поведение рассматривалось как форма саморазрушительного поведения (Ю. В. Попов, 1991).

Термин «аддиктивное поведение» употребляют по отношению к химическим и нехимическим видам зависимости, представленным в таблице 1.

Таблица 1 – Виды аддиктивного поведения личности

Аддиктивное поведение личности		
Химические аддикции	Биохимический аддикции	Нехимические аддикции
Алкоголизм	Анорексия	Гэмблинг
Наркомания	Булимия	Аддикция отношений
Токсикомания		Трудоголизм
Лекарственная аддикция		Транжирство
		Ургентные аддикции
		Интернет-аддикции
		Клептомания
		Экранная зависимость

Сегодня все большую популярность приобретает взгляд на аддиктивное поведение как следствие сниженной способности человека противостоять факторам внешней среды и справляться со стрессом. Сейчас используют компьютерные технологии, повсюду, разница между центром и провинцией устранена, доступ к информации доступен любому

пользователю, независимо от того, живут ли они в большом городе или сельской местности.

Создано множество специальных учебных программ для школьников. Следует отметить, что с использованием компьютера, школьники, многими навыками, такими как счет, чтение, чтение карт, овладевают быстрее и часто лучше, чем во время регулярных занятий. Но это все с одной стороны. С другой стороны, есть много данных об опасностях, которые ожидают ребенка, который вошел в мир компьютерной игры. Одной из главных забот ребенка в виртуальном мире, заменяющем виртуальную жизнь, является появление «компьютерной зависимости», когда ребенок или взрослый человек проводит много времени перед компьютером [9]. Нельзя не согласиться с тем, что если использовать компьютер не по назначению, то можно получить серьезные негативные последствия для здоровья. Но это можно сказать практически о любом предмете нашей повседневной жизни, даже о самых, казалось бы, безобидных детских игрушках.

Игровая зависимость включает в себя зависимость от компьютерных игр [35]. Пристрастие к компьютерным играм обычно поражает подростков. Иногда они неделями пропускают школу, проводя целый день в компьютерных клубах. Игровой мир полностью заменяет реальность. Болезнь замедляет психологическое развитие. В результате этим подросткам трудно общаться и учиться. У них высокий риск развития алкоголизма, наркомании. В современном обществе дети чаще узнают правила поведения из рассказов о компьютерных играх, телевизионных программах, фильмах и других средствах массовой информации. Каждый раз подросток входит в игру, взаимодействуя с вовлеченными в нее объектами, которые следуют определенным законам. Его любимые персонажи или предметы «живут», чтобы меняться в бесконечных комбинациях и вариациях, приносить ему радость [59].

Прежде всего, игра передает все эмоции, которые жизнь не всегда доставляет ребенку. Самый широкий спектр эмоций (от положительных до отрицательных) можно испытать без движения! Это восторг, удовольствие, энтузиазм, раздражение, гнев, злость. Игра сменяется избыточной жизненной силой, расслаблением, стремлением к превосходству, компенсацией вредных импульсов, заполнением монотонной деятельности, подчинением врожденному инстинкту подражания, упражнением в самоконтроле, удовлетворением невозможных желаний в реальной ситуации [22]. Игра хороша для детей и подростков. Они могут добиться в игре того, чего в реальной жизни у них нет.

Есть очень важный аспект: ребенок в игре без особых усилий получает власть над миром, используя только компьютерную мышь в качестве волшебной палочки [32]. Это создает иллюзию овладения этим миром. После проигрыша он может повторить попытку, сделать что-то заново, вновь пережить неудачный фрагмент игры. Это особенно волнует детей и подростков, болезненно осознающих свою неуспешность, которых привлекает возможность избавиться от своих комплексов.

По сути, состояние зависимости от компьютерных игр отвлекает детей от реальной жизни, таким образом, что они забывают о других интересах вне игры. Ребенок больше не может жить без игры. Она становится доминирующей, поэтому можно сказать, что компьютерная зависимость – это разновидность наркотической зависимости [19].

Чрезмерный интерес к компьютерным играм стал одной из актуальных проблем начала третьего тысячелетия. Они формируют увлеченность, с которой дети не всегда могут справиться. Их поведение характеризуется неадекватной реакцией на различные жизненные ситуации, поскольку реальный мир не контролируется нажатиями клавиш. Появляется раздражительность, агрессия, импульсивность, усталость, неспособность переключиться на другие развлечения, чувство мнимого превосходства над другими, нарушается сон, пропадает желание общаться

с кем-то. Развитие такого ребенка замедляется. Если он любит компьютерные игры, то, как правило, он не может отследить время, которое он провел за игрой в компьютер (он говорит, что выйдет из программы, но не сможет этого сделать), он таким образом, скрывает тип выполняемой деятельности, переоценивает роль компьютера в его жизни. Дети и подростки испытывают депрессию и тревогу, когда что-то или кто-то мешает их планам «сидеть» за компьютером, часто погружаются в виртуальную деятельность, находясь вне доступа к компьютеру, например, думая о том, как пройти следующий уровень игры, страдают от невыполненных важных дел в реальной жизни.

Термин «компьютерная зависимость» появился сравнительно недавно, около девяностых годов прошлого века. Под этим термином Л. Н. Юрьева и Т. Ю. Больбот понимают такое «нехимическое» расстройство личности, при котором обычные привычки и интересы перестают занимать большую часть свободного времени, и очень быстро уходят на задний план [86].

Зависимость от компьютерных игр чаще встречается в детстве и подростковом возрасте, независимо от пола. По мнению А. Е. Войскуновского, неконтролируемое времяпрепровождение школьника перед компьютером со временем станет навязчивой привычкой, которая по своей силе и своему проявлению напоминает наркотик. В России тема компьютерной зависимости раскрывается в работах таких авторов, как В. Абраменкова, А. Е. Войскунский, В. А. Буров, А. Ю. Егоров, С. В. Лободина, А. Н. Ивлева, К. Янг и др. [32].

Существует два типа компьютерной зависимости:

- 1) от компьютерных игр;
- 2) от интернет-зависимости.

Наибольший отрицательный эффект, в зависимости от компьютерных игр младшего школьника, выражается в таких социальных качествах как дружба, желание общаться, чувство сострадания. С сильной

зависимостью от компьютерных игр происходит ухудшение социальных связей человека и так называемая плохая социальная адаптация ребенка. В условиях социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности появляются необъяснимая агрессивность и различные типы асоциального поведения. Знакомство с «всемирной паутиной» и видеоиграми среди младших школьников можно отнести к проблемам современной семьи, так как именно родители и другие родственники, в первую очередь, могут положительно повлиять на ребенка, чтобы предотвратить компьютерную зависимость [32].

Младшие школьники начинают совой путь зависимости от пристрастия к простым играм на компьютере, в которых ребенок отождествляет себя с персонажем из игры, который побеждает врагов, строит дома, фермы. В подростковом возрасте возникает сетевая зависимость – «сетеголизм». В такой ситуации ребенок не может представить свою жизнь без машины, под названием – компьютер [28].

Важными признаками компьютерной зависимости являются смешанное чувство радости и вины при работе на компьютере, а также раздражение, которое проявляется, если по какой-либо причине время работы за компьютером сокращается.

Особенности поведения младшего школьника, свидетельствующие о зависимости от компьютерных игр, связаны с приоритетами в общении ребенка, он не желает делать домашнее задание, не контролирует времени, снижается успеваемость, он ни к чему не стремится, и не радуется своим успехам или наоборот не расстраивается из-за неудач.

Заядлого компьютерщика можно отличить сразу. Он обращен внутрь себя, не замечает или игнорирует внешние события, такие дети плохо приспособлены к реальной жизни.

Существуют признаки зависимости от компьютерных игр (рисунок 1) [7].

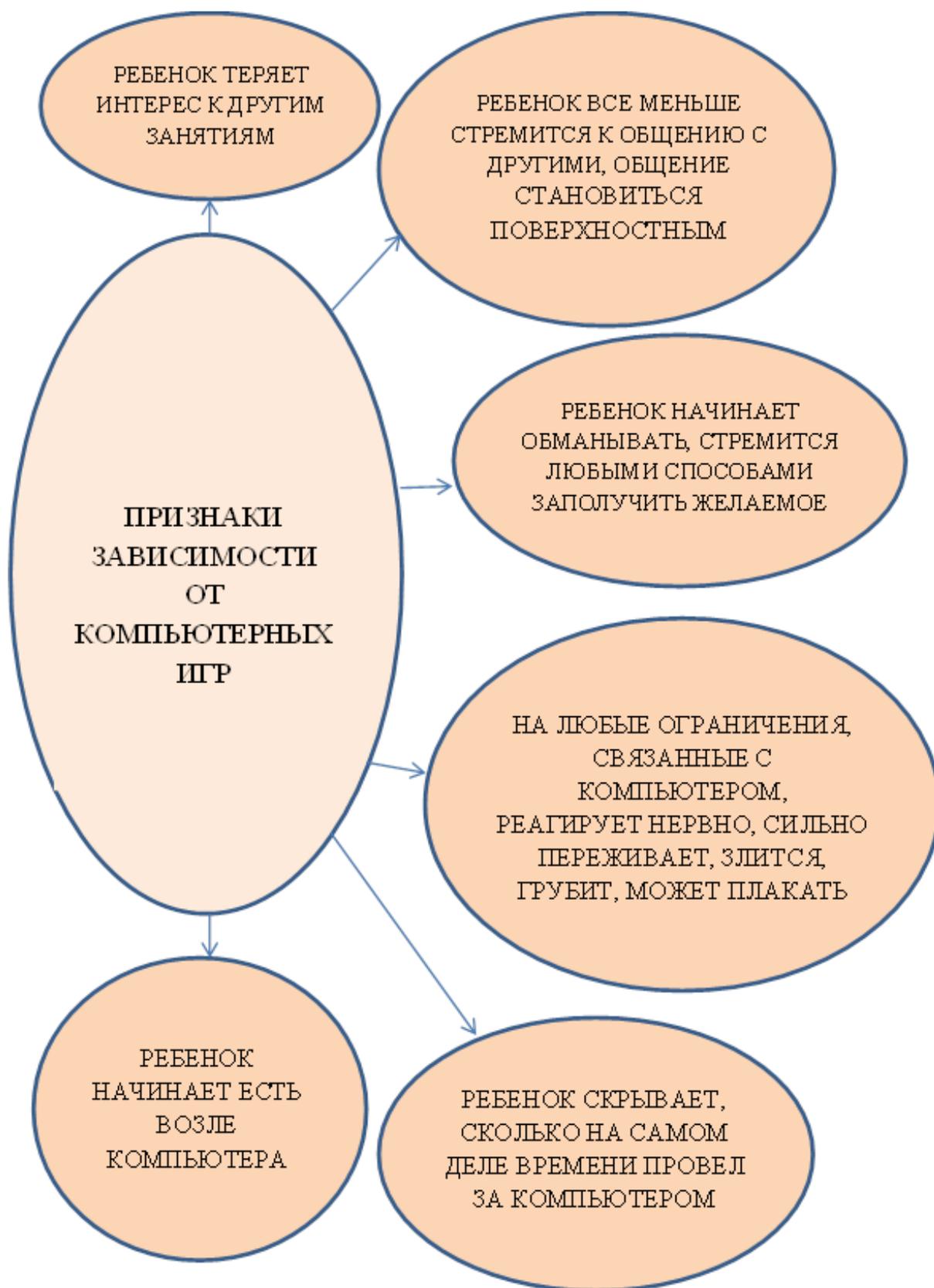


Рисунок 1 – Признаки зависимости от компьютерных игр

Таким образом, многие исследователи рассматривают возникающие негативные черты личности (агрессивность, необщительность, некритичность в своем поведении и высказываниях) и поведенческие

характеристики, которые не способствуют социализации ребенка (пренебрежение школой, семейные обязанности и нормы), как диагноз склонности к зависимости от компьютерных игр. Если у ребенка присутствуют несколько критериев, то компьютерная зависимость может быть диагностирована [48].

Проблема зависимости от компьютерных игр заключается в том, что ребенок уходит в виртуальный мир, создавая тем самым определенные факторы, которые могут повлиять на его дальнейшее развитие и адаптацию в обществе.

Причинами зависимости от компьютерных игр может быть множество факторов, большинство из которых зависят от окружающего социума.

Основные причины зависимости от компьютерных игр у младших школьников 7-10 лет:

1) отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье. В ситуациях, когда ребенок чувствует себя одиноким и ненужным в семье, не получая любви или эмоциональной поддержки, он хочет идти туда, где может ее получить. Виртуальная реальность позволяет получить недостающую любовь и душевное тепло, все что связано с дружбой, с дружескими отношениями, что очень необходимо в этом возрасте. Не исключено, что ребенок может иметь компьютерную зависимость при наличии инвалидности, что приводит к сужению круга общения, а возможность выхода в интернет позволяет ему расширить общение. Таким образом, ребенок попадает в виртуальную реальность, полностью погружается либо в игры, либо в определенные виртуальные сообщества, стараясь выделиться, привлечь к себе внимание и добиться определенной реакции [34];

2) отсутствие или невозможность найти хобби, увлечения, интересы и привязанности, не связанные с компьютером, а также жажда приключений. В том случае, когда ребенок не находит ту сферу

деятельности, которая его интересует во времени, например, ходьба, спорт, общение со сверстниками, чтение, рисование, пение, музыкальное образование и многое другое, ребенок не находит ничего, кроме как сесть за компьютер и найти его в нем [49];

3) неспособность ребенка находить контакт со сверстниками, отсутствие друзей. Это может быть вызвано стеснительностью, нежеланием общаться, наличием физического дефекта, а также определенные черты характера, препятствующие установлению дружеских привязанностей: жадностью, раздражительностью, обидчивостью, агрессией и т.д. [34];

4) общее невезение ребенка. Эта причина включает в себя первую и вышеописанную. Если невозможно завести друзей, когда нет взаимно доверительных отношений с родителями, пока ребенок никак не проявляет себя в школе, его это огорчает, он может впасть в зависимость от игр, где он будет главным героем, способным строить свою жизнь так, как ему хочется. В интернете такой ребенок может создать для себя более привлекательный «образ», который будет противоположен реальному и удовлетворит его [49];

5) некоторые психологи также выделяют причину наличия тяжелой инвалидности, тяжелого заболевания. Это объясняется тем, что ребенок, обучаясь дома, имея узкий круг общения, который не имеет возможности или не хочет выходить из дома, или выходит только в крайних случаях (например, на короткую прогулку в сопровождении), не может найти для себя ничего интересного, как компьютер (при условии, что другие способы провести время его тоже не интересуют) [34, 49, 50].

Таким образом, с помощью компьютера человек получает желаемое общение, информацию, развлечения или знания, при этом не контактируя физически или вербально с людьми, общаясь с ними только виртуально. Признаками этой зависимости можно назвать, например, такое поведение, которое демонстрирует хорошее самочувствие, эйфорию; неспособность

оторваться от кибербезопасности [52]; увеличение количества времени, проведенного за компьютером; повышенную раздражительность вне компьютера; проблемы с учебой; физические симптомы включают сухость глаз, мигрень, нарушение сна, пренебрежение личной гигиеной.

Главным следствием компьютерной зависимости, безусловно, будет уход ребенка из реальности, что в дальнейшем приведет к проблемам с общением и выстраиванием отношений [61]. Это социальная проблема. Кроме того, влияние компьютера может повлиять на обучение ребенка. С точки зрения психологической проблемы ребенок уже не может различать реальность и виртуальность.

Таким образом, ребенок может «перепутать» действия, приемлемые в обществе, заменив их теми, к которым он привык в виртуальной реальности. Например, в случае конфликта ребенок может вместо слов ударить рукой или находящимися рядом предметами [86]. Все это может повлиять на формирование психики ребенка, которая в этом возрасте еще не окрепла, а компьютер и его влияние могут быть вредными.

С физиологической точки зрения последствия компьютерной зависимости в первую очередь сказываются на здоровье. Из-за компьютера страдают глаза, из-за чего в дальнейшем может развиваться близорукость уже в таком молодом возрасте. Это также может привести к нарушению сна, пренебрежению пищей или гигиеной, мигреням и раннему сколиозу [55, 56]. Но если есть негативные аспекты компьютерной зависимости, то есть и положительные:

- 1) возможность расслабиться. При смене деятельности, начиная с интеллектуальной или физической, ребенок нуждается в разрядке и отдыхе, которым могут служить компьютерные игры;

- 2) развитие различных форм общения. Так как младшие школьники очень эмоциональны, то после прохождения игры они могут прийти в школу и обсудить ее со сверстниками, поделившись своими впечатлениями [55];

3) оказание психотерапевтической помощи. В ситуациях, когда дети не могут достичь определенных успехов в реальной жизни, они могут найти их в виртуальной реальности чаще всего с помощью игр.

Таким образом, чувство неполноценности сменяется новыми, приобретенными навыками: рисованием, пением, написанием стихов;

4) умение моделировать различные реальные или предлагаемые жизненные ситуации;

5) помогите ребенку в самореализации. Многие игры предлагают разнообразный и широкий выбор: логические, быстро реагирующие, обучающие, с изучением и запоминанием местности, раскраски и т.д;

6) коррекционный эффект при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. В случае таких детей компьютер используется для коррекции: речи, зрения, в работе с детьми с ограниченным умственным развитием [56].

Таким образом, с помощью компьютера и интернета детям предоставляется доступ к информации, которую они могут использовать, отфильтровывать и выбирать нужную;

7) компьютерные технологии создают предпосылки для развития учебного процесса. В ходе компьютерных игр дети вовлекаются в исследовательскую работу, в результате которой неосознанно развиваются навыки: получать, анализировать и интерпретировать информацию; строить гипотезы и делать выводы; корректировать свои дальнейшие действия [70].

Таким образом, в любом случае необходимо выявить как негативные аспекты компьютеризации и внедрения информационных технологий, так и позитивные. А в случае с младшими школьниками необходимо свести негатив к минимуму, стараясь выявить позитив, предоставляя определенные компьютерные программы, которые позволят это сделать.

Компьютерные игры, особенно ролевые, являются одним из способов так называемой «аддиктивной реализации», то есть бегства от

реальности [76]. Выходя из виртуального мира в реальный, дети и подростки чувствуют себя некомфортно, чувствуют себя маленькими, слабыми и беззащитными в агрессивной среде. И они хотят как можно скорее вернуться туда, где они являются победителями. Игры за компьютером стали для многих детей более важными, чем или прогулки с друзьями или учеба. Они привязывают подростка к несуществующим объектам, мешая ему наслаждаться общением с окружающими его людьми. В результате некоторые подростки испытывают недостаток жизненного опыта, инфантилизм в решении насущных проблем и трудности в социальной адаптации [86].

Классификация компьютерных игр по степени опасности приведена в таблице 2.

Таблица 2 – Классификация компьютерных игр по степени опасности

Классификация компьютерных игр по степени опасности	
Ролевые компьютерные игры	Не ролевые компьютерные игры
Симуляторы	Настольные игры
Квесты	Обучающие и развивающие игры
Стратегии	Логические игры, головоломки
Спортивные игры	Аркада
Action (Экшн)	Казуальные игры

1. Ролевые компьютерные игры. Они дают больше всего возможностей осознать необходимость принять роль и уйти от реальности. Основной характеристикой является большее влияние на психику игрока, большая глубина «входа» в игру, а также мотивация игровой активности, основанная на потребностях взять на себя роль и избежать реальности [77].

Наиболее интересными и опасными для детей по-прежнему будут ролевые игры (RPG – role playing games) [37, 77]. Ребенок, играющий в такую игру, становится частью процесса на экране. Игрок берет на себя роль конкретного или воображаемого персонажа. По мнению ряда зарубежных и российских психологов, ролевые игры способны

формировать устойчивую психологическую зависимость больше, чем все остальные компьютерные игровые программы. Только в случае РПГ-игры можем наблюдать распад эго на «Я виртуальный» и «я реальный», рост между которыми приводит к усилению дезадаптации и нарушению в сфере психических состояний.

Игры с видом со стороны на «своего» компьютерного героя. Иногда их называют «квестами» [98]. Этот тип игры характеризуется меньшей силой вхождения в роль, чем у предыдущих. Игрок может видеть себя со стороны, контролируя действия героя. Идентификация с компьютерным персонажем менее выражена, в результате чего мотивационная вовлеченность и эмоциональные проявления также менее выражены [77].

Стратегическая игра [99]. Они и есть «лидерство». Тип назван так потому, что в этих играх игроку дается право руководить деятельностью подчиненных компьютерных персонажей. В этом случае игрок может выступать в качестве главы широкого спектра технических характеристик: командир подразделения спецназа, главнокомандующий армиями, глава государства и даже «Бог», который руководит историческим процессом. В то же время человек не видит своего компьютерного героя на экране, но он придумывает роль для себя. Это единственный ролевой класс, в котором роль конкретно не указана, а представлена игроком;

2. Не ролевые компьютерные игры [81]. Причина по которой выбирается эта игра заключается в том, что игрок не берет на себя роль компьютерного персонажа, поэтому психологические механизмы формирования зависимости и влияния игр на личность человека имеют свои особенности и, как правило, менее мощны. Мотивация игровой активности основана на эмоциях «проходных» и (или) заработанных очков [45].

Выделяются несколько подтипов:

2.1. Аркадные игры [81]. Эти игры также называют «приставками», потому что из-за низких требований они широко распространены на

игровых консолях. Сюжет слабый, линейный. Все, что требуется от игрока, это стрелять и собирать различные призы, быстро двигаться, управляя компьютерным персонажем или средством передвижения. В большинстве случаев эти игры очень безвредны с точки зрения влияния на личность игрока, поскольку психологическая зависимость от них зачастую кратковременна [79].

2.2. Загадка, логические игры. К этому типу игр относятся компьютерные версии различных настольных игр (шашки, нарды, шахматы, и др.), а также различного рода головоломки, реализованные в виде компьютерных программ. Мотивация, основанная на страсти, ассоциируется здесь с желанием победить компьютер, доказать свое превосходство над машиной [64].

2.3. Быстрая реакция игры. Сюда входят все игры, в которых игроку необходимо проявить ловкость и быстроту реакции. Мотивация, основанная на увлеченности, набрать больше очков, необходимости «пройти» игру, может сформировать достаточно стойкую психологическую зависимость человека от этого вида игр [64].

2.4. Традиционно азартные игры. Почти все неигровые компьютерные игры по своей природе опасны. Это компьютерные версии карточных игр, симуляторов игровых автоматов [28].

Ролевые компьютерные игры в наибольшей степени позволяют человеку «войти» в виртуальность, отказаться от реальности. В результате компьютерные игры, играющие значительную роль, оказывают существенное влияние на личность человека.

Психологическая зависимость от компьютерных игр и влияние на социально-психологическое развитие ребенка или подростка не может быть полностью реализовано без понимания виртуальной реальности. Виртуальная реальность, образует виртуальный «мир» компьютерной игры вокруг игрока, а тот в свою очередь воспринимает его как реальный мир, возникает эффект «присутствия» [28].

Виртуальная реальность – это способ изучения когнитивных умственных процессов. Удивительно, но наша психика способна отражать не только «объективную реальность», но и всю сенсорную стимуляцию, которая происходит на экранах наших мониторов, это стало возможным только недавно с появлением вычислительных машин и связанных с ними программ.

Существуют последствия игровой зависимости (рисунок 2) [21].

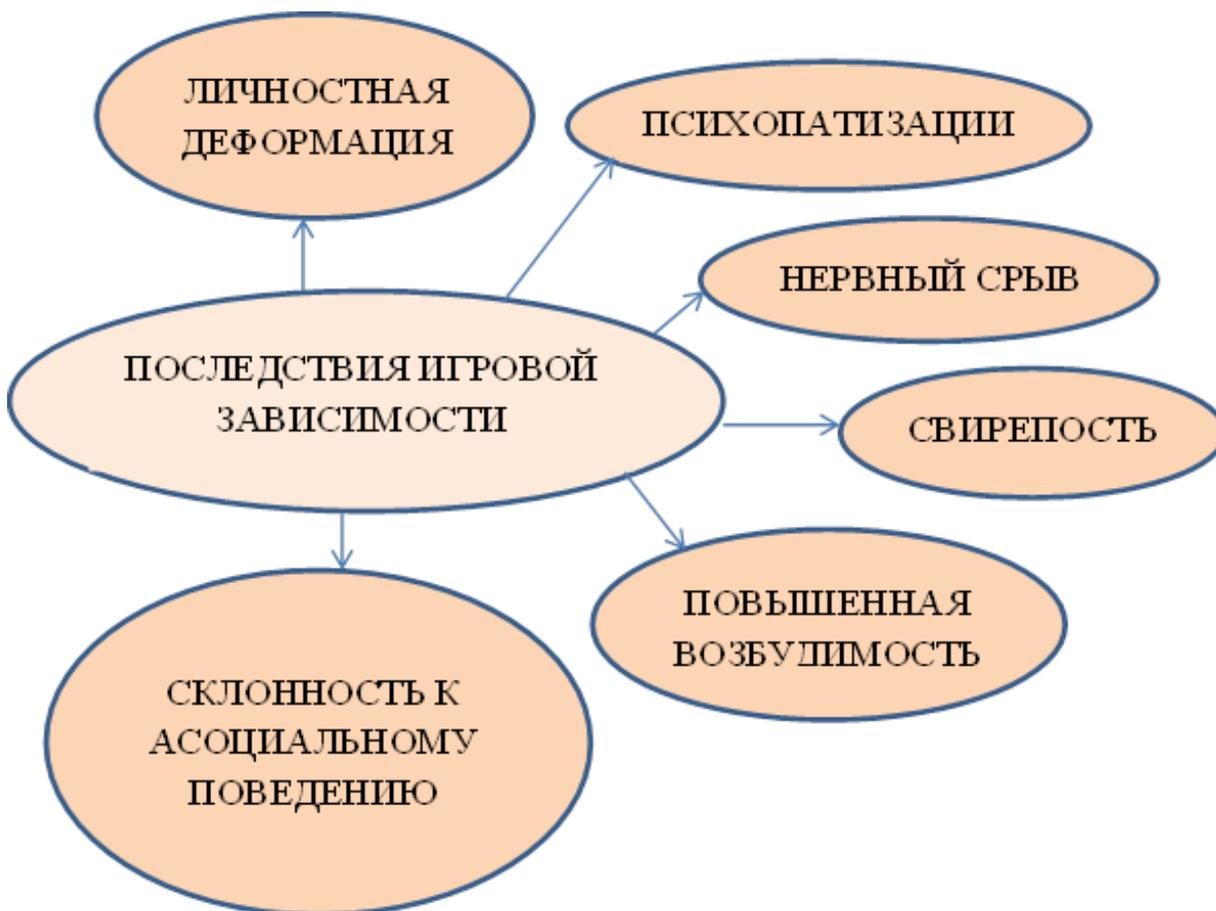


Рисунок 2 – Последствия игровой зависимости

Можно сделать некоторые выводы. Да, действительно, ролевые игры сильно отличаются от неролевых. Их главной отличительной особенностью является очень сильный механизм формирования компьютерной зависимости.

В настоящее время в психологической науке растет интерес к проблеме изучения поведения личности в сложных ситуациях, называемых «психологическим совладанием». Работ, посвященных проблеме совладания, формированию совладающего поведения очень мало, как и

недостаточно данных об особенностях проявления личности в зависимости от условий ситуации,

Термин «совладание» в отечественной психологии рассматривается как индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [49]. В словаре В. Даля этимология слова «совладать» связана с древнерусским словом «ладить» (лад) и означает справляться, приводить в порядок, подчинять [24]. В книгах по психологии зарубежных авторов, понятие совладание является синонимом термина «coping».

Копинг – это способ выведения организма из стрессового состояния, другими словами индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [24]. Под «копингом» подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные, эмоциональные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и внутренними требованиями [35].

Проблема «копинга» (совладания) человека с трудными жизненными ситуациями возникла в психологии во второй половине XX века. Понятие «coping» происходит от английского «cope» (преодолевать) [35]. В российской психологии это означает адаптацию, совладающее поведение или психологическое преодоление. С 1960-х годов термин «совладать со стрессом» или «копинг» первоначально использовался для описания некоторых механизмов психологической защиты [81].

В исследовании стресса копинг-поведение часто рассматривается как наиболее близкое понятие к содержанию психологической защиты. Фактически, когда происходит какое-либо стрессовое событие, гомеостаз прекращается. Его нарушение может быть вызвано особенностями стрессора или его восприятием. Человеческое тело реагирует на воспринимаемое расстройство автоматическими адаптивными реакциями

или адаптивными, целенаправленными и потенциально сознательными действиями.

Появление термина «совладание» неизбежно привело к вопросу о соотношении понятий «совладающее поведение» и «психологическая защита». У психологов нет единого мнения относительно определения границ между этими понятиями.

В настоящее время существует три концептуальных подхода к определению понятия «совладающего» поведения. В контексте психодинамического подхода Н. Хаан [85] интерпретирует эту концепцию как метод снятия напряжения. Копинг рассматривается как процесс, направленный на адаптацию человека в трудных ситуациях. По словам Н. Хаана, разница между копингом и защитным поведением заключается в том, что последнее является жесткой, вынужденной и искажающей реальностью. В отличие от адаптивного поведения, характеризующегося гибкостью, вы ориентируетесь на реальность.

Психологическая защита способствует «примирению» человека с существующей реальностью, но это дает лишь временный положительный эффект в краткосрочной перспективе. Доминирование механизмов психологической защиты, безусловно, способствует адаптации, осуществляется за счет процессов самореализации и личностного развития. В отличие от оборонительного, адаптационное поведение осуществляется на сознательном уровне, осознанность является основным показателем адаптации [86]. Копинг используется человеком и может варьироваться в зависимости от ситуации, оно направлено на активное преобразование окружающей действительности или собственного сознания [32].

Функционирование совладающего поведения включает в себя включение когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур личности в поиск решения проблемы [32].

С. Фолкман выделяет две основные функции совладающего поведения: разрешение проблем, что является сутью конфликтной

ситуации; регуляция негативного эмоционального состояния, возникающего в трудной ситуации [23]. Совладающее поведение имеет свою структуру: восприятие стресса, когнитивная оценка, разработка стратегий преодоления и оценка результатов действий. Структура поведения копинга описывается характерными типами стратегий совладания: сфокусированными и пассивными; справиться с оценкой, проблемой и эмоциями; адаптивный, неадаптивный и относительно адаптивный [63].

В работах Р. Х. Моос, А. Г. Биллингс определяет способность справляться с личностными качествами как относительно постоянную предрасположенность реагировать на стрессовые события определенным образом [32]. Авторы выделяют три способа справиться со стрессовой ситуацией:

1) направлена на оценку ситуации, в том числе на попытки определить значимость проблемной ситуации и реализовать определенные стратегии: логический анализ, когнитивные переоценки;

2) нацелиться на проблему (вмешаться в ситуацию) – справиться со стрессом с целью изменения, уменьшения или устранения источника стресса нацеленное на оценку ситуации, включающей в себя попытки определить значение проблемной ситуации и введение в действие определенных стратегий: логический анализ, когнитивную переоценку и др. [63];

3) сосредоточены на эмоциях (избегание) – преодоление стресса, которое включает когнитивные, поведенческие усилия, с помощью которых человек пытается уменьшить эмоциональный стресс и поддерживать аффективный баланс [32].

В рамках транзакционного подхода, разработанного С. Фолкман, копинг рассматривается как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и субъективностью переживания ситуации столкновения субъекта с внешним миром, стадии развития

конфликт и многие другие факторы [23]. Авторы определили психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия человека, направленные на уменьшение последствий стресса.

Они определили два типа познавательной деятельности: первичная и вторичная оценка. Первоначальная оценка ситуации представляет собой познавательный процесс с эмоциональными компонентами. Это позволяет человеку решать, угрожает ли эта ситуация или ее можно отнести к ситуации изменения и содержит ли она угрозу для благополучия человека. Вторичная оценка завершает первичную. Когнитивная оценка ситуации сопровождается разработкой механизмов преодоления стресса. Кроме того, возможна третичная оценка – переоценка ситуации, новое изложение проблемы и выбор новых альтернатив поведению. Все это является результатом преобразования предыдущего опыта неудачи и получения новой актуальной информации. В конце концов, человек сознательно делает выбор и совершает действия, направленные на преодоление стрессового события. Переход от одного этапа оценки к другому может осуществляться синхронно и независимо.

Последовательность оценок не жесткая: они могут переходить друг в друга и испытывать взаимное влияние. Этот подход получил широкое признание в зарубежной психологии, однако отметим, что наше исследование проводится с точки зрения транзакционного подхода, разработанного С. Фолкманом.

В переходном подходе важно, чтобы адаптивное поведение вступало в силу, когда сложность задач превышает энергетическую емкость обычных реакций и требует новых затрат, а этой обычной адаптации недостаточно. Существует мнение, что если обычный способ справиться с ситуацией не помогает снять эмоциональное напряжение, то существует тенденция избегать стрессовых ситуаций.

Психологическая цель преодоления трудностей состоит в том, чтобы максимально приспособить человека к требованиям ситуации, позволяя

ему справиться с этим, ослабить или смягчить эти требования, попытаться избежать или привыкнуть к ним и, таким образом, погасить стрессовое воздействие ситуации. Следовательно, основная задача преодоления трудностей заключается в обеспечении и поддержке благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями.

В исследовании зарубежных ученых, была введена концепция «критического восприятия жизненных переживаний». Авторы предложили использовать шкалу стресса, в которой стрессовое событие начинается с восприятия внутреннего (например, мышления) или внешнего (например, упрека) события. Мы говорим о макрострессоре или сильном кратковременном стимуле, который нарушает баланс и характеризуется сильной эмоциональной вовлеченностью личности [76]. Такими стрессовыми событиями, которые не приводили к серьезным проблемам, были: переход в новую школу, увлечение новым видом спорта, а соматически опасными событиями были смерть близкого человека, тюремное заключение и т.д.

Что касается нашего исследования, такой процесс адаптации можно назвать приемом в школу, а дополнительной адаптацией – повседневная реальность обучения. Для детей младшего школьного возраста эмоционально-стрессовые ситуации – это трудности с усвоением школьной нагрузки, трудности с удовлетворением семейных ожиданий, возможное негативное отношение со стороны родителей и / или учителей, сверстников.

Х. Сек проанализировав возрастные особенности совладающего поведения, выявила способы преодоления критических ситуаций в младшем школьном возрасте. Были подчеркнуты формы социальной поддержки, такие как когнитивная, инструментальная, эмоциональная и материальная помощь [32]. Было отмечено, что буферная роль социальной поддержки возрастает с ростом стресса, и эмоциональная поддержка

оказалась особенно важной. Также было установлено, что у членов семьи обычно есть стабильные варианты социальной поддержки.

Стрессоустойчивость связана с рядом качеств личности. Было показано, что субъекты, нестабильные к стрессу, характеризуются отсутствием уверенности в собственных силах, выраженным ощущением своей неполноценности и демонстрируют значительную импульсивность, стеснительность в своих действиях.

На данный момент изучение копинг-поведения в зарубежной психологии проводится по нескольким направлениям: изучение когнитивных копинг-механизмов; анализ стресса. Исследование сосредоточено на работе с различными стрессорами [62].

Важным компонентом структуры совладающего поведения является эмоциональный компонент, которым является эмоциональная компетентность индивида в процессе обработки стрессовых ситуаций. В то же время эмоции выступают в качестве позитивного фактора, преодолевающего препятствия, возникающие на пути жизни.

Существует классификация стратегий совладания (рисунок 3) [66].

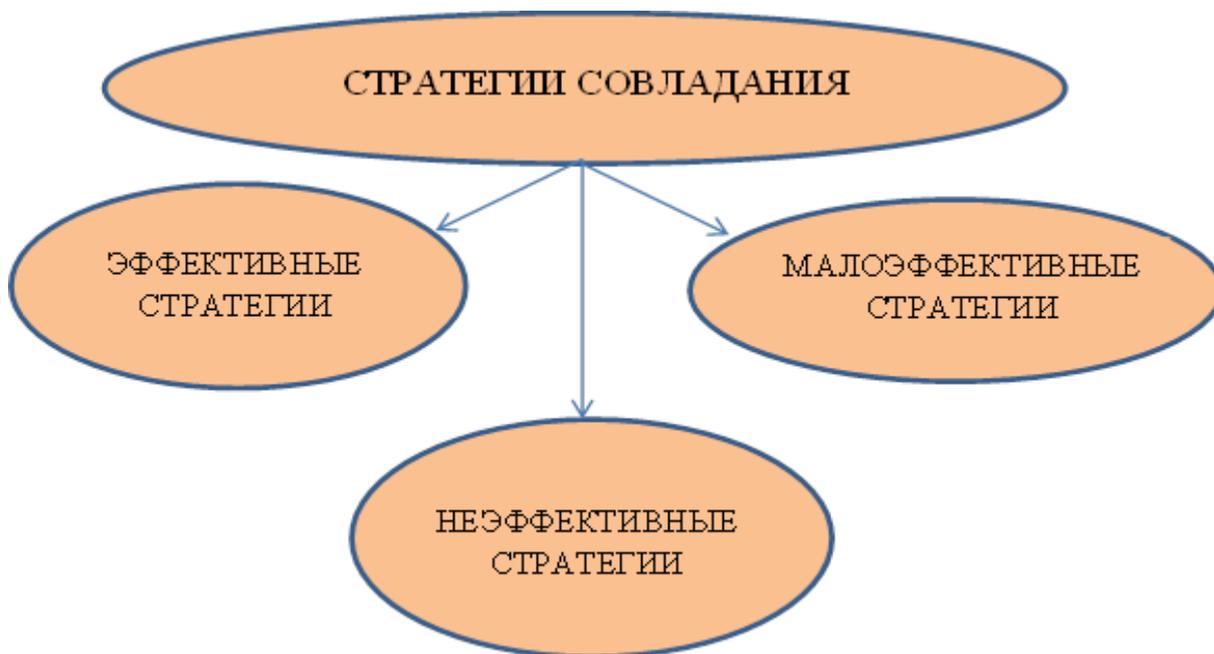


Рисунок 3 – Классификация стратегий совладания

Эффективными стратегиями являются снятие стресса, решение ситуаций: «спать», «рисовать, писать, читать», «извиняться, говорить

правду», «обнимать, напрягать, гладить», «бегать, ездить на велосипеде», быть собой, сохранять спокойствие, гулять в доме или на улице, смотреть телевизор, слушать музыку, играть во что-нибудь, мечтать, представлять что-нибудь. Эффективные копинг-стратегии – это поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, самоконтроль, позитивная переоценка, принятие ответственности, копинг, ориентированный на решение проблемы [66].

Малоэффективные стратегии – на какое-то время уменьшаются симптомы стресса: «Я говорю с собой», «Я пытаюсь забыть», «Я ем или пью», «Я бегаю или иду», «Я схожу с ума», «Я думаю об этом» [66].

Неэффективные стратеги совладания – неприемлемые формы поведения в обществе: «плакать, грустить», «бить, ломать, бросать», «провоцировать кого-то», «бороться, сражаться», «плакать, кричать». Эти стратегии преодоления трудной ситуации могут усилить стресс и, таким образом, вызвать новую эмоционально сложную ситуацию.. Неэффективные копинг-стратегии – это конфронтативный копинг, дистанцирование, бегство-избегание, копинг ориентированный на эмоции и на избегание [66].

Многие исследователи рассматривают стратегии выживания как важные личные ресурсы. Существует два основных подхода к определению понятия «ресурсы». В ограниченной интерпретации ресурсы рассматриваются как элемент процесса преодоления, который представлен как набор механизмов для активации и управления ресурсами. В широком понимании «ресурсы» считаются факторами успеха человеческого поведения в процессе преодоления трудностей [67].

Выделяют три позиции социальных ресурсов. Первое, манипулирование – это эксплуатация благ для собственной выгоды. Использование средовых особенностей приводится в качестве второй позиции. Здесь мы рассмотрим деятельность, которая направлена на полезное взаимодействие с социальной средой для поиска решений. В

третьей позиции ожидание помощи извне интерпретируется как снятие ответственности за то, что происходит с другими.

Поведенческие и когнитивные копинг-стратегии. В свою очередь, копинг-стратегии подразделяются на три подгруппы [78].

Первая подгруппа поведенческих стратегий преодоления включает в себя поведение, направленное на изучение и обсуждение ситуации, поиск социальной поддержки или «избегание» этой ситуации. Вторая подгруппа поведенческих стратегий фокусируется на физиологических изменениях. В процессе преодоления трудной ситуации человек может использовать различные средства для снятия стресса, в частности, алкоголь, наркотики, тяжелую работу, таблетки, еду, сон. Третья подгруппа стратегии связана с эмоциональным выражением, проявляющимся либо в сдерживании или контроле чувств, либо в эмоциональном отклике [78].

При реагировании на стрессовую ситуацию можно выделить два основных стиля реакции: проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный [85].

Проблемно-ориентированный стиль, направленный на рациональный анализ проблемы, связан с созданием и реализацией плана по решению сложной ситуации и проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ аварии, обращение к другим с просьбой о помощи и для поиска дополнительной информации [85].

Эмоционально ориентированный стиль проявляется в эмоциональной реакции на ситуацию и не сопровождается конкретными действиями [85]. Это выражается в попытках не думать о проблеме, вовлечь других в собственный опыт, уравновесить негативные чувства во время еды.

Таким образом, возникают трудности в единой классификации видов совладания. Подход, который характеризуется определением стратегий адаптации, является более ситуативным, когда человек применяет конкретные действия по адаптации к сложной ситуации в зависимости от

его специфики. Классификация копинг-стилей связана с атрибуцией как основной характеристикой личностных качеств, которые не зависят от специфики стрессовой ситуации и являются диспозиционными [60, 78, 85]. Поэтому, выделяя различные стратегии преодоления трудностей в жизненных ситуациях, большинство исследователей сходятся во мнении, что существует два основных стиля совладающего поведения: эмоционально-ориентированный, связанный с эмоциональной реакцией человека и проблемно-ориентированный, направленный на активное решение и управление проблемой. В качестве еще одной стратегии преодоления поведения некоторые авторы выделяют избегание, которое проявляется в сознательном отказе активно разрешать сложную ситуацию.

Большой исследовательский интерес к преодолению поведения основан на том, что преодоление трудных жизненных ситуаций на каждом этапе развития позволяет человеку выйти за пределы достигнутого поведенческого репертуара, значительно расширить свои границы и получить новый внутренний опыт. В то же время риски, связанные с неадекватным поведением совладания, очевидны, что может существенно снизить общую адаптивность.

Копинг поведение может быть охарактеризовано как поведение, включающее все сознательные и преднамеренные попытки человека справиться со стрессовой ситуацией, чтобы изменить ход нежелательной ситуации в лучший сценарий.

В зависимости от направления приложения усилий, выделяют две основные функции адаптивного поведения:

- 1) проблемно-фокусированный копинг включает в себя решение проблемы, создающей стрессовую ситуацию, или попытки трансформировать стресс, например, расширение информации о стрессоре;
- 2) эмоционально-фокусированный копинг предполагает трансформацию, прерывание эмоциональных переживаний, в основном

негативных, вызванных стрессором, таких как самоконтроль или дистанция [81].

Копинг имеет особенности подхода к стрессору (решение проблемы, поиск информации, агрессия) или избегания стрессора (уход, отвлечение, игнорирование), который проявляется на поведенческом, когнитивном, эмоциональном уровнях [86].

Анализируя вышесказанное, можно отметить, что, несмотря на различия в подходах к рассмотрению термина «совладающее поведение», многие авторы придерживаются следующего мнения: совладание – это сознательная деятельность индивида, направленная на устранение ситуации психологической угрозы, то есть поддержание баланса между экологическими требованиями и ресурсами для удовлетворения этих требований [86].

Следовательно, совладающее поведение – это переменная, которая зависит от двух факторов в личности ученика начальной школы и от родительской поддержки. Совладающее поведение формируется с детства в течение жизни человека и имеет возрастные характеристики в каждом периоде развития.

В процессе развития каждый ребенок создает индивидуальный набор стратегий выживания, которые контролируют психическое состояние и адаптируются к повседневной жизни. Многие исследователи показывают, что справляющееся поведение формируется и развивается на протяжении всей жизни [61].

Младший школьный возраст – это период от 7 до 11 лет, определяемый важнейшим обстоятельством в жизни ребенка – началом школьного образования, в котором учебная деятельность становится ведущей деятельностью. В этом возрасте, происходит «укладка» и дифференциация стабильного стиля совладания, что дополнительно определяет вектор развития личности – адаптивный или неадаптивный.

Взаимосвязь между стратегиями преодоления трудностей и социальной компетентностью в младшем школьном возрасте изучалась как набор коммуникативных навыков, включая социальную ответственность, эмпатию, самостоятельность, вежливость и способность конструктивно разрешать конфликты. Выяснилось, что стресс у взрослых и детей значительно различается по содержанию, и это, в свою очередь, определяет предпочтение конкретных видов преодоления, призванных привлечь внимание взрослого и сделать его помощником. Связь между социальной компетентностью и устойчивости повседневному стрессу была безошибочно подтверждена: именно правильно сформированные коммуникативные навыки позволяют нам вместе преодолевать проблемы, потому что это невозможно сделать самостоятельно в 7-8 лет [57, 78].

Основными стратегиями преодоления трудностей в младшем школьном возрасте являются стратегии, направленные на отвлечение и восстановление физической силы, на эмоциональное реагирование через боль и страдание или через физическую и словесную агрессию на отвлечение внимания путем ухода в «учебу» или развлечения для детей, а также направлены на сотрудничество с взрослыми. Использование когнитивных стратегий решения проблем нетипично для этого возраста.

Дети редко используют интеллектуальные стратегии, этот факт связан с недостаточным развитием абстрактно-логического и теоретического мышления, умением работать с информацией, зачастую не полагаясь на конкретную жизненную ситуацию, которая ее породила. Эмоциональный уровень реакции на «вредность» жизни, в возрасте 6-12 лет, считается типичным. Реакция на неприятную жизненную ситуацию с помощью эмоций: траур («плач»), гнев («крик») или аффект в целом («потеря сознания») – самая распространенная вещь [57].

Многие авторы считают, что неконструктивное когнитивное преодоление трудностей обучения характерно для младших школьников. Это означает, что методы, фактически используемые для работы с детьми,

не всегда совпадают с понимаемыми. Школьники знают о конструктивных стратегиях, но в реальных ситуациях они часто используют различные формы защитного поведения [57, 61, 71].

В некоторых работах было отмечено, что в младшем школьном возрасте типичным способом преодоления трудностей является использование поведенческих стратегий, а также стратегий, связанных с выражением (фантазии, молитвы и т.д.). Авторы рассматривают феномен «неуязвимых детей», которые, воспитываясь в трудных условиях, добились значительных жизненных успехов. Они отличались хорошими социальными навыками, дружелюбием и нравились сверстникам и взрослым. У них было высокоразвитое чувство собственного достоинства. Для них был характерен высокий уровень самоконтроля (они хорошо знали свои мысли, чувства, действия и отличались активным и творческим отношением к себе и к окружающей действительности). Было отмечено, что в критические моменты они выбрали самоисключение, что способствует рождению и укреплению чувства независимости. Эти дети выбирают такие стратегии, как «самодостаточность», «чтение», «рисование» и т.д.

Существует много исследований по анализу формирования совладающего поведения у детей 7-11 лет. Этот возрастной период называется «периодом формирования стиля совладания с ребенком». Характеризуется неравномерностью, гетерохронизмом и наличием критического курса в развитии ребенка. От младшего школьного возраста до самого младшего подростка устанавливается более зрелый, целостный и социально приемлемый стиль преодоления, ориентированный на решение проблемы. В период взросления выбор защитного поведения становится более осознанным в сторону большей конструктивности, что указывает на развитие регулирующего опыта. Возраст 8 лет отмечен как критический в развитии стиля копинга. Наблюдается снижение частоты использования большинства стратегий выживания для детей, что связано с процессом

адаптации к школе и связанным с этим психологическим бременем. Это показывает необходимость психокоррекционной работы [55, 56].

В настоящее время нет единого мнения о формировании совладающего поведения в младшем школьном возрасте.

Дети часто используют продуктивную, социальную (решение проблем, социальная поддержка, работа, результаты, друзья, позитивное внимание) стратегию «профессиональной помощи». В возрасте от 17 до 18 лет наблюдался значительный скачок в обращении к этим стратегиям в направлении повышения производительности в стиле совладания, что связано с изменением социальной ситуации развития (выход из школы, поступление в университет). К позитивным изменениям также относится уменьшение выбора непродуктивных стратегий (отсутствие контроля, невежество, чувство вины и активный отдых) [71].

Многие авторы утверждают, что у подростков неконструктивное совладание связано с попытками освободить себя от внутренней ответственности и неспособности повлиять на происходящее. В совокупности это приводит к отрицанию проблем, избегая тактики, агрессивности и эмоциональных срывов, молодые люди фактически признают свою непричастность к трудностям, которые возникают в их жизни. «Приобретение жизненного опыта» относится к неразрешимым трудностям, которые позволяют подросткам переключаться на другие виды деятельности и избавляют от разочарования [61]. Отмечено, что «современное общество, воспитывая молодых людей, не формирует в них чувства ответственности и независимости, поэтому они не склонны преодолевать жизненные трудности и стремятся избегать их любым возможным способом» [71].

Анализ литературы показал, что проблема, совладающего поведения у младших школьников, недостаточно изучена. Вопрос о связи между компьютерной зависимостью и совладающим поведением остается открытым, поскольку оба явления появились в более поздней

психологической литературе, и по этой теме не существует устоявшихся концепций и теорий.

## 1.2 Роль формирования совладающего поведения в профилактике зависимости от компьютерных у младших школьников

Существует взаимосвязь между зависимостью от компьютерных игр и совладающим поведением младших школьников: чем выше показатели неконструктивных копинг-стратегий, тем выше показатели компьютерной зависимости. Взаимосвязь взаимной положительной обусловленности неконструктивных копинг-стратегий и зависимости от компьютерных игр выступает механизмом возникновения компьютерной зависимости у подростков [39, 40].

Профилактика аддиктивного поведения в современной психологии понимается как комплекс воспитательных, социальных и медико-психологических мероприятий, направленных на предупреждение распространения и употребления психоактивных веществ, а также предупреждение развития и преодоление негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивными веществами. Профилактические мероприятия являются важнейшей составляющей системы здравоохранения, направленной на формирование у населения медико-социальной активности и мотивации к здоровому образу жизни [22].

Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников должна быть организована с учетом последовательности и преемственности профилактических мероприятий и должна быть направлена на развитие эмоционально-личностной сферы, формирование навыков эмоциональной и поведенческой саморегуляции поведения, а также эффективное обучение студентов.

Большое значение для профилактики зависимости от компьютерных игр имеет информационно-образовательная деятельность с педагогами и

родителями, которая выявляет негативное влияние интернета и компьютерных игр на детей, а также меры, необходимые для предупреждения формирования компьютерной зависимости [37]. Для родителей важно соблюдать баланс между точностью регулирования времени проведенного за компьютером и участием в жизни ребенка.

Таким образом, информационные технологии могут иметь как положительные, так и отрицательные черты. Чрезмерное увлечение компьютером имеет негативные последствия для физического и психического здоровья младшего школьника, происходят изменения в эмоциональной, поведенческой, мотивационной и когнитивной сферах.

Профилактика компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста зависит от родителей и педагогов, которые окружают ребенка. Прежде всего, родители делают жизнь своих детей более красочной, эмоциональной, полной общения и впечатлений, поэтому важно не допустить, чтобы виртуальный мир стал для ребенка более важным, чем настоящий. Исследования показывают, что профилактика компьютерной зависимости должна начинаться в раннем возрасте. В заключение следует отметить, что хотя подростки являются основной группой риска для развития компьютерной зависимости (как для игр, так и непосредственно в сети), предотвращение риска зависимости от компьютерных игр у детей требует особое внимание.

Для профилактики зависимости от компьютерных игр у младших школьников родителям можно рекомендовать выполнять следующие правила.

Необходимо предусмотреть игровое время ребенка за компьютером и точно придерживаться этой схемы. Количество времени, которого необходимо придерживаться, исходя из возрастных особенностей. Например, до 5 лет не рекомендуется разрешать ребенку играть за компьютером. Вы не должны мешать ребенку изучать мир постепенно и без вмешательства искусственного интеллекта. А с 5 до 7 лет ребенок

может начать знакомство с компьютером, но не более 2 часов в день, с перерывами от 15 до 20 минут. В то же время ребенку следует объяснить, что реальная жизнь и персонажи компьютерных игр – это две разные вещи, которые несовместимы друг с другом. С 7 летнего возраста ребенок может самостоятельно отличать образ виртуальной игры от реального. После 12 лет ребенок может различать образы разных реальностей. Но это только усредненные данные, вы всегда должны исходить из конкретных личных и индивидуальных особенностей детей того или иного возраста.

Родители – образец для подражания. Нельзя нарушать правил, которые вы устанавливаете для ребенка. Проанализируйте, есть ли у вас зависимости? Часто ли вы сидите за компьютером, употребляете алкоголь, с какой периодичностью курите, и сколько времени проводите перед телевизором? Ваше освобождение от вредных привычек – лучший рецепт для профилактики зависимости у ребенка [22]. Контролируйте разнообразную занятость ребенка (кружки, секции). Занимайте домашними делами (протереть пыль, пропылесосить, полить цветы, убрать в комнате, навести порядок в гардеробе). Культивируйте семейное чтение. Найдите те настольные игры которые будут интересны вашему чаду, расскажите об играх в которые вы играли в детстве. Придумайте и организуйте мероприятия для всей семьи: поход в театр, поездка за город, туристический поход и др. Постарайтесь, на сколько это возможно, как много больше времени, уделять общению с ребенком сходите с ним в парк, в цирк, театр, так ребенок быстрее научится общаться со сверстниками, и так вы быстрее найдете подход и контакт к своему ребенку.

Поощряйте и хвалите ребенка. Не экономьте на похвале ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться или дружелюбную и спокойную игру с другими детьми [86].

В детских компьютерных программах есть много наград, которые дети не слышат от большинства родителей. Разработчики компьютерных игр предусмотрели огромный нюанс в своем детище, игра постоянно

хвалит игрока, подчеркивает его способности, сообразительность, даже если ребенок проигрывает программа положительно реагирует, в то время как взрослые зачастую относятся к ошибкам ребенка противоположным образом: они раздражаются, кричат, ругаются. Относитесь к успеху в компьютерной игре единообразно, безразлично, потому что похвала уже заложена в программу.

Необходимо привить ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям. Пусть он двигается и чувствует его радость. Когда ребенок сидит за компьютером, вся его физическая активность состоит исключительно из движения мыши по столу.

Необходимо убедиться, что игра на компьютере не заменяет реальное общение со сверстниками и друзьями.

Следует обсудить игры с ребенком, выбрать развивающие игры.

Выстраивайте отношения в семье на принципах честности и умения признавать ошибки.

Не в коем случае нельзя оскорблять своего ребенка и его друзей.

Будь другом и помощником своего ребенка. Позиция «Я старший, так что делай, как тебе говорят», никогда не приведет к доверительным отношениям.

Убедитесь, что ребенок может доверять вам всегда и при любых обстоятельствах.

Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если вас беспокоит текущая «компьютерная» ситуация. Поэтому он увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.

В случаях, когда родители сами не справляются с проблемой, необходимо обратиться к психологам, либо специализированные центры.

Таким образом, можно говорить о том, что профилактика зависимости от компьютерных игр сегодня – это сложная многоаспектная проблема, обусловленная множеством факторов, среди которых

наибольшее значение имеют: личностные, социальные и семейные факторы [22, 86].

Анализ литературы показал, что проблемы зависимости от компьютерных игр и способы формирования копинг-поведения у младших школьников плохо изучены. Вопрос о связи между зависимостью от компьютерных игр и совладающим поведением также остается открытым, поскольку оба эти явления недавно появились в психологической литературе, и по этому вопросу нет устоявшихся концепций и теорий.

Как показывает анализ литературы, неэффективное копинг-поведение является фактором формирования химических зависимостей. Механизмы возникновения разных видов зависимости схожи. Поэтому можно предположить, что возникновение зависимости от компьютерных игр зависит от типа поведения совладания среди младших школьников.

На основании анализа литературы можно сделать вывод, что зависимость от компьютерных игр действует как зависимость от занятий, которые связаны с компьютером, что приводит к резкому сокращению всех других видов деятельности [86].

Основываясь на теоретических основах, представленных выше, мы можем предположить, что: во-первых, существует положительная взаимная обусловленность между характером поведения совладания и показателями зависимости от компьютерных игр младших школьников; во-вторых, взаимосвязь зависимости от компьютерных игр и совладающего поведения определяют типологические особенности совладающего поведения младших школьников [22].

#### Выводы по I главе

Компьютерная зависимость является одним из относительно новых видов аддиктивного поведения, относящихся к группе так называемых технологических зависимостей.

Компьютерные игры, особенно ролевые, являются одним из методов так называемой «аддиктивной реализации», то есть избегания реальности.

Аддиктивное поведение (от англ. addiction – пагубная привычка) – один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности, путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций.

Копинг-стратегии или совладающее поведение – это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями.

Профилактика (др. греч. «предохранительный») – комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления или устранение факторов риска. Профилактические мероприятия – важная составляющая системы здравоохранения, направленная на формирование у населения медико-социальной активности и мотивации на здоровый образ жизни.

Последствия зависимости от компьютерных игр еще до конца не изучены, но по данным врачей-психологов, на сегодняшний день ситуация становится критической. Зависимость от компьютерных игр влияет на все сферы жизнедеятельности младших школьников: семья, учеба, общество.

Значение системного подхода в нашем исследовании состоит в том, что он позволяет:

- раскрыть целостность феномена аддиктивного поведения младших школьников и рассмотреть данную проблему как социальное явление современного общества,
- осуществить отбор содержания профилактической работы для достижения поставленной цели.

Проблема психологической защиты и копинг-поведения является одной из самых актуальных в настоящее время.

Основное внимание уделено роли взаимоотношений родителей и детей в формировании механизмов психологической защиты.

В процессе онтогенеза личность приобретает новый способ поведения в трудных жизненных ситуациях, т.е. формируется, совладание осуществляющееся посредством поведения и направленное на устранение тревожных событий или изменение реакции предыдущих травмирующих событий на других. Дети в начале начальной школы более склонны использовать поведенческие и эмоциональные способы общения, а в конце начальной школы они более склонны использовать интеллектуальные методы защиты.

Таким образом, мы изучили теоретические основы зависимости от компьютерных игр, совладающего поведения, у школьников младшего возраста. Рассмотрели роль формирования совладающего поведения в профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1 Цель и задачи эксперимента. Условия проведения эксперимента.  
Характеристика используемых методик

Цель экспериментальной работы: провести диагностику выявления уровня зависимости от компьютерных игр у младших школьников; провести диагностику базисных копинг-стратегий у детей младшего школьного возраста; разработать и внедрить программу работы педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр средствами формирования совладающего поведения.

Задачи экспериментальной работы:

1) подобрать диагностический инструментарий для выявления предпосылок формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников;

2) провести диагностические методики по выявлению предпосылок формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников; провести исследование копинг-стратегий детей младшего школьного возраста;

3) разработать программу работы педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения;

4) внедрить в педагогическую практику программу и экспериментально проверить гипотезу.

Методом исследования было тестирование, опросник.

Исследование проводилось в четыре этапа:

На первом этапе исследования изучалась степень изученности проблемы в психолого-педагогической литературе, анализировались основные понятия, формулировались методические положения исследования, подбирались методический инструментарий.

На втором этапе проводился констатирующий этап эксперимента, а также проводились обработка и анализ полученных данных, составление программы работы педагога с младшими школьниками.

На третьем этапе проводился формирующий этап экспериментальной работы.

На четвертом контрольном этапе эксперимента выполнялись обработка и анализ полученных данных, оформление результатов исследования.

Характеристика выборки: практическое исследование проводилось на базе МОУ СОШ города Копейска Челябинской области, с целью исследования уровня зависимости от компьютерных игр, и диагностики базисных копинг-стратегий у младших школьников.

В исследовании принимали участие ученики 3 Б класса, в количестве 22 человека, из них: девочки 9 человек, мальчики 13 человек – экспериментальная группа, ученики 3 А класса, в количестве 25 человек, из них девочки 12 человек, мальчики 13 человек – контрольная группа. Средний возраст школьников 9 лет 3 месяца в контрольной группе и 9 лет 5 месяцев в экспериментальной группе.

Способ формирования выборки формальная группа. В экспериментальной группе преподает учитель начальных классов с опытом работы 3 года 8 месяцев, без квалификационной категории, в контрольной группе преподает учитель начальных классов с опытом работы 11 лет 3 мес., с первой квалификационной категорией.

Характеристика экспериментальной группы.

Дети данной группы в основном из благополучных семей. Родители проявляют заботу о детях. Помогают им в учебе. Все родители работают (и мамы, и папы). Существует проблема занятости детей во внеурочное время. У нескольких детей есть бабушки, которые заботятся о них после школы до прихода родителей. Половина среди испытуемых учится на 4 – 5. Остальные имеют тройки за четверть.

Характеристика контрольной группы.

В контрольной группе также нет детей из неблагополучных семей. Однако не все родители с пониманием относятся к детям. Со стороны отдельных родителей отмечается достаточно строгое отношение. Другие, наоборот, проявляют слабый интерес к школьному обучению. Дети также нуждаются в определенной занятости после школы.

Для проведения эксперимента мы использовали диагностическую методику «Тест Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом И. А. Коньгиной)». Данная методика позволяет определить возможную зависимость от азартных игр. Подробное описание теста представлено в приложениях (Приложение 1).

Для исследования копинг-стратегий детей младшего школьного возраста был разработан опросник, основой которому послужила методика И. М. Никольской и Р. М. Грановской (Приложение 2).

Учащимся была прочитана инструкция по выполнению теста и опросника. В тесте не допускалось никаких поправок и изменений, так как это меняет надежность и валидность тестовых показателей. Во время тестирования не было допущено создание тревожной и напряженной обстановки экзамена, проверки, соперничества. Была создана дружелюбная и спокойная атмосфера доверия, теплоты, понимания, поощрения воображения и любознательности детей, стимулирования поиска альтернативных ответов. Это очень важно для достижения надежных и объективных результатов.

Все учащиеся были обеспечены тестовыми заданиями, карандашами и ручками. Все лишнее было убрано. После предварительной инструкции были розданы листы с заданиями и проверено, чтобы каждый испытуемый указал фамилию, имя и дату в соответствующей графе.

## 2.2 Программа работы педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения

На основе результатов проведенного исследования и проанализированной литературы, мы разработали программу работы педагога начальных классов по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения.

### Пояснительная записка

Профилактика компьютерной и игровой зависимости – это комплекс профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды, позволяющий предупредить угрозы формирования зависимости среди несовершеннолетних.

Анализ существующей практики профилактики зависимости от компьютерных игр у младших школьников показывает, что в настоящее время разработаны и применяются программы профилактики компьютерной зависимости, которые рассчитаны на работу с детьми («Программа профилактики Интернет-зависимости в современной школе «Интернет свобода»» О. А. Чертковой, «Рабочая программа по внеурочной деятельности «Твой выбор» А. А. Кононовой, «Проект по профилактике компьютерной зависимости среди несовершеннолетних «Same over»» Е. А. Зверевой, «Программа профилактики и коррекции компьютерной и игровой зависимости» и др.).

Рассматриваемые программы имеют в основном одну цель: изменить ценностное отношение подростков к данной проблеме и сформировать личную ответственность несовершеннолетних за свое поведение, а также сформировать навык межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Разработчики этих программ предлагают строить работу по

профилактике компьютерной зависимости по следующим направлениям: пропаганда здорового образа жизни посредством различных видов деятельности, формирование коммуникативных навыков, навыков контактного социального взаимодействия, развитие творческих способностей учащихся.

Программа построена на основе двух методологических подходов:

– системно-деятельностный подход, позволивший раскрыть целостность феномена зависимость от компьютерных игр у младших школьников и рассмотреть его как психосоциальное явление современного общества,

– личностно-ориентированный подход, позволивший определить возможность разработки основных направлений профилактической работы с учетом личностных характеристик младших школьников.

Цель программы: создание условий для снижения уровня зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения, формирование умений рационально и безопасно для здоровья использовать компьютер.

Задачи программы:

1) ознакомить детей с вредными последствиями от компьютерных игр, донести представление о компьютере, о проблеме компьютерной и игровой зависимости;

2) сформировать у учащихся адекватное отношение к компьютеру и компьютерным играм. Помочь осознать детям их образовательные потребности, способы их удовлетворения с помощью компьютера;

3) проинформировать родителей о риске зависимости от компьютерных игр. Сформировать культуру взаимодействия родителей и ребенка в отношении компьютерных игр;

4) проинформировать о профилактике зависимости от компьютерных игр.

#### Ожидаемые результаты:

- обучающиеся получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, о физическом, духовном и нравственном здоровье,
- узнают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, на здоровье человека,
- научатся правилам работы за компьютером, технике безопасности,
- обучающиеся и их родители осознают влияния компьютерных игр на структуру досуга, а также на социально-психологическое здоровье,
- увеличится интерес детей к различным сферам досуговой деятельности.

#### Метапредметные результаты:

##### Личностные УУД:

- положительно относиться к учению, к познавательной деятельности, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся, осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению, осваивать новые виды деятельности, участвовать в творческом, созидательном процессе,
- осознавать себя как индивидуальность и одновременно как члена общества, признавать для себя общепринятые морально-этические нормы, уметь контролировать свое поведение, эмоции.

##### Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя,
- учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с материалом,
- учиться работать по предложенному учителем плану.

##### Познавательные УУД:

- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные УУД:

- оформлять свои мысли в устной форме,
- слушать и понимать речь других,
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

В основу программы положены следующие принципы:

- принцип организации активной деятельности воспитуемых,
- принцип сотрудничества, личностно-ориентированного взаимодействия,
- принцип систематичности, последовательности и постепенности.

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

Программа предназначена для младших школьников, а также для их родителей. Работа по программе включает 34 часа в год (1 час в неделю) с обучающимися, 3 часа в год с родителями обучающихся, 3 часа совместная работа с детьми и их родителями. Время занятий от 1 часа до 3 часов.

Направленность программы – познавательная и профилактическая.

В программе представлены три направления работы:

- работа с младшими школьниками,
- работа с родителями учащихся,
- совместная работа родителей и детей.

Первое направление организовано как комплекс лекториев, тренингов, проведение бесед, демонстрацию и обсуждение фильма, игры, конкурсы, использования элементов ролевых игр, конференций, индивидуальных и групповых занятий.

Второе направление предусматривает проведение бесед с родителями, демонстрацию и обсуждение фильма, разработку буклетов с рекомендациями по профилактике зависимости от компьютерных игр средствами формирования совладающего поведения. Формы проведения

занятий: игра, тренинг, беседа, групповая работа, практическая деятельность, тренировочные упражнения, просмотр и обсуждение сюжетов, родительские собрания, арт-терапия.

Тематический план, отражающий содержание занятий представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Тематическое планирование по программе работы педагога для 3 класса

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Кол-во часов
1	2	3	4
Работа с детьми			
1	«Компьютер – мой друг»	Повторить и закрепить состав основных устройств компьютера; развивать логическое мышление обучающихся; развивать мотивацию к здоровому образу жизни.	3
2	Компьютеры, компьютерные игры: «Польза или вред»	Познакомить с историей развития средств вычислительной техники, классификацией компьютерных игр и их влиянием на нас. Составить памятку по безопасному пользованию компьютерными играми. Познакомить с правилами и упражнениями для поддержания правильной осанки и зрения.	3
3	Мероприятие «Суд над компьютерными играми»	Способствовать развитию познавательного интереса, творческой активности учащихся; Развитие у младших школьников умения излагать мысли, моделировать ситуацию; расширить информационное поле учащихся о влиянии компьютера и компьютерных игр на здоровье и безопасность учащихся	2
4	Классный час «Компьютер. За и против»	Способствовать осознанию занимаемого места компьютера в своей жизни.	1
5	Арт-терапия «Компьютерные игры в моей жизни»	Познакомить с собственными чувствами и эмоциями при игре в компьютерные игры.	2
6	Тренинг «Живое общение»	Способствовать формированию навыков межличностного общения. Развитие мотивации на совместную деятельность.	2
7	Фестиваль игр «В мире интересного»	Расширить кругозор настольных игр	2

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4
8	Тренинг «Давайте наблюдать хорошо ли я знаю одноклассников»	Развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков	2
9	Тренинг «Формирование осознанного поведения»	Способствовать осознанному дисциплинированному поведению детей, помочь учителю наладить дисциплину на уроках и занятиях, корректировать и упреждать отклонения в поведении детей.	2
10	Тренинг «Солнце в ладошке»	Освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.	2
11	Дебаты «Компьютерные игры и мы»	Отрабатывать умение конструктивного ведения диалога (воспитывать уважение к говорящему, тренировать умение слушать собеседника, умение отстаивать свою точку зрения).	1
12	Тренинг «Формирование эмоционально-волевой сферы личности в общении»	Научиться без злости критиковать друг друга и реагировать на критику, выражать свои действия в движениях, руководить своими эмоциями.	2
13	Тренинг «Волшебное спокойствие»	Совершенствовать умения освобождаться от напряжения, выражая свои чувства через творчество. Продолжать развивать внутренние силы и оптимизм, снятие тревожности.	2
14	Итоговое занятие «Компьютерные игры и мы»	Подведение итогов, обобщение и закрепление.	2
Работа с родителями			
1	Родительское собрание «Компьютерная зависимость»	Проинформировать родителей о существовании проблем, связанных с повышенным интересом детей к общению в Интернете, социальных сетях; побудить родителей к полноценному общению со своими детьми, к совместному проведению свободного времени.	1
2	Родительское собрание «Ребёнок и компьютер. Опасная грань»	Проинформировать родителей о роли компьютера в жизни школьника.	1
3	Родительское собрание «В какие игры играют наши дети»	Проинформировать родителей о сущности компьютерных игр и их влиянии на младшего школьника.	1
Работа с детьми и родителями			

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4
1	Тренинг «Связующая нить»	Осознание тех качественных изменений, которые произошли с детьми и родителями в процессе освоения программы профилактики зависимости от компьютерных игр средствами формирования совладающего поведения.	1
2	Групповая работа «Дерево успеха»	Сплочение, развитие взаимопонимания между родителями и детьми.	1
3	Заключение взаимоприемлемого договора	Развитие взаимопонимания, умение находить компромиссное решение.	1

Содержание программы

Направление 1. Работа с детьми:

1. «Компьютер – мой друг»

Вводная беседа, просмотр презентаций, конкурс «Алгоритм-порядок действий», конкурс «Логика» информационная минутка, работа в группах, инсценировка ситуаций (Приложение 3).

2. Компьютеры, компьютерные игры: «Польза или вред»

Беседа об играх, в которые мы играем (проведение опроса), составление кластера (в котором отражена классификация компьютерных игр), просмотр видеоролика «Компьютерные игры: вред или польза», беседа по видеоролику, составление памятки по безопасному пользованию компьютерными играми (Приложение 4).

3. Мероприятие «Суд над компьютерными играми»

Сценка, спектакль для ребят 2 час работа в группах (подготовка аргументов «за» и «против»), ролевая игра, рефлексия (Приложение 5).

4. Классный час «Компьютер. За и против» (Приложение 6).

5. Арт-терапия «Компьютерные игры в моей жизни»

Педагог подбирает различную музыку (возможно несколько мелодий из игр, в которые чаще всего играют младшие школьники). Перед ребятами лежат кисти, краски, листы А4. Под музыку ребята рисуют то,

что чувствуют, затем идет обсуждение рисунков. Возможно более полная интерпретация педагогом-психологом.

6. Тренинг «Живое общение» для младших школьников (Приложение 7).

7. Фестиваль игр «В мире интересного» (Приложение 8).

8. Тренинг «Давайте наблюдать хорошо ли я знаю одноклассников» (Приложение 9).

9. Тренинг «Формирование осознанного поведения» (Приложение 10).

10. Тренинг «Солнце в ладошке» (Приложение 11).

11. Дебаты «Компьютерные игры и мы».

Вступительное слово, групповая работа (первой группе предлагается нарисовать человека зависимого от компьютера, а второй – не зависимого), обсуждение рисунков, составление аргументов «за» и «против», выступление групп.

12. Тренинг «Формирование эмоционально-волевой сферы личности в общении» (Приложение 12).

13. Тренинг «Волшебное спокойствие» (Приложение 13).

14. Итоговое занятие «Компьютерные игры и мы» Составление памятки работы за компьютером (временные нормы, гигиена, рабочее место, интересные ресурсы и тд.)

Направление 2. Работа с родителями обучающихся:

1. Родительское собрание «компьютерная зависимость» предисловие, причины игровой зависимости, признаки игровой зависимости, стадия психологической зависимости от компьютерных игр, знакомство с правилами безопасности при работе с компьютером, беседа о том как защитить ребенка от игровой зависимости? (Приложение 14).

2. Родительское собрание ««Ребёнок и компьютер. Опасная грань» Вступительное слово, просмотр видеоролика, знакомство с положительными и отрицательными сторонами использования

компьютера, знакомство с правилами организации рабочего места, влияние компьютера на психику младшего школьника, знакомство с симптомами игровой зависимости, «Рекомендации для родителей как уберечь ребенка от зависимости».

3. Родительское собрание, «В какие игры играют наши дети» Вступительное слово, классификация компьютерных игр, на основе результата опроса детей раскрыть сущность компьютерных игр, «+, -» компьютерных игр, «В какие игры стоит играть ребенку?».

Направление 3. Работа с детьми и родителями:

1. Тренинг «Связующая нить» (Приложение 15).
2. Групповая работа «Дерево успеха» (Приложение 16).
3. Заключение «взаимоприемлемого договора» (Приложение 17).

Учебно-методическое обеспечение

Электронные ресурсы, используемые при реализации программы:

1. Компьютерные игры: вред или польза, [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.protvinoforum.ru/showthread.php?t=3894>
2. Учительский портал, [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.uchportal.ru>
3. Как влияют компьютерные игры на психику ребенка? [Электронный ресурс]. – URL: <http://tvsemya.ru>
4. Исследование влияния компьютерных игр, [Электронный ресурс]. – URL: <http://gorsun.org.ru/lib/children/researcher09/computer/02/>
5. Чем полезны или опасны компьютерные игры, [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.lexxtravel.ru/article/249-dangerous-games.html>
8. Все о компьютерных играх, [Электронный ресурс]. – URL: <http://scirraconstruct.ru/partners/vse-o-kompyuternyx-igrax>

Литература для учителя:

1. Гундарева, И. П. О последствиях восприятия телевизионной информации младшими школьниками / И.П. Гундарева // Воспитание школьников. – 2005. – № 9. – С. 45–54.

2. Жукова, М. В. Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников [Текст] / М.В. Жукова // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011. – № 1. – С. 69–75.

3. Крюкова, Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.

4. Сапоровская, М. В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной адаптации первоклассников.: дис. канд. психол. наук. : 19.00.05 : утв. 22.04.02. / Мария Вячеславовна Сапоровская. - Кострома, 2002. – 185 с.

5. Смирнова, М. В. Копинг-стратегии у детей младшего школьного возраста / М. В. Смирнова // Системная психология и социология. – 2012. - № 6 (II). – С. 103–111.12.

#### Выводы по II главе

Экспериментальная работа осуществлялась в период с 2017-2019 гг. на базе МОУ СОШ г. Копейска. В эксперименте участвовали 47 обучающихся 3 классов.

Цель экспериментальной работы: провести диагностику выявления степени зависимости от компьютерных игр у младших школьников; провести диагностику базисных копинг-стратегий у детей младшего школьного возраста; разработать и внедрить программу работы педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр средствами формирования совладающего поведения.

Научным сообществом признается необходимость осуществления профилактики зависимости от компьютерных игр. Именно поэтому мы решили разработать программу работы педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр средствами формирования совладающего поведения.

Программа составлена с учетом основных нормативно-правовых документов, реализующих программу обучения, воспитания и развития обучающихся начальных классов.

Работа с младшими школьниками предусматривает проведение бесед, тренингов, демонстрацию фильма.

При реализации программы предполагается ориентированность на родителей – их участие в процессе внешкольных занятий, помощь в восстановлении и усилении воспитательного потенциала семьи, помощь в организации творческой деятельности ребенка с учетом его темперамента.

Работа с родителями обучающихся предусматривает проведение бесед, круглого стола, разработку буклетов с методическими рекомендациями по профилактике зависимости от компьютерных игр.

В экспериментальную группу внедрялась программа работы учителя начальных классов, направленная на профилактику зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения, а в контрольную группу внедрялись элементы программы. Нами было проведено констатирующее тестирование по методикам «Тест Такера» и опросник, основой которому послужила методика И. М. Никольской и Р. М. Грановской.

В процессе исследования было выявлено, что уровень сформированности зависимости от компьютерных игр в обеих группах является высоким. Для профилактики нами была предложена программа деятельности учителя «Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения».

На следующем этапе была реализована программа деятельности учителя, которая, согласно нашей гипотезе, должна способствовать понижению уровня сформированности зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

Программа рассчитана на 1 год обучения в начальной школе, занятия будут проходить один раз в неделю с обучающимися, 1 раз в 3 месяца с родителями обучающихся, и 3 часа в год совместная работа родителей и детей. Время занятий от 1 час до 3 часов, время может варьироваться в зависимости от желания детей или родителей.

Основной целью нашей программы является создание условий для снижения уровня зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

Деятельность детей, обучающихся в рамках данной программы, направлена не только на профилактику зависимости от компьютерных игр, но и взаимодействие с родителями и сверстниками. Данная программа направлена не только на профилактику зависимости от компьютерных игр, но и расширение общего кругозора ребенка.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

### 3.1 Анализ и интерпретация результатов исследования (констатирующий этап эксперимента)

На констатирующем этапе эксперимента нами был выявлен исходный уровень риска формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников, проведена диагностика совладающего поведения. Испытуемых в количестве 47 детей разделили на 2 группы: экспериментальную и контрольную (по классам). Данные, полученные на констатирующем этапе эксперимента, отражены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты эксперимента «Теста Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом И. А. Коньгиной)» (констатирующий этап)

Экспериментальная группа			Контрольная группа		
№	Обучающийся	Количество баллов	№	Обучающийся	Количество баллов
1	2	3	4	5	6
1	Алмаз А.	9	1	Анна А.	8
2	Арсений С.	8	2	Алена С.	2
3	Алина П.	7	3	Арина Е.	10
4	Вадим З.	15	4	Анатолий Б.	9
5	Виктория К.	11	5	Арсений В.	6
6	Валерия П.	4	6	Артем У.	11
7	Георгий К.	3	7	Захар Д.	5
8	Денис Ж.	6	8	Зарина Е.	8
9	Дарья Х.	7	9	Ксения С.	4
10	Дмитрий С.	10	10	Данил К.	1
11	Ева Г.	1	11	Дмитрий К.	10
12	Илья О.	5	12	Константин Л.	0
13	Ксения Х.	5	13	Никита Л.	3
14	Кира К.	2	14	Нина Ф.	6

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4	5	6
15	Милена С.	8	15	Наталья Р.	4
16	Михаил Г.	12	16	Ольга П.	2
17	Назар Н.	1	17	Олег М.	7
18	Никита П.	6	18	Оксана Р.	6
19	Николь В.	4	19	Рита Я.	7
20	Савелий Л.	14	20	Сергей Х.	11
21	Федор К.	2	21	София К.	2
22	Яков Л.	3	22	Степан Х.	8
			23	Тимур Д.	6
			24	Ульяна Н.	8
			25	Эдуард Р.	9

По методике «Тест Такера на выявление игровой зависимости», существуют границы класса игровой зависимости:

высокий риск – от 8 до 27 баллов

средний риск – от 4 до 7 баллов

низкий риск – от 0 до 3 баллов.

Распределение учащихся по уровням риска формирования 60 зависимости младших школьников по методике «Тесту Такера на выявление игровой зависимости» представлено нами в таблице 5.

Таблица 5 – Распределение учащихся по уровням риска формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников по методике «Тест Такера на выявление игровой зависимости» (констатирующий этап)

Степень риска	ЭГ		КГ	
	N	%	N	%
Высокий	9	41	10	40
Средний	7	32	9	36
Низкий	6	27	6	24

Анализ ответов детей на вопросы «Теста Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом И. А. Коньгиной)» показал:

– у 9 человек из 22 детей (из которых 6 мальчиков и 3 девочки) экспериментальной группы, и у 10 человек из 25 детей (из которых 6 мальчиков и 4 девочки) контрольной группы, высокий уровень зависимости, т.е. ребенок играет на уровне, ведущем к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже утерян – чем выше результат, интенсивнее игра;

– у 7 человек (из которых 3 мальчика и 4 девочки) экспериментальной группы, и у 9 человек (из которых 4 мальчика и 5 девочек) контрольной группы, средний уровень зависимости, который может привести к негативным последствиям.

– у 6 человек (из которых 4 мальчика и 2 девочки) экспериментальной группы, и у 6 человек (из которых 3 мальчика и 3 девочки) контрольной группы, нет зависимости, это означает, что нет никаких негативных последствий от компьютерной игры. Ребенок может играть, а может не играть, и у него нет пристрастия к играм и компьютеру в целом.

Для наглядности представим полученные данные на рисунке 4.

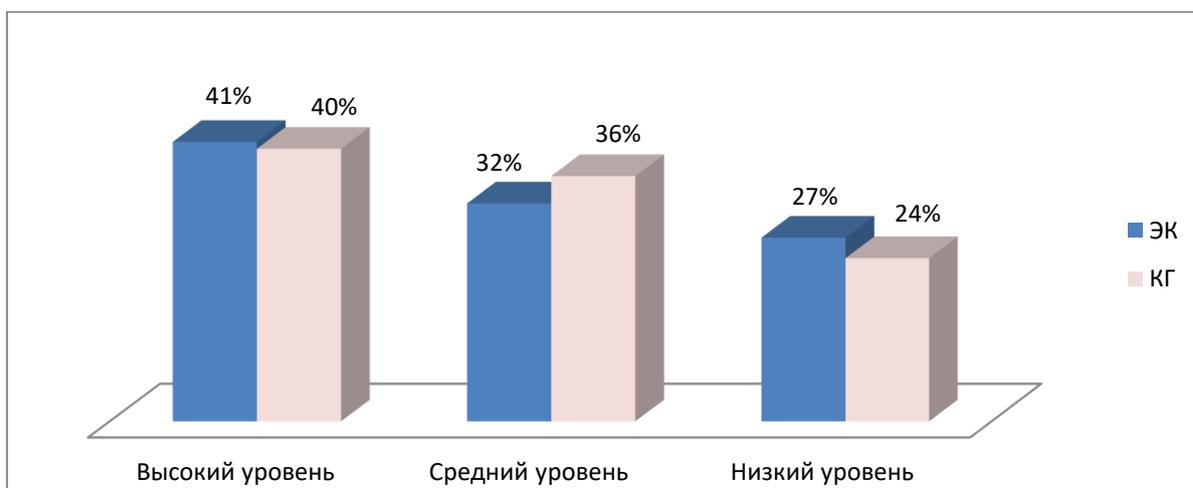


Рисунок 4 – Распределение учащихся по уровням риска формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников по методике «Тест Такера на выявление игровой зависимости»

Для проверки объективности нами была применена методика Хи-квадрат Пирсона. Число степеней свободы равно 2. Значение критерия  $\chi^2$  составляет 0,112. Критическое значение  $\chi^2$  при уровне значимости  $p < 0,05$  составляет 5,991. Связь между факторным и результативным признаками статистически не значима, уровень значимости  $p > 0,05$ . Уровень значимости  $p = 0,946$ .

Можно сделать вывод, что эмпирическое значение  $\chi^2$ , равное 0,112 меньше критического значения  $\chi^2$ , которое равно 5,991, следовательно, различия между экспериментальной и контрольной группой статистически не значимы, сравнивать эти две группы можно.

Для исследования базисных копинг-стратегий, была использована методика «Индикатор стратегий преодоления стресса», она создана Д. Амирханом в 1990 году. Методика была адаптирована для проведения исследования на русском языке Н. А. Сиротой и В. М. Ялтонским.

Для исследования копинг-стратегий детей младшего школьного возраста был разработан опросник, основой которому послужила методика И. М. Никольской и Р. М. Грановской. В нашем опроснике детям из 23-х стратегий поведения предлагалось выбрать те, которые они используют в неприятных и сложных для них жизненных ситуациях (Приложение 2). Среди предлагаемых стратегий ребёнку предлагается выбрать сначала те, которые он использует в сложных и неприятных ситуациях, затем отметить те, которые, по его мнению, действительно помогают ему преодолеть трудности.

Трехстадийный факторный анализ разнообразных ситуационно-специфических копинг-ответов на стресс, позволил Д. Амирхану определить три базисные копинг-стратегии:

Стратегия разрешения проблем – это способность использовать все личностные ресурсы в стрессовой ситуации, для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы.

Стратегия поиска социальной поддержки – это способность, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим.

Стратегия избегания – способность человека уходить от решения надвигающихся проблем путем избегания проблемной ситуации.

Методика позволила определить стратегии совладающего поведения младших школьников и сравнить его в исследуемых группах.

Таблица 6 – Результаты методики «Индикатор стратегий преодоления стресса»

Базисная копинг-стратегия	ЭГ		КГ	
	кол-во испытуемых	%	кол-во испытуемых	%
Разрешение проблем	5	23	8	32
Поиск социальной поддержки	9	41	10	40
Избегание	8	36	7	28
Всего	22	100	25	100

Для наглядности представим полученные данные на рисунке 5.

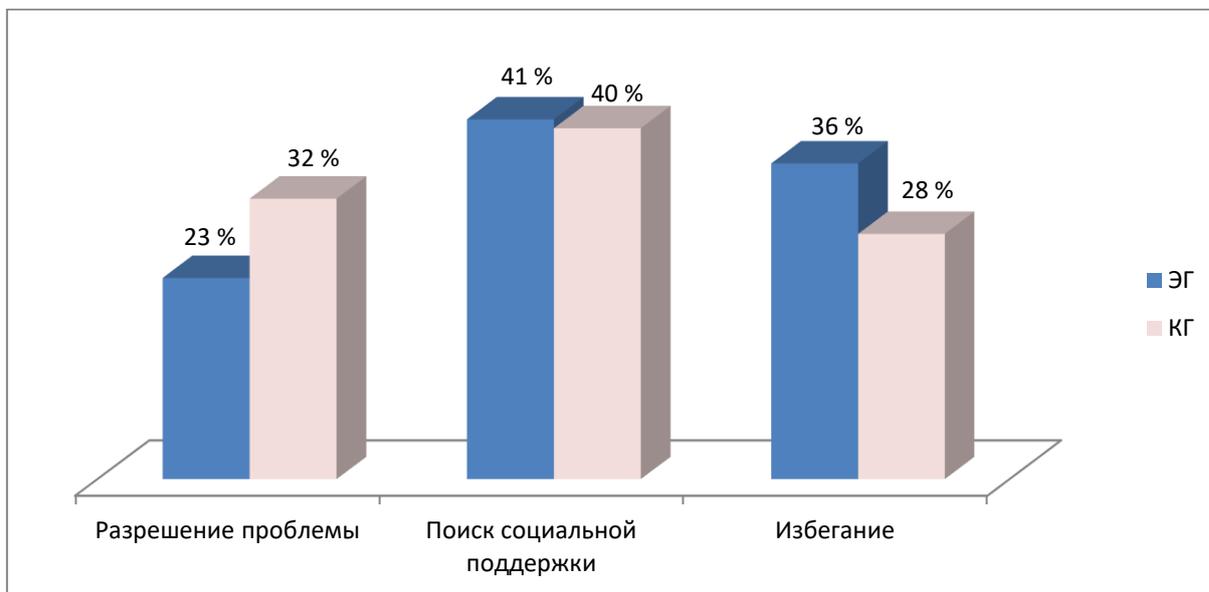


Рисунок 5 – Результаты методики «Индикатор стратегий преодоления стресса»

При анализе показателей данной методики было выявлено, из общего числа испытуемых, в экспериментальной группе, 5 человек, что

составляет 23 %, и в контрольной группе 8 человек, что составляет 32 %, имеют копинг, ориентированный на разрешение проблем.

Из общего числа испытуемых, экспериментальной группе 9 человек, что составляет 41 %, и в контрольной группе 10 человек, что составляет 40 %, а это большинство, при решении проблем могут обратиться за помощью или социальной поддержкой.

Из общего числа испытуемых, экспериментальной группе 8 человек, что составляет 36 %, и в контрольной группе 7 человек, что составляет 28 %, имеют копинг, ориентированный на избегание. Для них характерно откладывание ситуации. Такие дети стараются решить свои проблемы самостоятельно.

### 3.2 Анализ и интерпретация результатов исследования (контрольный этап эксперимента)

Формирующий эксперимент заключался в апробации программы работы педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения.

Диагностика уровня сформированности зависимости от компьютерных игр на конец года осуществлялась с помощью той же методики.

Данные, полученные на этапе контрольного эксперимента, отражены в таблицах 7 и 8.

Таблица 7 – Результаты тестирования учащихся по методике «Тест Такера на выявление игровой зависимости» (контрольный этап)

Экспериментальная группа			Контрольная группа		
№	Обучающийся	Количество баллов	№	Обучающийся	Количество баллов
1	2	3	4	5	6
1	Алмаз А.	7	1	Анна А.	6
2	Арсений С.	8	2	Алена С.	2
3	Алина П.	5	3	Арина Е.	8

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5	6
4	Вадим З.	10	4	Анатолий Б.	9
5	Виктория К.	11	5	Арсений В.	5
6	Валерия П.	4	6	Артем У.	8
7	Георгий К.	3	7	Захар Д.	4
8	Денис Ж.	6	8	Зарина Е.	8
9	Дарья Х.	7	9	Ксения С.	3
10	Дмитрий С.	10	10	Данил К.	1
11	Ева Г.	1	11	Дмитрий К.	8
12	Илья О.	6	12	Константин Л.	2
13	Ксения Х.	3	13	Никита Л.	3
14	Кира К.	2	14	Нина Ф.	6
15	Милена С.	6	15	Наталья Р.	4
16	Михаил Г.	12	16	Ольга П.	2
17	Назар Н.	1	17	Олег М.	7
18	Никита П.	6	18	Оксана Р.	4
19	Николь В.	4	19	Рита Я.	5
20	Савелий Л.	2	20	Сергей Х.	9
21	Федор К.	2	21	София К.	1
22	Яков Л.	1	22	Степан Х.	8
			23	Тимур Д.	5
			24	Ульяна Н.	8
			25	Эдуард Р.	5

Так же как и на констатирующем этапе нашего исследования, мы распределили результаты по 3 группам. Данные приведены ниже.

Таблица 8 – Распределение учащихся по уровням риска формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников по методике «Тест Такера на выявление игровой зависимости»

Степень риска	Констатирующий этап				Контрольный этап			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	N	%	N	%	N	%	N	%

Продолжение таблицы 8

Высокий	9	41	10	40	5	23	8	32
Средний	7	32	9	36	9	41	10	40
Низкий	6	27	6	24	8	36	7	28

Таким образом, результаты контрольного этапа экспериментальной работы свидетельствуют о том, что уровень сформированности зависимости от компьютерных игр в экспериментальной и контрольной группах понизился.

По тесту Такера в экспериментальной группе уровень сформированности зависимости снизился на 18 % и составляет 23 %, а в контрольной группе снизился на 8 % и составляет 32 %. В экспериментальной группе количество испытуемых в группе низкого уровня сформированности зависимости от компьютерных игр увеличилось на 9 % и составляет 36 %, а в контрольной группе увеличилось на 4 % и составляет 28 %. Наглядно представим результаты на рисунках 6 и 7.

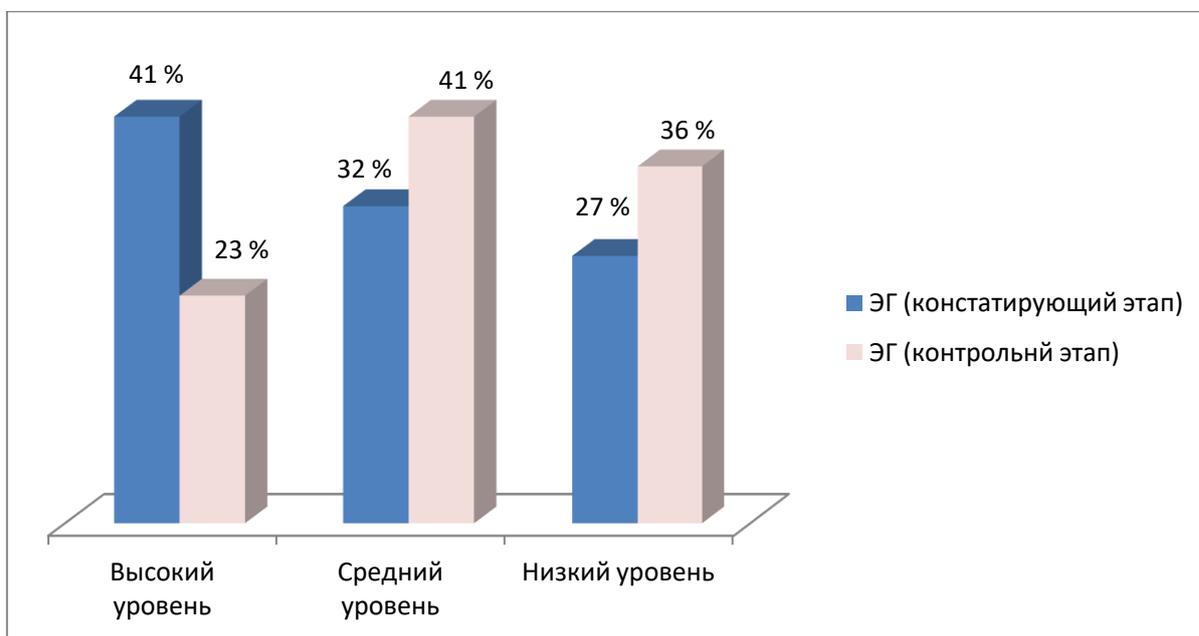


Рисунок 6 – Распределение учащихся по уровням риска формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников по методике «Тест Такера на выявление игровой зависимости» (экспериментальная группа)

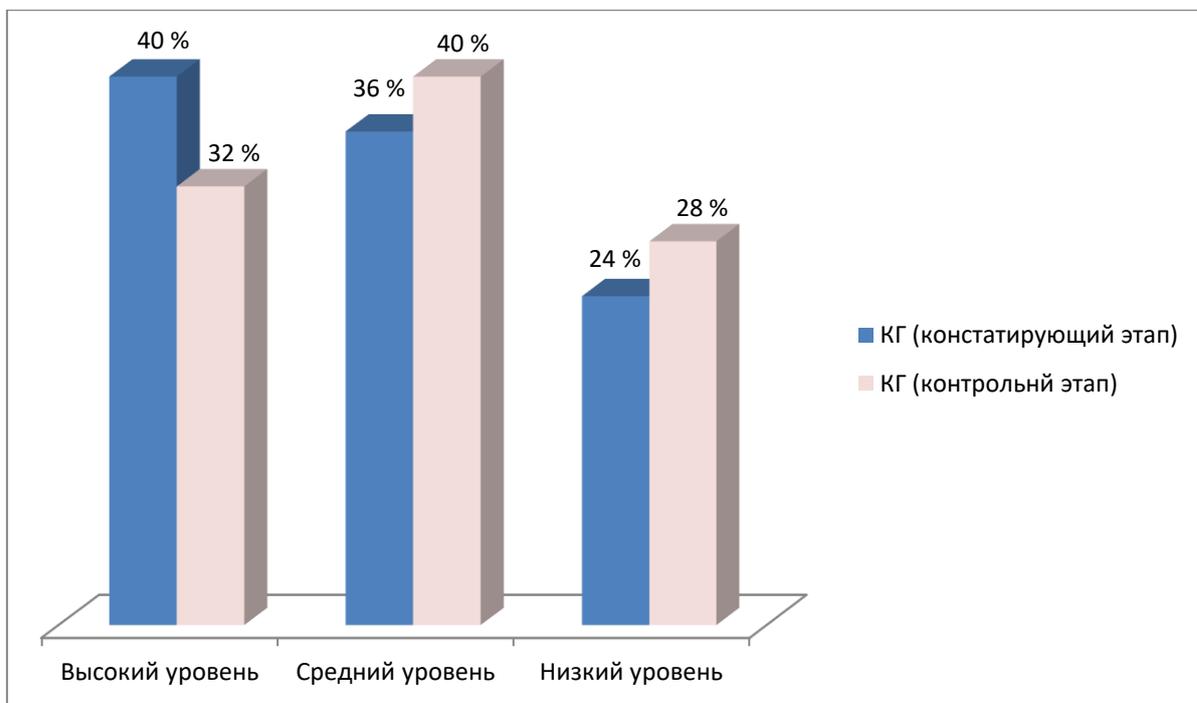


Рисунок 7 – Распределение учащихся по уровням риска формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников по методике «Тест Такера на выявление игровой зависимости» (контрольная группа)

Диагностика базисных копинг-стратегий осуществлялась с помощью той же методики «Индикатор стратегий преодоления стресса».

Данные, полученные на этапе контрольного эксперимента, отражены в таблице 9.

Таблица 9 – Результаты методики «Индикатор стратегий преодоления стресса»

Базисная копинг-стратегия	Констатирующий этап				Контрольный этап			
	ЭГ		КГ		ЭГ		КГ	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Разрешение проблем	5	23	8	32	7	32	10	40
Поиск социальной поддержки	9	41	10	40	11	50	12	48
Избегание	8	36	7	28	4	18	3	12
Всего	22	100	25	100	22	100	25	100

Наглядно представим результаты на рисунках 8 и 9.

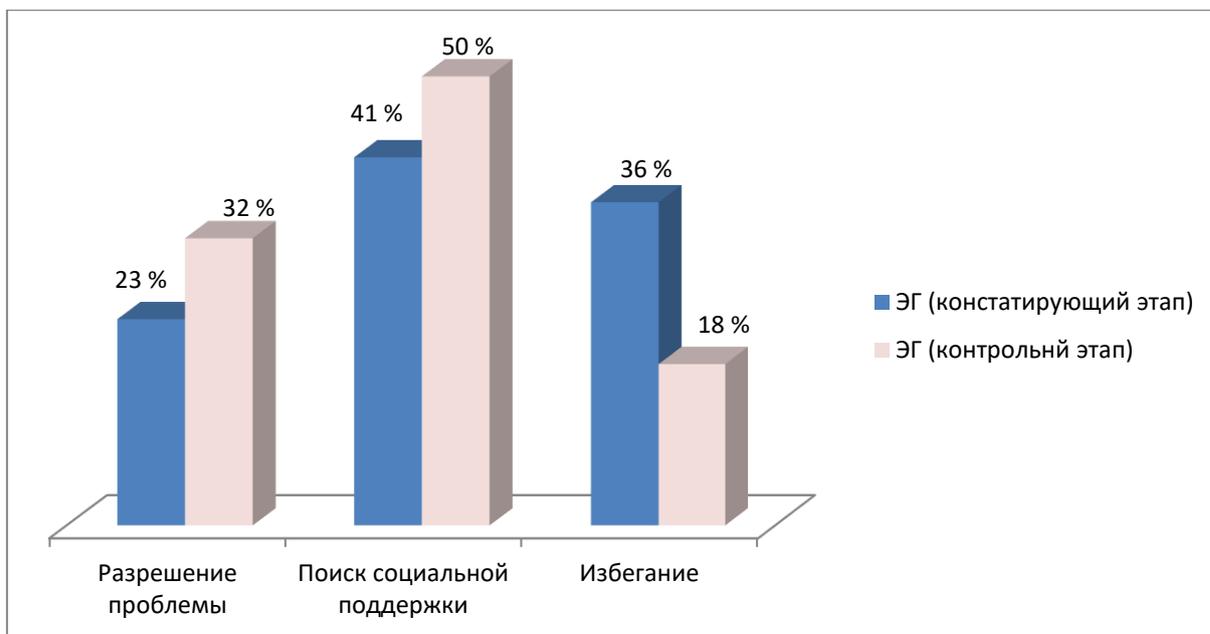


Рисунок 8 – Результаты методики «Индикатор стратегий преодоления стресса» (экспериментальная группа)

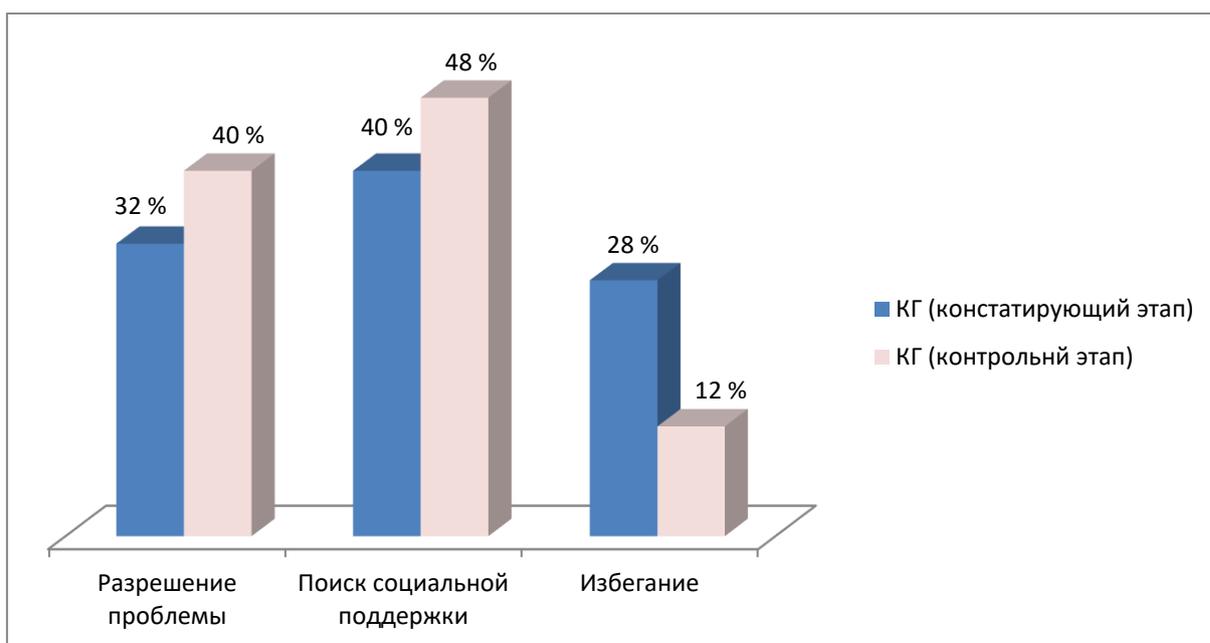


Рисунок 9 – Результаты методики «Индикатор стратегий преодоления стресса» (контрольная группа)

Таким образом, результаты контрольного этапа экспериментальной работы свидетельствуют о том, что из общего числа испытуемых, в экспериментальной группе, 7 человек, что составляет 32 %, и в контрольной группе 10 человек, что составляет 40 %, имеют копинг, ориентированный на разрешение проблем.

Из общего числа испытуемых, в экспериментальной группе 11 человек, что составляет 50 %, и в контрольной группе 12 человек, что составляет 48 %, а это большинство, при решении проблем могут обратиться за помощью или социальной поддержкой.

Из общего числа испытуемых, экспериментальной группе 4 человек, что составляет 14 %, и в контрольной группе 3 человек, что составляет 12 %, имеют копинг, ориентированный на избегание. Для них характерно откладывание ситуации. Такие дети стараются решить свои проблемы самостоятельно.

Таким образом, можно констатировать необходимость систематической работы по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения. В качестве средства профилактики нами выбрана деятельность учителя начальных классов во внеурочное время.

### Выводы по III главе

Базой исследования: является МОУ СОШ г. Копейска. В эксперименте приняли 47 обучающихся 3 классов, средний возраст 9 лет.

Для того чтобы выявить у детей уровень зависимости от компьютерных игр, нами была использована методика «Тест Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом И. А. Коньгиной)». Для исследования копинг-стратегий детей младшего школьного возраста нами был разработан опросник, основой которому послужила вышеизложенная методика И. М. Никольской и Р. М. Грановской.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы. После проведения теста на выявление игровой зависимости, были получены следующие данные: у 9 человек из 22 детей (из которых 6 мальчиков и 3 девочки) экспериментальной группы, и у 10 человек из 25 детей (из которых 6 мальчиков и 4 девочки) контрольной группы, высокий

уровень зависимости, т.е. ребенок играет на уровне, ведущем к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже утерян – чем выше результат, интенсивнее игра, тем серьезнее могут быть проблемы; у 7 человек (из которых 3 мальчика и 4 девочки) экспериментальной группы, и у 9 человек (из которых 4 мальчика и 5 девочек) контрольной группы, средний уровень зависимости, который может привести к негативным последствиям; у 6 человек (из которых 4 мальчика и 2 девочки) экспериментальной группы, и у 6 человек (из которых 3 мальчика и 3 девочки) контрольной группы, нет зависимости, это означает, что нет никаких негативных последствий от компьютерной игры. Ребенок может играть, а может не играть, и у него нет пристрастия к играм и компьютеру в целом.

Таким образом, проблема формирования зависимости от компьютерных игр у детей младшего школьного возраста является действующей, важной и социально значимой.

Проанализировав результаты по исследованию копинг-стратегий детей младшего школьного возраста, выявились следующие данные: из общего числа испытуемых, в экспериментальной группе, 5 человек, что составляет 23 %, и в контрольной группе 8 человек, что составляет 32 %, имеют копинг, ориентированный на разрешение проблем.

Из общего числа испытуемых, экспериментальной группе 9 человек, что составляет 41 %, и в контрольной группе 10 человек, что составляет 40 %, а это большинство, при решении проблем могут обратиться за помощью или социальной поддержкой.

Из общего числа испытуемых, экспериментальной группе 8 человек, что составляет 36 %, и в контрольной группе 7 человек, что составляет 28 %, имеют копинг, ориентированный на избегание. Для них характерно откладывание ситуации. Такие дети стараются решить свои проблемы самостоятельно.

Таким образом, проведение данной методики позволило более полно определить стратегии совладающего поведения младших школьников.

В соответствии с полученными результатами нами была разработана программа работы педагога с детьми по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения, включающую в себя как работу непосредственно с младшими школьниками, так и работу с их родителями.

Данные проведенных методик показали, что на этапе констатирующего эксперимента был набран высокий балл, на этапе формирующего эксперимента отобразили более низкий уровень баллов.

Таким образом, по результатам диагностики мы можем сделать вывод о снижении уровня зависимости от компьютерных игр. Классными руководителями и родителями было отмечено положительное влияние родительского собрания.

Рекомендации для детей:

- завершить занятия компьютерными играми за 2,5-2 часа до сна,
- регулярно, после 20-30 минут игры, делайте перерывы и меняйте положение своего тела,
- не тратьте больше 1 часа в день на компьютере,
- делайте перерывы на физкультуру,
- высота стола должна регулироваться от 680 до 800 мм; если это невозможно, стол должен быть высотой 725 мм и иметь подставку для ног.
- кресло обязательно должно быть поднятым, поворотным и регулируемым по высоте и углу наклона сиденья и спинки,
- расстояние между глазами и экраном монитора должно быть не менее 50 см, в идеале от 60 до 70 см,
- в качестве источников общего освещения рекомендуется применять люминесцентные лампы. Общая освещенность должна быть 300-500 люкс. Естественный свет из окон должен падать сбоку, желательно слева,

- нижний уровень экрана должен находиться на 20 см ниже уровня глаз,
- высоту клавиатуры надо отрегулировать так, чтобы кисти рук располагались горизонтально,
- спинка кресла должна поддерживать спину пользователя,
- угол между бедрами и позвоночником должен составлять 90 градусов,
- следует увеличить влажность в помещении: разместить цветы, аквариум в радиусе 1,5 м от компьютера; оптимальная влажность 60 % при температуре 21 °С,
- каждые 10 минут отводите взгляд на 5-10 секунд в сторону от экрана.

Рекомендации для родителей.

Нет необходимости запрещать ребенку играть в компьютерные игры. Чтобы игра не влияла на здоровье ребенка, попробуйте следовать нескольким правилам вместе:

- ребенок не должен работать на компьютере более 1,5-2 часов в день,
- родители должны контролировать покупку ребенком компьютерных игр, чтобы не навредить здоровью и психике детей,
- выбирайте игры в соответствии с возрастом вашего ребенка,
- во время игры на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенка.
- мебель (стол и стул) по размеру должна соответствовать росту ребенка.
- помните, что только после 12 лет дети могут хотя бы отчасти научиться разделять реальности – виртуальную и действительную,
- компьютер должен быть установлен правильно и иметь высокие технические характеристики, освещение должно быть естественным и достаточным,

– Играть в развивающие компьютерные игры для детей можно не более 15 минут подряд (в зависимости от возраста ребенка продолжительность игры может немного увеличиться, однако не должна превышать 40 минут подряд),

– если ребенок безответственно пользуется компьютером, необходимо ввести пароль. Поговори со своим ребенком. Обо всем: о школе, погоде, друзьях, учителях,

– нагрузите своего ребенка: пусть он проводит время, помогая семье, спорту, любому другому хобби,

– составьте план на месяц с поездками, гостями, днями рождения,

– направляйте своего ребенка создавать, думать, ставить и достигать цели,

Помните: профилактика всегда проще и безболезненнее, чем лечение.

Таким образом, мы экспериментальным путем проверили результативность программы, работы педагога, по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования достигнута основная цель и решены все поставленные задачи. Теоретический анализ по проблеме исследования позволил определить, что способность личности успешно преодолевать неблагоприятные средовые условия, демонстрируя высокую устойчивость к стрессогенным факторам, получила название – жизнестойкость, и сегодня её наличие как никогда иначе жизненно важно и необходимо.

В I главе мы изучили теоретические основы зависимости от компьютерных игр, совладающего поведения, профилактика аддиктивного поведения.

Во II главе изучили уровень риска формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников, определили стратегии совладающего поведения младших школьников и сравнили в исследуемых группах. Для совершенствования профилактической деятельности нами разработана программа работы педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения.

В III главе представлены результаты экспериментальной работы.

Полученные результаты исследования дают основания сделать обобщающий вывод о том, что выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение, задачи научного поиска решены, цель исследования достигнута.

В заключении изложены следующие выводы:

- 1) человечество погружается в компьютеры и компьютерные сети, с каждым днём всё больше и больше детей включает в структуру своих увлечений компьютерные игры. Компьютерные игры – явление очень сложное и нельзя однозначно сказать, что они плохо или хорошо влияют на младших школьников. В ходе исследования была изучена и выявлена степень разработанности проблемы работы педагога начальных

классов по профилактике зависимости от компьютерных игр. Установлено, что данная проблема является актуальной в педагогической теории и практике;

2) в процессе исследования проанализирована отечественная и зарубежная литература, рассмотрены основные направления деятельности учителя начальных классов по профилактике зависимости от компьютерных игр младших школьников;

Для того чтобы компьютерные игры были помощниками в учёбе и не навредили здоровью, я советую:

– играйте по принципу «Поиграл и хватит» – не больше одного часа в день;

– свободное время проводите не за компьютером, а со своей семьёй или друзьями; чаще гуляйте, играйте в подвижные игры и читайте;

– обязательно занимайтесь каким-нибудь активным видом спорта. А самое главное для родителей: не допустить, чтобы виртуальный мир стал для ребёнка важнее, чем реальный.

Низкий уровень мотивации со стороны родителей и низкое мастерство общения со своими детьми, множественные неудачи в семье и в профессиональной сфере переносятся родителями на ребенка, своего рода «наследство» из опыта семейных неудач и неэффективности родителей.

3) разработана программа работы педагога начальных классов по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения;

4) практическая значимость нашего исследования заключается в том, что разработанная нами программа внеурочной деятельности по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения может быть использована учителями начальной школы.

Наша работа не исчерпывает всех решений вопросов данной проблемы. Дальнейшее направление работы мы видим в использовании профилактической деятельности по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами формирования совладающего поведения, совершенствовании занятий программы внеурочной деятельности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абульханова-Славская, К. А. Деятельность и психология личности / К. А. Абульханова-Славская. – Москва : Наука, 2010. – 334 с.
2. Акимова, О. В. Педагогическое стимулирование как средство всестороннего развития личности / О. В. Акимова. – Москва : Норма, 2009. – 192 с.
3. Амонашвили, Ш. А. Размышления о гуманной педагогике / Ш. А. Амонашвили. – Москва : Изд-во «Дом Ш. Амонашвили», 1996. – 496 с.
4. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. Т. 15. – № 1. – С. 3–18.
5. Арестова, О. Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия [Текст] / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А. Е. Войскунский // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. – 1996. – № 4. – С. 14–20.
6. Бабаева, Ю. Д. Психологические последствия информатизации [Текст] / Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский // Психологический журнал. – 1998. – № 1. – С. 89–100.
7. Бабаева, Ю. Д. Новые информационные технологии и проблемы одаренности [Текст] / Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете. Под ред. А. Е. Войскунского. – Москва : Терра-Можайск. – 2000. – С. 367–420.
8. Бабаева, Ю. Д. Интернет: воздействие на личность [Текст] / Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский, О. В. Смыслова // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А. Е. Войскунского. – Москва : «Можайск-Терра». – 2000. – С. 11–40.

9. Бадмаев, С. А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников [Текст] / С. А. Бадмаев. – Москва : Изд-во Магистр, 1999. – 99 с.
10. Бандура, А. Подростковая агрессия [Текст] / А. Бандура, Р. Уолтере. – Москва : Апрель пресс: ЭКСМО – пресс., 2000. – С. 508–510.
11. Беляева, А. В. Компьютерно-опосредованная совместная деятельность и проблема психического развития [Текст] / А. В. Беляева, М. Коул // Психологический журнал. – 1991. Т. 12. – № 2. – С. 145–152.
12. Бодров, В. А. Информационный стресс. Уч. пособие для вузов. / В. А. Бодров. – Москва : ПЕР-СЭ, 2000. – 352 с.
13. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л. И. Божович. – Москва : Просвещение, 1968. – 767 с.
14. Бурлачук, Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике [Текст] / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 528 с.
15. Бэрн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры [Текст] / Э. Бэрн. – Москва : Прогресс, 1988. – 400 с.
16. Веселова, Н. В. Особенности психологических конфликтов и копинг-поведения у лиц, обращающихся за психологической консультативной помощью, и больных неврозами : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.04 / Нина Васильевна Веселова. – Санкт-Петербург : 1994. – 24 с.
17. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета [Текст] / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – № 1. – С. 90–100.
18. Войскунский, А. Е. Групповая игровая деятельность в Интернете [Текст] / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. – 1999. Т. 20. – № 1. – С. 126–132.

19. Выготский, Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка [Текст] / Л. С. Выготский // Вопросы психологии. – 1966. – № 6. – С. 65–79.
20. Выготский, Л. С. Педагогическая психология [Текст] / Л. С. Выготский. – Москва : Педагогика, 1991. – 479 с.
21. Гарбер А. Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований [Текст] // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2015. – С. 17-19.
22. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика. – 2-е изд., стер. / А. В. Гоголева. – Москва : Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 240 с.
23. Горбунова, Е. В. Формирование эффективных копинг-стратегий в процессе комплексной арттерапии у детей с дезадаптивным поведением / Е. В. Горбунова, М. Д. Мисюрева, Н. В. Голубева // Альманах современной науки и образования. – 2011. – № 2. – С. 77–79.
24. Гундарева, И. П. О последствиях восприятия телевизионной информации младшими школьниками / И. П. Гундарева // Воспитание школьников. – 2005. – № 9. – С. 45–54.
25. Даль, В. И. Толковый словарь живого великорусского языка: избр. ст. / В. И. Даль; совмещ. ред. изд. В. И. Даля и И. А. Бодуэна де Куртенэ; [науч. ред. Л. В. Беловинский]. – Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 573 с.
26. Данилова, Т. А. Формирование копинг-поведения у учителей средних школ и его роль в профилактике психогенных расстройств у школьников: дис. канд. психол. наук: 19.00.04 : утв. 25.08.98. / Татьяна Александровна Данилова. – Санкт-Петербург : 1997. – 211 с.

27. Девиантность и социальный контроль в России (XIX-XX вв.): тенденции и социологическое осмысление / Научное издание [Текст]. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2000. – 384 с.
28. Деларю, В. В. Психология отклоняющегося поведения. Учеб. метод. пособие [Текст]. / В. В. Деларю. – Волгоград, 2004. – 60 с.
29. Джидарьян, И. А. Проблема общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование / И. А. Джидарьян, Е. В. Антонова // Сознание личности в кризисном обществе. Москва : Институт психологии РАН. – 1995. – С. 76–94.
30. Евдокимова, И. А. Игровая компьютерная зависимость как вид аддиктивного поведения / И. А. Евдокимова // Молодой ученый. – 2014. – № 4. – С. 956–958.
31. Евсеев, Л. Н. Концепция технологий профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге / С. П. Евсеев, Л. Н. Ростомашвили, М. Ю. Городнова. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2002. – 23 с.
32. Елкина, А. Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников / А. Е. Елкина // Молодой ученый. – 2017. – № 20. – С. 394–396.
33. Жукова, М. В. Аддиктивное поведение как следствие нарушения системы внутрисемейных отношений [Текст] / М. В. Жукова // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011. – № 4. – С. 56–62.
34. Жукова, М. В. К вопросу о необходимости подготовки будущего педагога к работе по профилактике игровой компьютерной аддикции у дошкольников и младших школьников / М. В. Жукова, Е. В. Фролова, К. И. Шишкина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 8. – С. 44–51.
35. Жукова, М. В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации [Текст] / М. В. Жукова // Вестник Челябинского

государственного педагогического университета. – 2013. – № 11. – С. 120–129.

36. Жукова, М. В. Направление деятельности педагога по профилактике компьютерной зависимости младших школьников [Текст] / М. В. Жукова, Е. Л. Бараш, Е. В. Фролова, К. И. Шишкина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, – 2018. – № 5. – С. 75–90.

37. Жукова, М. В. Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников [Текст] / М. В. Жукова // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011. – № 1. – С. 69–75.

38. Жукова, М. В. Роль семейного социума в формировании отклоняющегося поведения школьников / М. В. Жукова, Е. В. Фролова, К. И. Шишкина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, – 2015. – № 9. – С. 48–53.

39. Журавлева, А. Л. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.

40. Журавлева, А. Л. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

41. Замышляева, М. С. Оптимизм в структуре психологического совладания личности. Квалификационная работа по психологии. На правах рукописи. / М. С. Замышляева. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2005. Т. 26. – № 2. – С. 5–15.

42. Зарецкая, О. В. Зависимость от компьютерных онлайн-игр как разновидность аддиктивного поведения / О. В. Зарецкая // Социальная психология и общество. 2016. Т. 7. – № 3. – С. 105–120.

43. Змановская, Е. В. Девиантология: Психология отклоняющегося поведения: Учебное пособие для студентов вузов. / Е. В. Змановская. – 2-е изд, исправл. – Москва : Академия, 2004. – 288 с.
44. Иванов, М. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера / М. Иванов // Психол. журн. – 2003. – Т. 24. – № 2. – С. 41–47.
45. Исаева, Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е. Р. Исаева. – Санкт-Петербург : Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.
46. Как влияют компьютерные игры на психику ребенка? [Электронный ресурс]. – режим доступа: <http://tvsemya.ru>
47. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения: Учеб. пособие для вузов / Ю. А. Клейберг. – Москва : ТЦ Сфера, при участии «Юрайт-М», 2001. – 160 с.
48. Компьютерные игры: вред или польза [Электронный ресурс]. – режим доступа: <http://www.protvinoforum.ru/showthread.php?t=3894>
49. Кочина, М. Л. Компьютерные игры и их возможное влияние на здоровье детей и подростков / М. Л. Кочина, Л. В. Подригало, В. М. Синайко, А. В. Яворский и др. // Укр. ШСН. психоневрологи. – 2001. – Т. 9. вып. – № 1. – С. 15–21.
50. Крюкова, Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.
51. Корсакова, Л. И. Копинг-поведение и защитные механизмы системы адаптации личности / Л. И. Корсакова // Труды СГА. – 2010. – № 8. – С. 120–126.
52. Корытова, Г. С. Эмоциональное выгорание как проявление защитного поведения в профессиональной деятельности / Г. С. Корытова // Фундаментальные исследования. – 2005. – № 4. – С. 29–32.

53. Краснова, С. В., Казарян, Н. Р., Тундалева, В. С., Быковская Е. В., Чапова О. Е., Носатова М. О. Как справиться с компьютерной зависимостью. – Москва : Эксмо, 2008 – 224 с.

54. Крюкова, Т. П. О методике диагностики стилей психологического со-владания (копинга) у подростков ACS (Юношеская копинг-шкала) // Психическое здоровье и социально-психологическая поддержка детей и подростков: состояние и перспективы / Т. Л. Крюкова и др. – Кострома. 2002. – С. 144–146.

55. Крюкова, Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг шкалы. / Т. Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова – Авантитул, 2010. – 64 с.

56. Крюкова, Т. Л. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 240 с.

57. Крюкова, Т. Л. Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.– практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г.: в 2 т. / отв. ред. : Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. – Т. 1. – 284 с.

58. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова. – Костром. гос. Ун-т им. Н. А. Некрасова. – Кострома.: Авантитул, 2004. – 343 с.

59. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий – Москва : ТЦ «Сфера», 2001. – 464 с.

60. Кулаков, С. А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения у подростков / С. А. Кулаков. – Санкт-Петербург : Гардарика, 2013. – 470 с.

61. Куфтяк, Е. В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей: дис. канд. психол. наук :

19.00.05 : утв. 05.02.04. / Елена Владимировна Куфтяк. – Кострома, 2004. – 152 с.

62. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения: Учеб: пособ. [Текст] / В. Д. Менделевич. – Москва : МЕД – пресс, 2001. – 432 с.

63. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] : Учебник для студ. вузов / В. С. Мухина. – Москва : Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с.

64. Нартова-Бочавер, С. К. Coping behavior в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, – № 5. – С. 20–30.

65. Никольская, И. М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 507 с.

66. Обжорин А. М. Профилактика компьютерной-интернет зависимости в современной школе // Научное обеспечение системы повышения квалификации : научно-теоретический журнал. 2011. – № 6 (11). – С. 78–84.

67. Парфеньева, Т. А. Копинг-стратегии поведения [Электронный ресурс] / Т. А. Парфеньева. – URL: <http://www.psychologyguide.ru/psychols-1012-1.html>

68. Патаки, Ф. Некоторые проблемы отклоняющегося (девиантного) поведения / Ф. Патаки // Психологический журнал. – 1987. – Т. 8. – № 4. – С. 92–102.

69. Петровский, А. В. Общая психология / А. В. Петровский. – Москва : Просвещение, 1986. – 479 с.

70. Сапоровская, М. В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как фактор школьной адаптации первоклассников.: дис. канд. психол. наук. : 19.00.05 : утв. 22.04.02. / Мария Вячеславовна Сапоровская. – Кострома, 2002. – 185 с.

71. Сапоровская, М. В. Психология межпоколенных отношений в современной российской семье. / М. В. Сапоровская. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2012. – 430 с.

72. Семья: стресс, копинг, адаптация. Проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте. [Текст] Коллективная монография / под ред. Т. Л. Крюковой, М. В. Сапоровской. – Кострома : Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2003. – 170 с.

73. Севостьянова, Е. П., К проблеме компьютерной зависимости в подростковом возрасте [Текст] / Е. П. Севостьянова, Н. С. Уривская // Современная психология: материалы IV Междунар. науч. конф. – Казань : Бук, 2016. – С. 9–11.

74. Силина, А. Сборник игровых и тренинговых занятий для детей и подростков. / А. Силина, Т. Фёдорова, С. Чмарова, А. Шеховцева, Т. Шлыкова. – Симферополь, 2004. – 54с.

75. Симакова О. Б. Теория копинг-поведения как основа первичной психолого-педагогической профилактики аддиктивного поведения подростков // Вестник Забайкальского государственного университета. 2009. – № (6). – С. 93–98.

76. Скуратова, А. В. Особенности психологических защит и копинг-поведения у тревожных детей младшего школьного возраста / А. В. Скуратова // Вестник ТГУ. – 2011. – № 2 (94). – С. 155–162.

77. Сластенин, В. А. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В. А. Сластенина. – Москва : Академия, 2012. – 576 с.

78. Смирнова, М. В. Копинг-стратегии у детей младшего школьного возраста / М. В. Смирнова // Системная психология и социология. – 2012. – № 6 (II). – С. 103–111.

79. Ташлыков, В. А. Личные механизмы совладания (копинг-поведение) и защиты у больных невротами в процессе психотерапии Текст.

/ В. А. Ташлыков // Медико-психологические аспекты охраны психического здоровья. Томск. – 1990. – С. 60–61.

80. Тихомиров, О. К. Психология компьютеризации / О. К. Тихомиров. – Киев, 2010. – 245с.

81. Учительский портал, [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.uchportal.ru>

82. Ухтомский, А. А. Феномен психологической зависимости [Электронный ресурс] / А. А. Ухтомский. – режим доступа: <https://infopedia.su/13x1527.html>

83. Фетискин, Н. П. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер; адаптированный вариант Т. А. Крюковой) / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 442–444.

84. Хинчин, А. Я. Педагогические статьи / А. Я. Хинчин. – Москва : Академия пед. наук РФ, 2011. – 204 с.

85. Шапкин, С. А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований [Текст] / С. А. Шапкин // Психологический журнал. – 1999. –Т. 20. – № 1. – С. 86–102.

86. Юрьева, Л. Н Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика [Текст] Монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепрпетровск: Пороги, 2006.–196 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

«Тест Такера на выявление игровой зависимости  
(модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних  
психологом И. А. Коныгиной)»

Цель: определение степени компьютерной зависимости

Материал: бланки, канцелярские принадлежности.

Данная методика позволяет определить возможную зависимость от азартных игр. Тест состоит из 9 вопросов. Ребенок отвечает на поставленный вопрос, одним из вариантов ответа. Варианты ответов:

- а) никогда
- б) иногда
- в) чаще всего
- г) почти всегда

Возрастной диапазон: тест предназначен для детей от 7 лет и выше.

Инструкция выполнения:

Каждому ребенку выдается бланк с готовым тестом. Его просят обвести тот вариант ответа, который ему подходит. По окончании работы ребенок поднимает руку и сдает бланк.

Отмечать следует, имея в виду последние 12 месяцев. Время проведения 20-25 минут.

«Тест Такера на выявление игровой зависимости  
(модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних  
психологом И. А. Коныгиной)».

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

2. За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта (возбуждения)?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

3. Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершенные уровни?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

4. Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

5. Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

6. Можно ли так сказать, что компьютерные игры являлись иногда причиной твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;

г) почти всегда.

7. Критиковали тебя когда-нибудь за твое пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?

а) никогда;

б) иногда;

в) чаще всего;

г) почти всегда.

8. Было ли когда-нибудь твое пристрастие к компьютерным играм причиной твоих проблем?

а) никогда;

б) иногда;

в) чаще всего;

г) почти всегда.

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

а) никогда;

б) иногда;

в) чаще всего;

г) почти всегда.

Итог подводится суммированием баллов за ответы:

«НИКОГДА» – 0 баллов

«ИНОГДА» – 1 балл

«ЧАЩЕ ВСЕГО» – 2 балла

«ПОЧТИ ВСЕГДА» – 3 балла

Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

Результаты теста:

0-3 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерных игр.

4 – 7 баллов – человек играет в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.

8 – 21 балл – человек играет в компьютерные игры на уровне, ведущем к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже утрачен – чем выше результат, интенсивнее игра, тем серьезнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического гемблинга (формирования зависимости).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях) «Индикатор стратегий преодоления стресса» И. М. Никольская и Р. М. Грановская

Бланк методики, содержащий инструкцию и текст опросника

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Инструкция:

1. Подумай о том, что ты делаешь, когда чувствуешь напряжение или беспокоишься о чем-то. Обычно это бывает, когда случаются неприятные события.

2. Отметь крестиком в I столбце те способы поведения, которые ты чаще всего используешь в трудных и неприятных для себя ситуациях.

3. Теперь прочти этот список еще раз и во II столбце отметь крестиком те способы, которые тебе обычно помогают справиться с напряжением и беспокойством.

4. Напиши, что еще ты делаешь в такой напряженной, тревожной и неприятной ситуации.

№ п/п	Название стратегии	Используемые стратегии	Эффективные стратегии
1	Остаюсь сам по себе, один		
2	Кусаю ногти или ломаю суставы пальцев		
3	Обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное (собаку, кошку и пр.)		
4	Плачу и грущу		
5	Мечтаю, представляю себе что-нибудь		
6	Делаю что-то подобное		
7	Гуляю вокруг дома или по улице		
8	Рисую, пишу или читаю что-нибудь		

9	Ем или пью		
10	Борюсь или дерусь с кем-нибудь		
11	Схожу с ума		
12	Бью, ломаю или швыряю вещи		
13	Дразню кого-нибудь		
14	Играю во что-нибудь		
15	Бегаю или хожу пешком		
16	Молюсь		
17	Прошу прощения или говорю правду		
18	Сплю		
19	Говорю сам с собой		
20	Говорю с кем-нибудь		
21	Думаю об этом		
22	Стараюсь забыть		
23	Стараюсь расслабиться, оставаться спокойным		

### Обработка результатов

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом:

Базисная копинг-стратегия	Пункты опросника, номер
Разрешение проблем	2,3,8,9, 11, 15, 16, 17,20
Поиск социальной поддержки	1,5,7, 12, 14, 19,23
Избегание	4,6, 10, 13, 18,21,22

Для получения общего балла по соответствующей стратегии" подсчитывается сумма баллов по всем 9 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале – 9 баллов, максимальная – 26 балла.

При пропуске двух и более пунктов обработка данных испытуемого не производится.

Преобладающей считается стратегия, сумма баллов по которой выше остальных более чем на три балла.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### «Компьютер – мой друг»

Цели:

- 1) повторить и закрепить состав основных устройств компьютера;
- 2) развивать логическое мышление обучающихся;
- 3) развивать мотивацию к здоровому образу жизни.

Задачи:

образовательные:

– повторение и закрепление знаний учащихся об устройстве персонального компьютера;

– информирование детей о пользе и вреде компьютера;

развивающие:

– развитие логического мышления у обучающихся;

– развитие познавательного интереса за счет игровых технологий;

– развитие творческих способностей школьников.

воспитательные:

воспитание уважения к сопернику, умения достойно вести спор, воли к победе, находчивости, умения работать в команде.

Подготовительные мероприятия: анкетирование учащихся, подготовка выставки творческих работ обучающихся, на тему «Компьютер – мой друг»

Ход мероприятия

Начало игры звучит песня «До чего дошел прогресс» (муз. Евгения Крылатова, сл. Юрия Энтина).

Учитель. Здравствуй дорогие друзья!

Недавно мы проводили опрос и выяснилось, что некоторые из вас проводят за компьютером и компьютерными играми больше двух часов в день.

Проводя с компьютером, так много времени, вы наверно должны знать устройство компьютера, правила работы с ним, как не навредить своему здоровью, работая за компьютером. И сегодня мы это выясним.

Учитель.

Каким бы умным не был компьютер, он умеет работать только с 0 и 1.

Человеческий язык понимать он не привык. Наших слов не разбирает, буквы в цифры превращает. Вмиг в нули и единицы что набрали превратиться. Итак, команды заняли свои места. Мы начинаем!

Учитель. На части не делится солнце лучистое и вечную землю нельзя поделить. Но искорку счастья луча золотистого ты можешь, ты в силах друзьям подарить!

Учитель. Ребята, мы улыбаемся вам, а вы улыбнитесь нам. Улыбка может согреть других своим теплом, показать ваше дружелюбие и улучшить всем настроение. Говорят, что хорошее настроение всегда помогает справиться с любой задачей и добиться хороших результатов.

**НОЛИК** Человек всегда старался в большей или меньшей степени облегчить свою жизнь, в том числе и в плане умственной деятельности, и это не так уж плохо. Ведь в процессе поиска появляются на свет замечательные изобретения. Одно из них – персональный компьютер. Без него невозможно представить себе современный мир, иногда кажется, что компьютеры проникли всюду. Поэтому, кроме умения читать и писать сегодняшней школьник должен осваивать еще одну разновидность грамотности – компьютерную.

#### СЦЕНКА 1

Володя играет за компьютером. Входит бабушка с дневником.

Бабушка: Внучек за что же ты двойку получил по математике?

Володя: Да за примеры!

Бабушка: Как же так? Все домашние задания на 5 делаешь, а тут вдруг два? Володя: Да я дома все на калькуляторе считаю. Вот смотри и

умножу, и разделю, и прибавлю и вычту. А на уроке на сотовом телефоне батарейка села, поэтому и двойка.

Бабушка: Ох, наверно внучек от компьютера вирус подхватил, слыхала я есть такие компьютерные вирусы. Пойду доктору позвоню.

Бабушка: охая уходит, заходит мама.

Мама: Сынок мне учительница русского языка сказала, что ты правила не учишь?!

Володя: Мамуль, ну зачем мне учить правила. Ведь компьютер все за меня сам исправляет, да еще и запятые ставит. Ни подтирать, ни замазывать, ни переписывать не надо. Красота!

Мама огорченно уходит. Заходит папа.

Папа: Володя, ты в библиотеке был, книг для доклада по окружающему миру набрал?

Володя: Ой пап, уморил! В библиотеке, ха-ха! Я и не знаю, где она находится. В Интернете все найти можно. Быстро и удобно. И вообще, родители, отстали вы от жизни. В ногу со временем идти надо!

ЕДИНИЧКА: Да, часто компьютер порождает иллюзии у детей: зачем учить таблицу умножения, стихи, готовить доклады, читать книги, да и вообще думать, если есть ЭВМ и Интернет. Лучше уж усовершенствовать или обновить свой ПК, чем напрягать извилины. Это самое настоящее заблуждение! Ведь у нас в голове спрятано нечто посложнее процессора, поэтому мозг человека нуждается в постоянной тренировке на протяжении всей жизни. Управлять компьютером должны люди, хорошо разбирающиеся в математике, физике, технике. Сейчас мы проверим ваши знания об устройстве компьютера.

Конкурс «Блиц – опрос»

1. Скромный серый колобок, длинный тонкий проводок, ну, а на коробке две или три кнопки. В зоопарке есть зайчишка, у компьютера есть МЫШКА.

2. Словно смелый капитан! А на нём – горит экран. Яркой радугой он дышит, и на нём компьютер пишет и рисует без запинки всевозможные картинки. Наверху машины всей размещается ДИСПЛЕЙ.

3. Около дисплея – главный блок: там бежит электроток к самым важным микросхемам этот блок зовут СИСТЕМНЫМ.

4. Для чего же этот ящик? Он в себя бумагу тащит и сейчас же буквы, точки, запятые – строчка к строчке – напечатает картинку ловкий мастер струйный ПРИНТЕР.

5. По клавишам прыг да скок – берегите ноготок! Раз, два и готово, отстучали слово! Вот где пальцам физкультура это вот – КЛАВИАТУРА.

6. В ней записаны программы и для мамы, и для папы! В упаковке, как конфета, быстро вертится ДИСКЕТА

Учитель: Все вы знаете, что компьютер сейчас работает и с числами, и с текстом, и с фотографиями, и с рисунками, звуком и видео информацией. Но первый компьютер был изобретен для вычислений, его так и называли электронно- вычислительная машина. Но неужели до этого у людей не было приспособлений для счета? Конечно, были. Давайте с вами вспомним (пальцы, счеты, калькулятор, арифмометр)

Презентация «Первый компьютер»

Это была небольшая разминка, а теперь задания усложняются

Конкурс «Не зевай, поспевай»

1. Какой из перечисленных элементов входит в состав компьютера: канат, антенна, системный блок, пропеллер?

2. Как называют новичков в компьютерном деле: кофейник, чайник, самовар, уютюг?

3. Как иначе называют Internet: телешоу, вирусная программа, телескоп, всемирная паутина?

4. Как называют людей, которые при помощи компьютера вскрывают секретные файлы спецслужб: хакеры, тараканы, вирусы, блохи?

5. Печатающее устройство, которое выводит информацию на бумагу: модем, сервер, печатная машина, принтер.

6. Устройство, при помощи которого можно управлять игрой на экране: мышь, указка, собака, палец.

7. Рычаг, служащий для управления игрой на экране монитора: джойстик, карандаш, гайка, шуруп.

8. Устройство служит для длительного хранения информации и для переноса информации с одного компьютера на другой: блокнот, дискета, кассета, сумка.

9. Область на диске или другом носителе информации, там хранятся тексты программ, документы и любые другие данные: файл, склад, библиотека, полка.

10. Специально написанная программа, обладающая свойством размножаться и разрушать компьютерные программы: бактерия, папирус, вирус, хакер.

НОЛИК. Да, удивили вы нас, чайниками вас не назовешь.

ЕДИНИЧКА. Компьютер, машина не простая. Давайте разберемся, как же она работает. Как грудной малыш без мамы, сам не может есть и пить, так компьютер без программы шагу бы не мог ступить.

НОЛИК: Объяснит ему программа, как заботливая мама, что, зачем и почему сделать надо бы ему. С ней компьютер очень дружен, и всегда он ей послушен.

Конкурс «Алгоритм-порядок действий»

Учитель: Составьте алгоритм из данных предложений:

- Петя позавтракал
- Закрыв дверь
- Открыл глаза
- Увидел машину и остановился
- Петя проснулся
- Пошел в школу

- Петя благополучно дошел до школы
- Взял портфель
- Оделся и умылся
- Петя перешел дорогу
- Машина проехала.

В это время болельщики вспоминают и записывают слова, связанные с компьютером.

НОЛИК: Наш компьютер помогает инженеру и врачу, астроному, агроному, продавцу и скрипачу. Все длиннющие расчеты выполняет тот же час без ошибок, если школьник выдаст правильный приказ.

Учитель: Машина исполняет ваши команды четко, а давайте проверим, сможете ли вы также правильно выполнять команды.

Встали из-за парт и слушаем внимательно.

Физкультминутка на внимание

- Если я спрашиваю как живешь? – Вот так! (Показывают большой палец)
- Как идешь? – Вот так! (Руки сгибаю и локте, идут)
- Ночью спишь? – Вот так! (Кладут руки под щеку, а на них голову)
- Как берешь? – Вот так! ( Делают руками хватательные движения)
- А даешь? – Вот так (Делают руками движения, как будто дают что-то)
- Как шалишь? – Вот так! (Надувают щеки и слегка шлепают по ним ладонями)
- А грозишь? – Вот так! (Грозят пальчиками своему соседу)

ЕДИНИЧКА: Чтобы составить программу нужно уметь мыслить логически. Недаром говорят «Машины должны работать, а люди – думать». А развитию логического мышления очень помогает какой

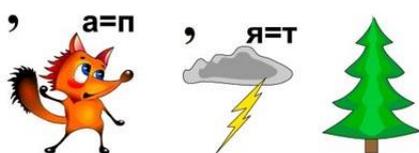
предмет? – Математика, и такая наука, как логика. Попробуем доказать, что мы смысленнее компьютера.

### Конкурс «Логика»

#### Логические задачи



- Сколько ушек у трёх старушек? (6)
  - Сколько носов у двух псов? (2)
  - Сколько ножек у двух сороконожек? (80)
  - Сколько ручек у пяти белоручек? (10)
  - Росло 3 берёзы. На каждой берёзе по 2 ветке, на каждой ветке по 3 яблока. Сколько всего яблок?
  - У трёх братьев по одной сестре. Сколько всего детей в семье?
- Для болельщиков обеих команд тоже даётся ребус:



Ученики:

Много игр на белом свете,

Вот они играйте, дети!

Щелк! – и сам в мультфильме ты!

Можешь прыгать с высоты,

Пропасти перелетать

И принцесс освободить.  
И в бою со злым драконом  
Не остаться побежденным!  
Это все компьютер смог!  
И теперь, не чуя ног,  
Мы к компьютеру летим:  
Подружиться с ним хотим!

## СЦЕНКА 2

В центре комнаты стоит компьютер, за которым увлеченно играет мальчик Сережа. Слышны звуки компьютерных игр. В комнату входит Мама.

Мама. Сережа, обед готов, идем кушать!

Сережа (раздраженно). Мама, мне некогда, я скоро перейду на второй уровень.

Мама (уходя). Что случилось с ребенком? Раньше был прекрасный аппетит!

В комнату входит бабушка.

Бабушка. Внучок, сходи, милый, в магазин за хлебом.

Сережа. Бабушка, не отвлекай меня, я должен закончить миссию в игре.

Бабушка. Какой был безотказный, во всем помогал...

Придется идти самой... Ох, беда, беда компьютерная!

К окну подходят несколько одноклассников Сережи.

Одноклассники. Сережа, пошли гулять во двор, в снежки играть.

Сережа. Не пойду! Мне это не надо. Мне и у компьютера хорошо!

Одноклассники. Сережа, в спортзал пора! Сегодня тренировка.

Спартакиада скоро.

Сережа. Вот пристали! Надоел мне спорт.

Одноклассники. А ведь был лучшим спортсменом среди нас ...

В комнату к Сереже заходит друг Саша.

Саша (пытаясь сесть рядом с Сережей). Давай поиграем вместе!

Сережа (отталкивая друга). Еще чего! Мне и одному неплохо!

Саша (обиженно). Но мы же с тобой друзья...

Сережа. Сейчас мой друг – Супермен.

Саша (удивленно, залу) Променил друга на компьютерную игру?!

Саша уходит.

Учитель: Некоторые дети, к сожалению очень много времени проводят за компьютером, забывая о своем здоровье. Если после дня, проведенного у компьютера, кружится голова, болит шея, краснеют и чешутся глаза, большинство пользователей сразу вспоминают страшные байки о радиации, исходящей от компьютера. Они не верят, что все это происходит по их вине, из-за элементарного несоблюдения правил работы с ПК.

Ученик: Никогда не мойте руки, монитор, клавиатуру. Это глупое занятие не приводит ни к чему. Вновь испачкаются руки, монитор, клавиатура. Так зачем же тратить силы, время попусту терять.

Ученик: Хочешь зрение улучшить, сядь поближе к монитору, лучше сразу носом ткнуться и сидеть так часов десять. И тогда уж через месяц будет глаз как у орла.

Ученик: Нет приятнее занятия, чем, сутулясь сильно-сильно посидеть у монитора. Тренируйтесь ежедневно, и наступит день счастливый – вас в какое – нибудь царство примут главным горбуном.

Ученик: Посмотрите, что твориться в каждом доме по ночам: повернувшись к монитору молча школьники сидят. Ни за что не позволяют их укладывать в кровать.

Не хотят они, трудяги, годы детские свои провести под одеялом.

Учитель: Ребята, какие вам дали советы? А какие правила нужно выполнять при работе с компьютером?

НОЛИК: Но как отказаться от любимого чуда техники?

ЕДИНИЧКА: Это совершенно необязательно, с компьютером очень интересно учиться, познавать окружающий мир с помощью развивающих игр и программ. Главное, чтобы он не затмил все остальное в вашей жизни, не мешал развиваться вашим способностям и талантам. И поэтому мы вам дарим памятки «Правила работы с компьютером».

Конкурс – «Конкурс капитанов»

Для этого конкурса требуется два участника. Один из которых будет роботом, а капитан будет управлять им. На полу нарисована карта, по которой должен будет пройти робот. Капитанам выдан маршрутный лист(с костюмами робота этот конкурс очень понравился детям).

Презентация «Компьютер – мой друг».

НОЛИК: Дорогие ребята! Пользуйтесь компьютерными технологиями, и вам интереснее будет учиться!

Учитель. Игра – есть игра. В ней бывают и победители и побежденные. Нужно уметь с честью выигрывать и с достоинством проигрывать. И все – таки, итог нашей работы есть, мы показали, что знакомы с компьютером и хотим с ним дружить.

Подведение итогов. Награждение победителей.

Учитель: Мы расстаемся, но не прощаемся. Вы заметил, какие странные названия у наших команд: Бит и Байт. Кто –нибудь из вас знает что они означают. Нет. А хотите узнать, так загляните в словари и энциклопедии! В нашей библиотеке есть много энциклопедий, журналов, компьютерных энциклопедий, дисков по различным предметам.

Спасибо за внимание!

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Компьютеры, компьютерные игры: «Польза или вред»

Цель: Познакомить с историей развития средств вычислительной техники, классификацией компьютерных игр и их влиянием на нас. Составить памятку по безопасному пользованию компьютерными играми. Познакомить с правилами и упражнениями для поддержания правильной осанки и зрения.

#### Задачи:

1. Выяснить, чем полезны и вредны для детей компьютерные игры.
2. Узнать, какие правила нужно соблюдать при игре на компьютере.
3. Учиться работать в программах Microsoft Word, Microsoft Power Point для создания презентации.

#### Ход мероприятия

Учитель рассказывает о истории развития средств вычислительной техники: Первую в мире вычислительную машину попытался создать английский математик Чарльз Беббидж в XIX веке. Своё механическое устройство он назвал разностной машиной. Она могла производить простейшие вычисления.

В 1943 году в США был создан компьютер под названием «Марк-1». Он представлял собой пятитонную конструкцию длиной около 17 метров.

В СССР первый компьютер был сконструирован в 1951 году. Он назывался «МЭСМ» (маленькая электронная счетная машина). Через два года была построена «БЭСМ» (большая электронная вычислительная машина).

Современные персональные компьютеры появились в 70-х годах XX века.

Первые электронные машины были придуманы для того, чтобы производить сложные математические вычисления, хранить в памяти многочисленные огромные формулы. Но со временем оказалось, что эти машины могут хранить и воспроизводить любые другие виды информации.

Сейчас компьютеры выполняют много функций: числовые расчеты, печать, создание и изменение рисунков, фотографий, музыки. С помощью компьютера производится управление современными машинами, заводами, самолётами, космическими кораблями. Благодаря компьютерным технологиям были созданы компьютерные игры, которые стали неотъемлемой частью жизни современных людей. Первой компьютерной игрой считают программу «ОХО», созданную в 1952 году, она имитировала игру «крестики-нолики».

Показ слайдов о усовершенствовании компьютеров.

Влияние компьютерных игр на человека

Учитель: Попытаемся разобраться, как компьютерные игры влияют на человека.

Одна из главных опасностей компьютерных игр – возникновение игровой зависимости. Это можно считать болезнью, настоящим нарушением психики. Основной вред приносят «стрелялки», поскольку вызванная ими игровая зависимость сопровождается озлобленностью и агрессивностью. «Гонки», «бродилки» и «леталки» также вредны, так как требуют повышенного внимания, затягивают человека, от них очень сложно оторваться. Чрезвычайно опасными в плане материальных затрат являются компьютерные онлайн-игры, так как многие игроки готовы потратить все свои деньги на предлагаемые производителем дополнительные платные услуги.

«Спортивные» компьютерные игры по своему психическому воздействию считаются нейтральными.

Итак, компьютерные игры могут навредить ребенку, если:

- они имеют неподходящую для детей тематику;
- уделять им слишком много времени.

От компьютерных игр может быть и польза. Разнообразные, головоломки, ребусы, стратегии развивают логику, интеллект, память и внимание. Такие игры не требуют особого напряжения глаз, внимания и скорости реакции. Американские ученые доказали, что играющие дети начинают быстрее читать, так как улучшение внимания улучшает навык чтения.

Компьютерные игры для развития самых маленьких детей от трёх до пяти лет знакомят малышей с миром растений и животных, с цифрами и буквами, тренируют зрительную память и музыкальный слух. Для школьников разработано множество обучающих игр. Конечно же, компьютер не должен стать единственным источником развития ребёнка. Незаменимыми остаются книги, конструкторы, паззлы, настольные игры.

Для взрослых также есть польза от компьютерных игр. Игры – неплохой способ отвлечься от ежедневной суеты, расслабиться после рабочего дня. Только всё должно быть в меру. Учеными доказано, что пожилым людям компьютерные игры помогают стимулировать мозговую деятельность, тренировать память.

Учитель: Результат нашего занятия – памятка.

1. Во время работы за компьютером нужно сидеть прямо напротив экрана, так, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лёжа.
2. Расстояние от глаз до монитора должно составлять 45-60 см. Если вы играете на ТВ приставке, расстояние от глаз до экрана телевизора должно быть не менее 3 м.
3. Помещение, в котором расположен компьютер, должно быть хорошо освещено.
4. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также ссутулившись, иначе нарушится нормальная работа внутренних органов.

5. Нельзя работать за компьютером в болезненном или ослабленном состоянии. Это ещё больше утомит организм и замедлит процесс выздоровления.

6. Время от времени необходимо переводить взгляд на посторонние предметы, а через каждые полчаса делать перерыв на 10-15 минут.

7. Необходимо ограничивать время проведения за компьютером. Для маленьких детей достаточно 15 минут в день. Постепенно время можно увеличивать, делая перерывы, но оно не должно превышать двух часов в день.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### «Суд над компьютерными играми»

Цель: расширить информационное поле учащихся о влиянии компьютера и компьютерных игр на здоровье и безопасность учащихся.

Задачи:

- 1) ознакомить учащихся с вредными последствиями компьютерных игр, дать представление об Интернет - зависимости;
- 2) развивать умения видеть положительные и негативные стороны в работе с компьютером;
- 3) формировать умение использовать компьютер во благо себе;
- 4) развивать навыки участия в дискуссии;
- 5) воспитывать у ребят дружеское отношение друг к другу, умение работать в коллективе.

Дополнительное мероприятие: анкетирование учащихся.

Оборудование и материалы: рисунки ребят на тему «Один на один с Интернет-нечистью»; оборудование для инсценировок сказки и спектакля: корона для короля и 2 планшета для его сыновей, мантия для судьи, указка и очки для учителя, белый халат и шапочка для медсестры; листы для голосования; мультимедийное оборудование и слайды с памяткой правил работы за компьютером для учеников и гимнастикой для глаз.

Ход мероприятия:

I часть. Организационный момент.

Учитель. Сегодня мы поговорим о компьютерах, компьютерных играх и их вреде здоровью. За месяц до нашего классного часа мы объявили конкурс нарисовать рисунок или сочинить сказку на тему «Один на один с интернет-нечистью». Ваши рисунки сегодня украшают нашу доску, и предлагаю вам инсценировку одной из ваших сказок. А вы, ребята, выделите основные области, в которых компьютер нанёс вред человеку или принёс пользу.

II часть. Обсуждение влияния компьютера на людей.

С К А З К А (сценка 3 человека).

Ведущий: В некотором царстве – тридевятиом государстве жил-был царь... И было у него два сына: Старший и Младший. Так он их называл. Старший умный был детина, ну а Младший ни так, ни сяк, просто был дурак. Чтобы от века не отстать, чтоб детям помочь умнее стать, чтоб могли сыновья в современном мире жить, решил царь ребятам компьютер купить. Самый крутой. Подключил им Интернет: безлимитный, высокоскоростной. Долго ли сказка сказывается, да недолго дело-то делается. Прошло много лет, что же случилось с сыновьями царя?

Старший сын говорит: «У меня один лишь друг, компьютером его зовут. Целый день с ним провожу, на прогулки не хожу. Спортом я не занимаюсь, и совсем не закаляюсь, я с друзьями не общаюсь, не учусь я целый день, и поверьте, мне не лень за компьютером сидеть, фильмы, игры поглядеть. На все сайты без разбора выхожу вплоть до упора. Плохо стал соображать, отчего вдруг? – не понять. Стало плохо с головою, и с глазами. Что со мною?»

Младший сын говорит: «У меня есть новый друг, его компьютером зовут. Дружу я с ним давно, и расскажу вам про него: он всё по папочкам разложит, через принтер всё размножит. Электронные файлы услуг инструмент «на все руки», и лекарство от скуки, и учитель, и преданный друг. До чего же энергичный, электронный человек, мой попутчик симпатичный в двадцать первый век.

Учитель: Ребята, а теперь обсудим влияние компьютера на Старшего сына. Ведь он у царя был умным детинкой. И что с ним стало? (учащиеся перечисляют). Как вы думаете, почему всё это произошло? (целыми днями сидел за компьютером). Верно. А как использовал компьютер Младший сын, хотя и был дураком? (только по назначению). Правильно.

Мы сегодня постараемся выяснить, компьютер для вас друг или враг.

Продолжите фразу. Когда компьютер – враг (т.е. может причинить вред) ...

(излучение, чрезмерное увлечение играми, вирусы из Интернета, напряжение зрения, неподвижная поза и т.д.).

А теперь продолжите фразу, компьютер – это друг, я с ним могу (что делать?)...

(играть, рисовать, песни петь, фотографии рассматривать, решать задачи, примеры, писать упражнения, писать и отправлять письма, отыскивать нужные знания в Интернете).

В этом случае от компьютера будет только польза.

Задание: Улыбнитесь друг другу. Я думаю, что при этом вы испытали приятные чувства. Если вы скажите друг другу приятные слова или дотронетесь до руки, то вновь испытаете такие же чувства.

А теперь представьте, что улыбаетесь компьютеру. Вы испытали приятные чувства, тепло от общения? Какой же мы можем сделать вывод? С компьютером интересно учиться, познавать окружающий мир. Компьютер помогает человеку работать, учиться, развиваться через правильные игры. Но он не может заменить радость общения с другом, сверстником. Только друг тебя поймет, с тобой помечтает, сможет приготовить сюрприз, сможет успокоить.

III часть. Научить учащихся обобщать и анализировать информацию, делать выводы о влиянии компьютерных игр.

СПЕКТАКЛЬ для ребят

Открывается дверь в класс и раздаётся голос:

– Встать, суд идет! (Все в классе встают. Входит судья в черной мантии).

Судья: Прошу садиться! Слушается дело по обвинению «так называемых» компьютерных игр по статье 111, 112, 113. Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью. Первое слово предоставляется 1 свидетелю обвинения (родителям):

Родитель: Многие ребята просто не понимают, как опасен компьютер, если его неправильно использовать. Я часто слышу жалобы от знакомых и соседей о том, что их сын перестал учиться, ворует деньги для виртуальных игр. Был страшный случай, когда 12-летний подросток погиб от инсульта после 12-часовой игры на компьютере. Дети сутками без еды и отдыха сидят перед компьютером дома, бросают учёбу, теряют друзей, конфликтуют с родителями. Были и такие случаи, когда старшеклассники отнимали у бабушек деньги, чтобы затем потратить их все на виртуальные игры, которые засасывают детей на целые сутки, а родители думают, что их дети делают уроки за компьютером и интернетом.

Судья: Пригласите 2 свидетеля обвинения (классного руководителя).

Классный руководитель Спасибо. У меня был такой ученик (не буду называть его), когда до начала уроков я заходила за ним домой и забирала его в школу, так его родители рано уезжали на работу, а он сразу же доставал планшет и играл в игры, лежа в кровати. Но заниматься в школе он уже не мог, а спал все уроки.

Судья: слово предоставляется 3 свидетелю обвинения (школьнику)

Школьник Я очень люблю виртуальные игры. Но когда мать заходит в мою комнату и зовёт меня спать, напоминая о том, что завтра в школу, я просто зверею. Сначала я просто отмахивался от матери, но сейчас прихожу в ярость всё больше и больше, и готов наброситься на неё с кулаками. Мама в испуге выбегает из комнаты. А ведь мне всего лет 12.

Судья: Что скажут врачи? Слово – врачу.

Врач Ежедневные обращения с жалобами в мой кабинет Кисти Рукововны (диагноз – тендовагинит – болезнь, при которой на тыльной стороне кисти появляются болезненные припухлости и шишечки, не говоря уже о писчих спазмах, и все это от долгой работы с мышкой и клавиатурой). У Госпожи Глазкиной всегда, на склерах проступают мелкие сосуды, глазные яблоки подёргиваются, присутствует чувство рези, жжения, туман, пелены и ряби перед глазами, изображение двоится. У

Позвоночника Спиновича, сдавлены легкие и сердце из-за деформации позвоночника в результате неправильной, скорченной в три погибели позы за компьютером. А из-за рекламных роликов Королева Нервная система не слезает с успокоительных таблеток. Отражение общей картины медицинского состояния школы не в пользу компьютерных игр.

Судья: Слово психологу школы.

Психолог Западные медики утверждают, что компьютерная Интернет-зависимость существует. Учёные считают, что очень скоро это заболевание будет номер один в мире. Лудомания (игровая зависимость) является одним из самых распространённых психических заболеваний, которое крайне тяжело поддаётся лечению. Такие люди (социальные наркоманы) становятся социально опасными членами общества. На Западе уже есть клиники, где лечат компьютерные расстройства. А, например, в Финляндии даже были случаи, когда призывники получали отсрочку от армии для лечения компьютерной зависимости. В России люди тоже обращаются за такой медицинской помощью. В чём опасность компьютерной зависимости (лудомании)? Прежде всего, опасны многие компьютерные игры. В них главное действие - убийство, причём красочное, изощрённое. А ведь игра для ребёнка - это репетиция жизни. Так и складывается к 14-15 годам мнение, что насилие, убийство - это увлекательное и полезное занятие. Но самая страшная опасность в том, что компьютерная зависимость может перейти в другой вид зависимости: алкоголь, наркотики.

Судья: Спасибо. Ребята, что скажете вы в защиту обвиняемых компьютерных игр?

Ребята (высказывают своё мнение)

Судья: Приняв во внимание материалы со стороны обвинения, свидетелей защиты, нельзя однозначно утверждать о вреде компьютерных игр. Ребёнок, который с детства ориентируется в компьютере, чувствует себя более уверенно, потому что ему открыт доступ в мир современных

технологий. Нет необходимости посвящать себя всего виртуальной жизни. Для этого достаточно выделить всего пару часов. Конечно, ни одна игра не должна провоцировать агрессию к окружающим, жестокость. В этом мы согласны со стороной обвинения. Существует множество полезных компьютерных игр. Поэтому прошу всех участников помочь вынести вердикт «Виновны» или «Не виновны» компьютерные игры на листах и передать их мне.

IV часть. Голосование и вынесение приговора компьютерным играм.

(Всем раздаются листы, где участники определяются со своим выбором по отношению к компьютерным играм: виновны или не виновны, подводятся итоги)

Судья: Если будет больше «виновны» – Признать компьютерные игры **ВИНОВНЫМИ** в причинение вреда здоровью личности большинством голосов (\_\_\_\_ участников, \_\_\_\_ виновны, \_\_\_\_ не виновны). Однако, исходя из того, что компьютерные игры стали неотъемлемой частью досуга, учёбы, работы человека, обвинение считать условным, а сторонам обвинения и защиты, считаю необходимым разработать рекомендации по безопасному использованию игровых компьютерных технологий и предоставить их суду в течение 10 дней после оглашения приговора. Информацию по открытому делу «Причинение вреда физическому здоровью и нарушению психики человека компьютерными играми» выложить в свободном доступе на сайте школы, где любой желающий может ознакомиться с материалами следствия и решением суда, выразить своё мнение, оставить предложения и комментарии по данному вопросу.

Если будет больше «не виновны» – Признать компьютерные игры **НЕ ВИНОВНЫМИ** в причинение вреда здоровью личности большинством голосов (\_\_\_\_ участников, \_\_\_\_ не виновны, \_\_\_\_ виновны). Однако, исходя из того, что компьютерные игры стали неотъемлемой частью досуга, учёбы, работы человека, а сторона обвинения предоставили много

фактов причинения вреда здоровью чрезмерным увлечением играми, сторонам обвинения и защиты, считаю необходимым разработать рекомендации по безопасному использованию игровых компьютерных технологий и предоставить их суду в течение 10 дней после оглашения приговора. Информацию по открытому делу «Причинении вреда физическому здоровью и нарушении психики человека компьютерными играми» выложить в свободном доступе на сайте гимназии, где любой желающий может ознакомиться с материалами следствия и решением суда, выразить своё мнение, оставить предложения и комментарии по данному вопросу.

V часть. Заключительная – знакомство с гимнастикой для глаз.

Учитель: Ребята, обратите внимание на доску. Вот правильная поза перед компьютером. Давайте прочитаем вместе правила, которые вы обязаны соблюдать, работая за компьютером и выполним полезную гимнастику для глаз. (Учащиеся читают правила и выполняют гимнастику) Надеюсь, что вы вынесете полезную информацию с нашего классного часа и будете делать регулярно гимнастику для глаз. Спасибо всем за внимание!

Гимнастика для глаз

Упражнение 1

Не поворачивая головы посмотреть медленно вправо, затем прямо, медленно повернуть глаза влево и снова прямо. Аналогично вверх и вниз. Повторить 2 раза подряд.

Упражнение 2

Стоя у окна, выставить руку вперед с поднятым указательным пальцем. Внимательно посмотреть на кончик пальца, после этого перевести зрение вдаль. Через 5 секунд снова вернуть зрение на кончик пальца и так 5 раз подряд.

Упражнение 3

Делать круговые движения глазами по часовой стрелке и против нее, не поворачивая головы. По 5 раз.

#### Упражнение 4

«Выписывание» глазами горизонтально лежащих восьмерок по часовой стрелке и против нее. По 5 раз в каждую сторону.

#### Упражнение 5

Стоя у окна, закрыть глаза, не напрягая мышц, затем широко открыть глаза и посмотреть вдаль, снова закрыть и т.д. 5 раз подряд.

Повторяйте все упражнения регулярно!

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Классный час «Компьютер. За и против»

Для чтения и обсуждения с детьми:

В плену у компьютера

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Ты должен драться..., – голос компьютера задрожал и попросил:

– Расскажи мне про рыбалку.

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

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

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

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

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

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

Володя испуганно подскочил:

– Нет, я не хочу сидеть дома, папа обещал, что мы завтра на рыбалку поедем.

– Но ты слишком слабый, – попыталась возразить доктор.

– Слово мужчины нарушать нельзя, – подмигнул папа сыну.

Компьютерная зависимость: вопросы для беседы.

– Почему мальчик не мог оторваться от компьютера?

– Почему мальчику стало скучно жить в компьютерном мире?

– Расскажи о том, что человек не может сделать без компьютера.

– Расскажи о том, что компьютер не может дать человеку.

– Легко ли тебе прервать интересную игру на компьютере, если надо делать другие дела?

– Что надо делать, чтобы, играя не уйти «во внутрь компьютера» и не забыть о реальной жизни?

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

### Тренинг «Живое общение» для младших школьников

Цель: привитие навыков конструктивного общения в классе, группе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность. Основные методы: элементы драмы и арт-терапии, методы групповой дискуссии, ролевая и деловая игра. Разминка: время 5 минут. Игра «ТОК». Дети, сидя в кругу, обмениваются рукопожатием с рядом сидящим учащимся (по часовой стрелке). Информационная составляющая для учащихся по теме о преимуществах «живого» общения.

Правила работы в группе, упражнение разминка «Поменяйтесь местами», беседа «Роль общения в нашей жизни», упражнение «Что? Или Как?», упражнение «Комплимент», упражнение «Иностранец», анализ конфликтных ситуаций, игра «Что мы знаем о Васе?», упражнение «Нити дружбы», рефлексия.

### Игра «Давайте общаться» для младших школьников

Основные методы: элементы драма и арт-терапии, методы групповой дискуссии, ролевая и деловая игра.

Разминка: время 5 минут. Игра «ТОК». Дети, сидя в кругу, обмениваются рукопожатием с рядом сидящим учащимся (по часовой стрелке).

Информационная составляющая для учащихся по теме о преимуществах «живого» общения.

### Игра «Похожие и разные»

Предварительная подготовка: доска делится на две части.

Материалы: доска, мел, наклейки для победителей (по желанию ведущего).

Время: примерно 10 минут.

Инструкция: Ребята, сейчас мы проведём небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходства и различия. Для этого нам нужно

поделиться на 2 команды. От каждой команды выбирается по одному добровольцу. Сейчас двум командам предстоит в течение одной минуты находить сходство и различия в добровольцах. Одна команда находит только сходства, другая – только различия. За каждый правильный ответ ведущий ставит на доске плюс. Затем мы увидим, чего же в двух людях больше: сходства или различий. Так как это соревнование, то нужно быть очень внимательным, если вы хотите выиграть.

Итак, всем понятны правила игры?

Комментарий для ведущего: при желании игру можно повторить с другими участниками.

Обсуждение: Что понравилось? Что не понравилось? Что запомнилось? Какие выводы мы можем сделать?

Выводы. Все люди разные. Но у них есть много похожего.

Заключительная часть:

Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее» По кругу – приятная фраза или назвать соседа ласково по имени.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

### Фестиваль игр «В мире интересного»

Игра-викторина.

Цель: расширить кругозор игр.

Оборудование: ребусы-плакаты, коробочка с картинками.

Ход мероприятия:

Дети, мы сегодня вами поиграем в игру «Счастливый случай». Для этого мы выберем ребят, составим из них две команды. Каждая из них выберет себе капитана. И начнем нашу игру.

1 конкурс. Любимый мультфильм.

Ребята по очереди называют мультфильмы с любимыми героями. Кто продержится дольше всех, тот и победил. Один и тот же мультфильм повторять нельзя.

2 конкурс. Вопросы и ответы.

Отвечают обе команды, и какая правильно ответит, получает 1 очко.

1. Может ли дрозд отморозить хвост? (нет, он зимует на юге.)
2. Может ли оса взлететь на небеса? (может.)
3. Может ли барсук залезть за шишками на сук? (нет.)
4. Может ли тюлень на боку лежать весь день? (может.)
5. Может ли сова прикусить себе язык? (нет, у птиц нет зубов.)
6. Может ли синица на крыше поселиться? (да)
7. Может ли еж собирать яблоки грибы спиной? (да)
8. Может ли муравей доить корову? (Да. Божью.)
9. Может ли интересное событие произойти 31 февраля? (нет)
10. Может ли крокодил высунуть язык? (нет)

3 конкурс. Кто больше.

Составить из букв слова. У кого самое длинное слово, тому 1 очко, у кого больше слов. 1 очко. На выполнение задания дается одна минута. Например, У О Б Т Н И Р А (Буратино.)

4 конкурс. Словесная цепочка.

Ведущий называет слово. Участники первой команды называют слово, первым слогом которого является последний слог слова ведущего, участники второй команды называют слово, первым слогом которого является последний слог слова первой команды, и так далее. Проигрывает та команда, которая первой допустит ошибку.

5 конкурс. Счастливый случай.

Капитан, вытащивший эту карточку, просит своей команде 3 очка.

6 конкурс. Хорошо ли вы знаете и внимательно ли вы читаете сказки и смотрите мультфильмы?!

Вопросы из мультфильмов и хорошо известных ребятам сказок.

Вопросы к сказкам:

1. На какое слово Незнайка не мог придумать рифмы? (пакля)
2. Где Вини-Пух нашел хвост Иа? (на двери у совы)
3. В каком городе жил Незнайка? (Цветочный город)
4. У кого в дверях застрял Вини-Пух? (у кролика)
5. Какое лекарство предпочел Карлсон? (варенье)
6. Назовите любимого зверя фрекен Бок. (кошка Матильда)
7. Сколько Буратино заплатил за обед в харчевне «Трех пескарей»? (ни сольдо).
8. Что послужило выкупом за жизнь Маугли? (буйвол)
9. За кем побежала Алиса в страну чудес? (за кроликом)
10. Кого маленькая разбойница дала в помощь Герде? (оленья)

Вопросы к мультфильмам:

1. Угадайте какая песенка, и кто ее поет? Я на солнышке лежу....
2. Назовите любимое выражение кота Леопольда. Давайте жить дружно!
3. Кому передал слоненок большой горячий привет? (мартышке)
4. 38 попугаев и 1 крылышко-это длина кого? (удава)

5. «Гори, гори, ясно, чтобы не погасло» Кто так говорил и из какой сказки? («12 братьев-месяцев»)

6. Прочтите текст любимой сказки крокодила Гены.

7. «Кто ходит в гости по утрам, тот поступает мудро...». Чьи это слова? (Вини-Пуха)

8. Какие подарки получил ослик на день рождения? (Хвостик, шарик, горшок)

9. Как зовут сказочного героя, у которого большие уши? (Чебурашка).

10. К кому спешил мамонтенок? (к маме)

7. Конкурс. Отгадай шарады.

За ответ – 3 очка, время – 1 минута.

1. «Мое начало – буква алфавита, она всегда шипит сердито, второго корабли боятся, и обойти его стремятся. (Шмель)

2. Мой первый слог найдешь тогда, когда в капели капает вода. Местоименье – слог второй. А в целом – школьный столик твой. (Парта)

3. На первом – стоит часовой, второй – в лесу зеленеет, ты ляжешь, и кончен твой день трудовой. (Постель)

4. Начало – голос птицы, коней – на дне пруда, а целое – в музее найдешь без труда. (Картина)

Подведение итогов, награждение победителей.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 9

«Давайте наблюдать хорошо ли я знаю одноклассников»

Цель: Способствовать осознанному дисциплинированному поведению детей, помочь учителю наладить дисциплину на уроках и занятиях, корректировать и упреждать отклонения в поведении детей.

Разминка:

Приветствие. Каждый из участников перемещается по комнате и здоровается с другими участниками примерно следующим образом: «Привет, Серёжа, привет заяц».

Упражнение «Слушаем тишину». Участники садятся на стулья и закрывают глаза. По команде тренера они начинают прислушиваться ко всем звукам, которые будут слышны. По сигналу тренера «Стоп!» участники открывают глаза и рассказывают о том, что они слышали.

Игра «Перебежки». Развитие коммуникативных способностей. Участники тренинга разбиваются на пары. В круг становятся стулья соответственно количеству пар играющих. Один участник игры сидит на стуле, а другой стоит у него за спиной, опустив руки вниз. Так образуется два круга: внутренний и внешний.

Сидящие в кругу делают друг другу определённые мимические знаки, например подмигивают, что означает: «Давай меняться местами!». Задача каждого стоящего во внешнем кругу вовремя понять намерения партнёра и положить ему руки на плечи. Удерживать партнёра с силой нельзя. Затем игроки меняются местами. Эта игра вносит определённый азарт. Тренеру необходимо следить, чтобы правила игры соблюдались игроками, и не менялись во время игры.

Игра «Менялки». Игра проводится в кругу. Все участники сидят на стульях, в то время как один водящий встает и выносит стул за круг. Таки образом получается, что стульев на один меньше, чем участвующих в игре. Далее водящий встает в центр круга и говорит; «Меняются местами те, у

кого ...» и называет любой признак (светлые волосы, шарф на шее, чёрные ботинки и т.д.). Все участники, имеющие этот признак, встают и быстро меняются местами, а водящий старается занять пустой стул. Тот, кто оказался в кругу, будет водить дальше.

В заключительной части тренинга проходит обсуждение всего занятия. Ведущий просит обсудить самые интересные моменты. Говорить может каждый участник.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 10

### Тренинг «Формирование осознанного поведения»

Цель: научить детей уважать друг друга, говорить о себе правду, молчать, когда слушаешь другого, почувствовать себя на месте другого.

Материал: текст о вежливости и дисциплине; лист бумаги в формате А4, карандаши, спокойная музыка, мяч.

Ход занятия:

#### 1. Приветствие.

Дети стоят в круге, бросая мяч, называют полностью свою фамилию, имя и отчество. Если дети, по какой либо причине не знают этого, то пусть назовут то имя, по которому к нему обращаются все одноклассники. Затем каждый ученик называет всех участников игры.

#### 2. Игра «Мешалка».

Одного ученика, который выразительно читает, просят прочитать текст про вежливость и дисциплину. Когда он читает, учитель обращается к другим с каким либо вопросом, но просит читающего не обращать внимания на его разговор с детьми и читать дальше.

После чтения воспитатель (учитель) ставит участникам тренинга вопрос:

– Кто из вас может детально пересказать текст, который только что прочитан учащимся?

– Какие вопросы я задавала другим детям?

– Трудно ли сосредоточиться, когда кто – то мешает? (спросить у читавшего и у других детей)

– Как вы думаете, трудно ли учителю на уроке объяснять новый материал или вести урок, если вы разговариваете?

– Что вы предлагаете делать в классе, чтобы дети не разговаривали на уроке?

Текст о вежливости.

Сейчас ты ученик. Основная твоя работа – обучение. Нужно научиться жить в коллективе, уважая друг друга, доверяя одноклассникам, придерживаться дисциплины на уроке, так как в этом проявляется уважение права на обучение каждого из нас. Нужно помнить, что ты отвечаешь за свои слова и поступки. Именно в школе ты учишься подчинять свои интересы интересам класса, уважительно относиться к старшим, одноклассникам. Если бы люди не уважали друг друга, не радовались успехам других, не сочувствовали им в неудачах, жизнь была бы нестерпимо трудной и печальной.

Вам еще долго придется шагать из класса в класс плечом к плечу друг с другом. Перед вами будет возникать много проблем, но я надеюсь, что вы пронесете в своих сердцах доверие к людям, добро, умение ценить дружбу.

Релаксация. «Доброе животное». Цель: способствовать сплочению коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

«Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед и на выдох – 2 шага назад. А теперь положим руки друг другу на плечи, сделав один большой круг, закроем глаза и представим что мы большое доброе животное, которое греется на солнышке и счастливо. Покажите свое счастье на лице, не открывая глаза. Открыв глаза, повернитесь друг к другу и пожмите руки. Опустите руки».

### 3. Хорошие слова.

Дети разбиваются на пары. Учитель: У каждого в жизни бывают такие моменты, когда ты ненароком кого-то обидел, толкнул, обозвал. Очень ценно в этом случае своевременно попросить прощение, извиниться и помириться. Можно мимоходом сказать: «Извини». А можно это сделать так, чтобы обиженный человек поверил, что ты не хотел плохого для него.

Важно, чтобы интонация в голосе была искренней, найти красивые слова, которые подействуют на обиженного, и он вас простит. Привести пример. Представьте себе, что вы наступили на ногу своему напарнику. Придумайте хорошие слова извинения и попробуйте убедить своего напарника, что вы сделали это ненароком.

Дети по очереди отвечают. Нужно выбрать лучшие извинения.

4. Хочу быть лучшим.

Дети работают в парах: садятся на один стульчик спиной к спине и рассказывают друг другу про свои нарушения дисциплины, которые случились в последнее время. Потом встают, поворачиваются друг к другу и говорят по очереди: «Но я хочу быть лучше. Поэтому в дальнейшем обещаю...».

Рисование под музыку.

Рисунок на вольную тему.

Прощание. Каждый ребенок придумывает и говорит красивое пожелание на следующий день, обращаясь ко всем.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 11

### Тренинг «СОЛНЦЕ В ЛАДОШКЕ»

Цель: освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.

Материалы к занятию: магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы.

#### 1. Упражнение «Росточек под солнцем»

Разминка: Упражнение «Росточек под солнцем» Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Все движения выполняются под музыку.

#### 2. Упражнение «Неоконченные предложения»

Детям предлагается предложения, которые нужно закончить. «Я люблю...», «Меня любят...», «Я не боюсь...», «Я верю..», «В меня верят...», «Обо мне заботятся...».

#### 3. Игра «Баба-Яга»

По считалке выбирается Баба-Яга. В центре комнаты рисуем круг. Баба-Яга берёт веточку-помело и становится в круг. Дети бегают вокруг Бабы-Яги и дразнят её. «Баба-Яга, костяная нога. С печки упала, ногу сломала. Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку!» Баба-Яга выпрыгивает из круга и старается коснуться ребят помелом.

#### 4. Игра «Комплименты»

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: «Мне нравится в тебе...». Принимающий кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.

#### 5. Упражнение «В лучах солнышка»

Педагог рисует солнышко, в лучах которой находятся фотографии детей. По сигналу психолога дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка, которые он показал на занятиях.

#### 6. Упражнение «Солнце в ладошке»

Педагог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.

Солнце в ладошке, тень на дорожке,  
Крик петушиный, мурлыканье кошки,  
Птица на ветке, цветок у тропинки,  
Пчела на цветке, муравей на травинке,  
И рядышком – жук, весь покрытый загаром.  
И всё это - мне, и всё это даром!  
Вот так – ни за что! Лишь бы жил я и жил,  
Любил этот мир и другим сохранил....

#### 7. Упражнение «Горячие ладошки»

Дети образуют круг. Водящий встает в центре круга. Стоящие вокруг него играющие поднимают руки до уровня пояса и держат их ладонями вверх.

Водящий стремится осалить кого-нибудь по ладони. Играющие, спасаясь, быстро опускают руки. Тот, кого водящий осалит, становится водящим.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 12

### Тренинг «Формирование эмоционально-волевой сферы личности в общении»

Цель: научиться без злости критиковать друг друга и реагировать на критику, выражать свои действия в движениях, руководить своими эмоциями.

Материал: листы бумаги, карандаши, губки, мяч

Ход:

#### 1. Цепная реакция.

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки. Можно сделать 2 или 3 круга. Каждый здоровается двумя – тремя словами с движениями рук, ног, тела, ступней, кистей и мимикой. Следующий ребенок говорит свое приветствие и повторяет все движения предыдущего. Дети развивают свои способности к имитации и тренируют внимание.

#### 2. Критика.

Дети садятся в круг. Учитель просит рассказать по очереди всех, что не нравится в поведении их товарищей во время проведения урока. Возможно, кто то разговаривает, перебивает мелкими вопросами учителя, кривляется. Учитель бросает мяч и просит сначала похвалить своего товарища, а потом покритиковать его за недисциплинированное поведение во время занятия. Например: «Саша ты всегда всем делишься, ты добрый. Но когда ты поднимаешь руку, ты очень сильно кричишь и создаешь шум, а он мешает нам всем». Саша должен поблагодарить за критику, и в ответ критикует своего товарища. Например: « Я благодарю тебя за то, что ты мне сказал, и буду стараться молчать, когда поднимаю руку. Но ты вчера не поднял бумагу, которая упала с твоей парты». Учитель бросает мяч дальше и следит, чтобы никто не обижался и не обижал друг друга. Так дети учатся цивилизованно общаться, видеть свои ошибки и уметь вовремя их исправлять. Учитель акцентирует внимание на том, что легче учиться на чужих ошибках и их со стороны виднее.

Игра на поднятие эмоционального фона «Аплодисменты».

Все становятся в круг. Несколько человек отходят на небольшое расстояние. Их задача: сделать что-то необычное, чтобы все им аплодировали. Задача всем, кто стоит в кругу повторять все движения за участниками. Аплодисменты прозвучат только после того, как участники сами зааплодируют.

3. Фотография на память.

Участники делятся на 2 команды. Каждой команде, чтобы не увидела другая дают задание: отобразить какое-то действие. Например: встречу давнего друга на перроне или коллективный сбор яблок в саду. На каком-то этапе по указанию учителя все замирают, как на фотографии. Другая команда угадывает, что им хотели показать.

4. Сердитый улей.

Все садятся вместе и превращаются в сердитых жужжащих пчел. Тут появляется тот, кто желает покушать меда и разгромить улей. Пчелы начинают сердито жужжать и нервничать. Но оказывается, что волнения напрасны, пришедший, испугался и ушел. Учитель спрашивает, бывают ли такие ситуации и моменты, когда класс похож на улей с сердитыми пчелами? Дети анализируют ситуации и называют их причины.

5. Мое настроение.

Ученикам раздают лист бумаги и просят нарисовать свое настроение. Рисунок свободный.

6. Прощание.

Дети дарят друг другу свои рисунки с пожеланием хорошего настроения.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 13

### «Волшебное спокойствие»

Цель: Совершенствовать умения освобождаться от напряжения, выражая свои чувства через творчество. Продолжать развивать внутренние силы и оптимизм, снятие тревожности.

Оборудование: макет Волшебной планеты, заготовки цветных листьев, бумага формат А4, цветные карандаши, простые карандаши, чемодан, музыкальное сопровождение, световые и звуковые эффекты.

Ход занятия:

Приветствие. Звучит спокойная музыка.

Игра «Чемодан тревог».

В этой игре простой способ преодоления стресса: участники могут отбросить все, что их беспокоит.

Предложить детям на отдельных листках написать или нарисовать все свои тревоги, беспокойства, волнения и страхи. Сложить записки в чемодан. Убрать чемодан подальше. При желании дети могут рассказать о том, что они убрали в чемодан.

Обсуждение и вопросы.

Какого размера твоя тревога, которую ты бросаешь в чемодан?

Что ты делаешь, когда волнуешься?

Что ты можешь сделать, чтобы восстановить спокойствие?

Сказкотерапия: «Волшебное Дерево»

(Звучит спокойная музыка, дети свободно стоят, закрыв глаза). Ведущий произносит следующий текст медленно и спокойно: «Встань рядом своим стулом и выпрями спину. Сделай глубокий вдох и закрой глаза. Почувствуй свои ноги. Они стоят на земле. Представь, что ты дерево и твои корни врастают глубоко в землю. Представь, что у тебя вырастают новые корни, которые разветвляются в земле. Некоторые из них толстые и сильные, другие более тонкие, они опоясывают все

пространство земли вокруг тебя. Представь, что эти корни крепко держат твой ствол, и ты стоишь на земле твердо и уверенно. Если хочешь, можешь раскинуть руки и представить, что это ветви, которые тоже раскинуты во все стороны. На ветках растут листья или иголки, которые поглощают солнечный свет. Сквозь твои ветви дует легкий ветерок, листья легко колышутся.

Твои мощные корни поддерживают ствол, и никак ураган не нанесет тебе вреда... Если хочешь, представь, что начинается ужасная буря, которая раскачивает деревья. Твой ствол наклоняется из стороны в сторону, могут сломаться некоторые ветки, но ты так крепко врос в землю, что буря тебя не ломает...

Почувствуй свои корни, ствол и ветви, почувствуй, какой ты крепкий и гибкий. Пусть дует ветер – твои ветви сгибаются под его силой, но не ломаются.

Постепенно ветер прекращается. Солнце выходит из-за туч, и ты наслаждаешься спокойствием, окружающим тебя... Ты снова становишься самим собой. Потянись, сделай глубокий вдох и открой глаза».

Изотерапия.

Упражнение «Дерево»

«Нарисуй свое дерево. Нарисуй его корни, ствол, ветви». (10 минут.)

После этого дети собираются и обсуждают свои рисунки.

Обсуждение и вопросы:

Какие бури происходят в моей жизни? Для чего мне нужен мощный ствол и крепкие корни? Как мне добиться уверенности в себе?

Дерево питается энергией солнца, получает питательные вещества из земли и воды, чтобы стать сильным. Что нужно мне, чтобы стать сильным?

Рефлексия.

Упражнение: «Цвет моего настроения». Отслеживание настроения на конец занятия. Предлагается выбрать листву для дерева, цвет которой совпадает с настроением.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 14

### Родительское собрание «Компьютерная зависимость»

Цель: проинформировать родителей о существовании проблем, связанных с повышенным интересом детей к общению в Интернете, социальных сетях; побудить родителей к полноценному общению со своими детьми, к совместному проведению свободного времени.

Учитель: «Добрый вечер, уважаемые родители. Тема нашей сегодняшней встречи – дети и компьютерная зависимость».

Компьютеры стремительно внедрились в жизнь современного человека. Сегодня уже стало привычным видеть, что человек взаимодействует с компьютером постоянно – на работе, дома, и даже в машине. Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослого, но и ребенка. Многие родители считают, что пусть лучше ребенок сидит дома за компьютером у них на глазах, тем самым ребенок получает свободный и неограниченный доступ к компьютеру.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Она характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.

Компьютерные игры стали представлять собой увлекательное занятие для многих дошкольников, школьников, студентов и взрослых. В основе увлеченности компьютерными играми лежит потребность в получении удовольствия. В настоящее время выделяются два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, т.е. они не будут работать, если человек полностью

удовлетворен своей жизнью, не имеет хронических психологических проблем и считает свою жизнь счастливой и продуктивной.

Причины возникновения компьютерной зависимости:

1. Отсутствие навыков самоконтроля. Не может самостоятельно контролировать свои эмоции, ребёнок не может наметить перспективу, просчитать ситуацию.

2. Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение самостоятельно организовывать свой досуг.

3. Дефицит общения в семье.

4. Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.

5. Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.

6. Стремление подростка уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир.

7. Родители не осознают взросление ребёнка и не изменяют стиль общения с ним.

8. Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином. Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.

9. Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками.

10. Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.

Признаки компьютерной зависимости:

– отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы;

– чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно;

– начались проблемы с учёбой;

– появились проблемы в общении, частые конфликты;

- подросток скрывает от окружающих сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает;
- занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерах, играх, интернете;
- у ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
- Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Стадии психологической зависимости от компьютерных игр:

1. Стадия увлечения на фоне освоения. После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер.

2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе

подростка на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности – игра в компьютерные игры. Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если подросток не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности тормозится какими-либо обстоятельствами, возможны достаточно активные действия по устранению этих обстоятельств.

3. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. Подростки не отрываются от внешнего окружения, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в

виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий – она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

Последствия неограниченного пребывания за компьютером:

- общение с компьютером подменяет живое общение, вследствие чего личность ребёнка не развивается;
- человек в Интернете просматривает информацию, именно просматривает, а не изучает – таким образом формируется поверхностное отношение к познавательной информации;
- сидение за компьютером ухудшает зрение, кровообращение в области таза, вызывает проблемы с позвоночником;
- частая смена картинок на мониторе ухудшает концентрацию внимания ребёнка, у него накапливается усталость, появляется нервное напряжение.

Правила техники безопасности при работе за компьютером:

1. Проработав за компьютером 1,5 часа нужно сделать гимнастику для глаз. Каждые 40 минут делать перерывы в работе.
2. Регулярная влажная уборка – острая необходимость, обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.
3. Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.

4. Монитор должен находиться в 60-70 сантиметрах от пользователя и чуть выше уровня глаз.

5. Ребёнку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же родителям очень хочется приобщить своего малыша к информационным технологиям, то по крайней мере не разрешайте ему сидеть за компьютером более 20 минут в день и чаще чем раз в два дня.

6. Для детей 7 – 12 лет компьютерная норма – 30 минут в день.

7. 12 – 14 – летние могут проводить за компьютером 1 час в день.

8. От 14 до 17 лет максимальное время для работы за компьютером 1,5 часа.

9. Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю, когда за компьютер не садиться ни на какое количество времени.

Цензура компьютерных игр:

Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, а также влияют на формирование личности ребенка. Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию. Наименее опасны так называемые аркадные игры, с простой графикой и звуком. За этими играми, как правило, «убивают время», они не могут вызвать длительной привязанности. Другое дело – ролевые игры, во время которых игрок «перевосплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.

Наибольшую опасность представляют «стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной его чрезмерной агрессивности. По этой причине выбирая

компьютерную игру для ребенка родитель должен задать себе несколько вопросов:

1. Что даст эта игра моему ребёнку?
2. Какие качества будет развивать в нём?
3. Не даст ли игра опасную информацию?
4. Не будет ли формировать негативный стиль поведения?

Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?

- ознакомить его с временными нормами работы на компьютере;
- контролировать вне учебной занятости ребёнка (кружки, секции);
- приобщать к выполнению домашних обязанностей;
- ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе его дел;
- осуществлять контроль и цензуру компьютерных игр и программ;
- осуществлять контроль, чтобы за компьютер ребёнок садился только в минуты отдыха и после выполнения основных обязанностей;
- научить ребёнка способам совладения с отрицательными эмоциями, выхода из стрессовых ситуаций;
- не забывать, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).

Что делать если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость или зависимость от компьютерных игр?

- 1) не пытайтесь давить на ребёнка, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего резко и быстро, так как если Ваш ребёнок «завис», то резкое отлучение его от компьютера может привести к необратимым поступкам;
- 2) настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние;
- 3) попробуйте выйти на диалог с ребёнком. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера;

4) поговорите о свободе и праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения;

5) установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном мире. Проследите реакцию ребёнка на новые условия и, самое главное, точность их выполнения. Проверьте, сложно ли ребёнку соблюдать новые временные рамки;

б) если сокращать время постепенно удаётся, то идите этим путём до установления нормы;

7) если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала к психологу. Специалист определит, какова степень зависимого состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой. При необходимости обращайтесь к психиатру.

Подводя итог, хочется еще раз акцентировать внимание на следующем: родителям необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими, но при этом нельзя ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.

Обсуждение, вопрос-ответ, рефлексия.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 15

### Тренинг «Связующая нить»

Цель тренинга направлена на осознание тех качественных изменений, которые произошли с детьми и родителями в процессе освоения программы первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних.

#### Ход занятия

Знакомство. Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, называя своё имя, профессию, род занятий, любимое хобби.

Ведущий предлагает выполнить упражнение «Заверши фразу», которое поможет участникам тренинга больше узнать друг о друге. Фразы раздаются ведущим на листочках каждому участнику.

- Я доверяю людям, которые...
- Самая большая радость для меня – это ...
- Я люблю, когда ...
- Я горжусь тем, что...
- Думаю, что самое важное для меня ...
- Мне особенно приятно ...
- Человек, которому я могу доверять ...
- Я ценю в людях ...
- Я чувствую себя уверенно, когда ...
- Человек считается успешным, если ...

## ПРИЛОЖЕНИЕ 16

### Групповая работа «Дерево успеха»

Цель: сплочение, развитие взаимопонимания между родителями и детьми.

Необходимые материалы: цветная бумага, ножницы, клей, цветные фломастеры и маркеры, ватман, скотч.

Ведущий предлагает участникам тренинга выбрать цветной лист, обвести карандашом свою ладошку, вырезать её. Нужно на ладони написать свое имя. Затем дети и родители обмениваются ладошками. Далее каждый участник пишет свое пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. После этого ладошки снова возвращаются к своим прежним владельцам. Затем по команде ведущего каждый участник тренинга прикрепляет свою ладошку к ватману, на котором изображён символический ствол «дерева успеха».

Совместное обсуждение. Что понравилось, что не понравилось? Что было самым неожиданно приятным? Что заставило задуматься? Какие ощущения вызвала эта совместная деятельность?

Завершение тренинга. Упражнение «прощание». Все садятся в круг и по очереди желают друг другу что-нибудь хорошее на прощание.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 17

### Заключение «взаимоприемлемого договора»

Педагог предлагает родителям и ребёнку выработать систему доверительных взаимоотношений, т.е. начать строить взаимоотношения на основе понимания и уважения прав друг друга. На начальном этапе предлагается сделать своего рода расписание «работы и отдыха» подростка. При детализации всего времени в течение одного дня можно выявить количество свободного времени, которое подросток может потратить на общение с компьютером без ущерба для других видов деятельности ребёнка. Необходимо учитывать одно очень важное обстоятельство: время «общения ребёнка с компьютером» должно быть строго дозировано, но при этом это время не должно ущемлять интересов ребёнка. Ниже мы приводим пример такого договора.

День недели	Время	Мои дела
Понедельник	7.00	Встаю и собираюсь в школу в школу
	7.30-8.15	Дорога в школу
	8.30 – 14.30	Учёба
	15.00-16.00	Дорога домой
	16.20-16.40	Обед
	17.00-18.30	Домашнее задание
	18.30-19.30	Компьютер
	19.30-20.00	Ужин
	20.00	Конструктор, игра с братом
	21.30	Ложусь спать

Необходимо при составлении такого договора учесть пожелание каждого члена семьи, включая пожелание и самого ребёнка. В ходе совместного обсуждения внутри семьи при благоприятных условиях, направленных на взаимопонимание, всегда находится компромиссное решение. Необходимо помнить, что этот договор составляется на все 7

дней недели. Поэтому тщательное дробное планирование времени на каждое дело не требуется.

Составленный договор соблюдается в течение одной недели всеми членами семьи. Причём, в течение недели учитываются все негативные и позитивные стороны составленного договора.