



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Профилактика компьютерной зависимости у младших школьников во
внеурочной деятельности

Выпускная квалификационная работа
по направлению: 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

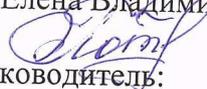
Направленность (профиль): Начальное образование. Дошкольное образование
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
63 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«26» 12 2021 г.
Директор института


Гнатышина Е.А.

Выполнила:
Студентка группы ЗФ-609-072-6-1У
Потешкина Елена Владимировна


Научный руководитель:
Семченко Антон Александрович, к.б.н.

Челябинск
2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	8
1.1 Проблема игровой компьютерной зависимости младших школьников в современном обществе.....	8
1.2 Особенности компьютерной зависимости младших школьников.....	12
1.3 Понятие, направления и особенности профилактики компьютерной зависимости у младших школьников во внеурочной деятельности.....	17
ВЫВОД ПО 1 ГЛАВЕ.....	26
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКТЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКОГО ВОЗРАСТА	28
2.1 Организация и методы экспериментального исследования....	28
2.2 Содержание профилактической работы, направленной на предупреждение формирования компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.....	41
2.3 Результаты экспериментального исследования по профилактике компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.....	45
ВЫВОД ПО 2 ГЛАВЕ.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	54
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В век информационных технологий, компьютер является неотъемлемой частью жизни, как взрослых, так и детей. Федеральный государственный образовательный стандарт начального образования (ФГОС НО) ориентируется на повышение информационной компетентности у младших школьников. По мнению исследователей, ориентировка младших школьников в информационных и коммуникативных технологиях (ИКТ) и формирование способности их грамотно применять являются важным элементом формирования универсальных учебных действий (УУД) обучающихся на ступени начального общего образования, обеспечивающим его результативность.

Таким образом, возникает **противоречие между:** необходимостью развития интеллектуальных способностей, повышению уровня эрудиции, развитию коммуникативных навыков, которое возможно в процессе овладения компьютерными технологиями и недостаточным вниманием педагогов к профилактике возникновения компьютерной зависимости.

На сегодняшний день вопрос о компьютерной зависимости младших школьников является одним из самых актуальных. Дети с раннего возраста имеют доступ к электронной технике: смотрят мультфильмы, играют в виртуальные игры. Современное обучение требует выполнение домашнего задания при помощи компьютера, школьникам приходится искать материал в Интернете, большую часть заданий им необходимо выполнять в электронном виде. Вопрос в том, насколько младший школьник, включенный в такой учебный процесс, сможет в дальнейшем социализироваться. Времяпровождение за компьютером и в сети Интернет может как положительно, так отрицательно влиять на развитие личности младшего школьника. С точки зрения положительного влияния работа за компьютером помогает учащимся развивать интеллектуальные способности, повышать уровень эрудиции, способствует развитию памяти. Социальные сети

помогают приобретать более широкий круг знакомых и друзей, способствуя развитию коммуникативных навыков. Онлайн - игры помогают развивать воображение.

Количество детей и подростков, умеющих достаточно хорошо пользоваться компьютерными программами, играть в компьютерные игры, постоянно увеличивается. Отрицательным следствием данного явления выступает формирование компьютерной зависимости. Ученые-психологи обозначают данный феномен как подвид эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. Компьютерная зависимость – пристрастие к занятиям с применением компьютера, которое способствует резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Она наиболее часто может развиваться, особенно у мальчиков, в детском и подростковом возрасте. Критерием компьютерной зависимости является не количество времени, проводимое за компьютером, а концентрация вокруг него всех актуальных желаний и интересов ребенка, отказ от других видов деятельности. Это явление приобрело широкое распространение в конце XX в. в промышленно развитых странах и в последние годы все чаще встречается в России. Ученые приводят различные данные по распространенности компьютерной зависимости у пользователей. В ранних исследованиях она составляла 40-80 %, а в последних – 6–14 % компьютерозависимых во всем мире. У детей младшего школьного возраста компьютерная зависимость или склонность к ней обычно проявляется в виде пристрастного внимания к компьютерным играм. 66 % детей имеют склонность к компьютерной зависимости, от 10 до 14 % детей могут обрести патологическую зависимость от компьютера.

Проблема компьютерной зависимости изучалась такими авторами, как В. Абраменкова, А.Е. Войскунский, В.А. Бузова, А.Ю. Егоров, С.В. Лободина, А.Н. Ивлева, К. Янг и др. Были проведены эмпирические исследования, направленные на изучение взаимосвязи идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста [25], психологических

детерминант компьютерной игровой зависимости [37], взаимосвязи компьютерной зависимости и совладающего поведения ребенка [44]. Данная проблема продолжает изучаться и сейчас. В связи с тем, что она появилась не так давно, ещё не все её аспекты раскрыты в исследованиях.

Выявленные противоречия позволили сформулировать **проблему исследования**, которая определяется изучением особенностей профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: теоретически обосновать и определить эффективность применения программы профилактики компьютерной зависимости при внеурочной деятельности с детьми младшего школьного возраста.

Объект исследования: профилактика компьютерной зависимости у младших школьников.

Предмет исследования: программа профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

Систематизация психолого-педагогической литературы по теме исследования способствовала выдвижению следующей **гипотезы:** мы предполагаем, что профилактика компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста будет эффективнее, если разработать и апробировать комплекс занятий, направленных на формирование у учащихся способностей к саморегуляции, адекватной самооценки, коммуникативных навыков, снижение потребности в чрезмерном использовании компьютера, реализуемых во внеурочной деятельности в форме кружковой работы.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему компьютерной зависимости по данным психолого-педагогической литературы.
2. Выявить особенности формирования компьютерной зависимости у младших школьников.

3. Проанализировать психолого-педагогические подходы к профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

4. Теоретически и экспериментально обосновать и проверить эффективность занятий, реализуемых во внеурочной деятельности в форме кружковой работы, направленных на профилактику компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

Теоретико-методологическую основу исследования составили психолого-педагогические концепции формирования компьютерной зависимости у детей и подростков в трудах таких учёных, как А. Жичкина, Е. Щепилина, И. Бурлаков, О. Генисаретский, Н. Носов, А.Е. Войскунский, Т.Ю.Большот, Л.Н. Юрьева.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие **методы исследования**: теоретический анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, педагогический эксперимент, тестирование, анкетирование, статистические методы обработки количественных данных.

Организация исследования. Исследование проводилось с 2020 по 2021 гг. на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2» г. Урай. Участие в исследовании приняли ученики 4 «А» и 4 «Б» классов, по 12 школьников из каждого класса.

Структура и объем работы: Выпускная квалификационная работа изложена на 94 страницах, состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, включающего 67 источников, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Проблема игровой компьютерной зависимости младших школьников в современном обществе

Термин компьютерной зависимости появился относительно недавно, примерно в девяностых годах прошлого столетия. Под этим термином Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот [2], понимают такое «нехимическое» расстройство личности, при котором обычные привычки и интересы перестают занимать основную часть свободного времени, отходя на второй план. Таким образом, компьютерная зависимость — это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Компьютерная зависимость наиболее часта в детском возрасте, независимо от пола. По мнению А.Е. Войскуновского [4], неконтролируемое времяпрепровождение школьника за компьютером, обязательно со временем перерастёт в навязчивую привычку, которая по своей силе и проявлениям имеет сходство с наркотической.

Компьютер все больше входит в жизнь людей всех возрастов, в том числе детей. Он незаменим в обучении, воспитании и социальной жизни. Однако в то же время компьютер всё чаще приводит к серьёзным проблемам, одна из которых – компьютерная зависимость. На данный момент не существует зарекомендовавших себя программ для лечения компьютерной зависимости, равно как и глубоких научных исследований этой проблемы.

По данным ООО Entermedia (2014 г.) процент продаж компьютерных игр ежегодно увеличивается на 50%.

В настоящее время в компьютерные игры вовлечено 23% всего населения России, при этом минимальный возраст компьютерного игрока

составляет 2 года. Вместе с тем усиливается поляризация отношения детей к компьютерным играм: на одном полюсе – подростки, интерес которых к компьютерным играм носит устойчивый характер, на другом – дети, не играющие в компьютерные игры или проявляющие к ним умеренный интерес.[10]

Современный мир уже не представляется нам без информационных технологий: компьютеры, разного рода гаджеты, всевозможные технические новинки ежедневно окружают нас. На сегодняшний день существует широкий спектр компьютерных игр (свыше 20 различных жанров, включающих более 20 тысяч игр). Их сюжет и графика настолько реалистичны, что виртуальный мир может показаться реальным. Но, в таких играх, присутствует много жестокости и сцен насилия, что может негативно сказаться на психическом развитии личности.

Для взрослых людей компьютеры – это в первую очередь средство для работы и обучения. Что касается подрастающего поколения, то для детей компьютеры – это скорее средство развлечения. Дети сегодня уже с 3-5-летнего возраста начинают играть и к школьному возрасту не мыслят себя без компьютера.

Современные компьютерные технологии с их безграничными коммуникативными, информационными, развлекательными возможностями, с одной стороны, являются мощным средством интеллектуального развития ребенка, с другой – средством разрушения личности, подменяя мир реальных отношений и действий ребенка компьютерными моделями, блокируя самостоятельность и свободу выбора, формируя зависимость от игры.

Высокая степень реалистичности, великолепная графика и звуковое сопровождение современных компьютерных игр практически полностью погружают подростка в пространство игры, создавая иллюзию полного присутствия в виртуальном мире. **[Error! Reference source not found.]**

Актуальность проблемы противодействия игровой компьютерной зависимости признана на государственном уровне. Исходные данные

общероссийского мониторинга показали, что численность детей и подростков в возрасте 7-14 лет с различной степенью выраженности игровой компьютерной зависимости колеблется от 2% до 10% человек.

Явление компьютерной зависимости начало изучаться в зарубежной психологии с конца 1980-х годов. Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 1990 г. Исследованием компьютерной зависимости занимались такие зарубежные психологи, как М. Шоттон, Ш. Текл, К. Янг Т. Больбот. Авторы рассматривают компьютерную зависимость как патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Они указывают на то, что формирование компьютерной зависимости возникает не только из-за необходимости в уходе от реальности, но и индивидуальные особенности человека. К таким особенностям авторы относят характер, который определяет устойчивое поведение человека. **[Error! Reference source not found.]**

Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддиктивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения. В этот момент человеком игнорируются не только жизненные заботы, но и затормаживается работа его психики, а чаще совсем прекращается индивидуально-личностное развитие.

В настоящее время выделяют пять типов компьютерной зависимости: навязчивый серфинг (путешествие в сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам); страсть к онлайн-биржевым торгам и азартным играм; виртуальные знакомства; киберсекс (увлечение порносайтами); компьютерные игры. Первое место занимают игры (26,5%), на втором — Интернет (12,4%) и на третьем — поиск информации на WEB-сайтах (7,8%). Между данными видами зависимостей есть как общие, так и специфические признаки проявления.

Родоначальниками психологического изучения феномена зависимости от Интернета считаются клинический психолог К. Янг и психиатр

И.Гольдберг. В 1994 году К. Янг разработала и поместила на веб-сайте специальный опросник. Масштаб «Вестник Мининского университета» 2014 – №3 распространенности данного расстройства, по данным исследователей, составляет от 1 до 5% населения. **[Error! Reference source not found.]**

Зависимость от компьютерных игр впервые была описана в 1995 году доктором А. Голдбергом. В 1997-1998 гг. по проблеме игровой компьютерной зависимости были созданы исследовательские и консультативно-диагностические службы и опубликованы первые монографии (К. Янг, Д. Гринфилд, К. Сурайт и др.). Авторы рассматривают данное психологическое расстройство как форму психологической зависимости, проявляющуюся в навязчивом увлечении компьютерными играми.

Основными последствиями игровой компьютерной зависимости, по мнению А. Голдберга, является болезненное негативное стрессовое состояние или дистресс, а также причинение ущерба физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу. **[Error! Reference source not found.]**

Длительное время, которое ребенок проводит в виртуальном мире, может провоцировать развитие эпилепсии, вызывать повреждение суставов рук и метаболические нарушения у детей. Бесконтрольная игра может способствовать развитию расстройства питания, нарушению сна, истощению организма **[Error! Reference source not found.]**.

Говоря о негативном влиянии на психику, исследователи делают особый акцент на зависимость агрессивного поведения и актов насилия от компьютерных игр **[Error! Reference source not found.]**. Так, К. Андерсон выделяет несколько видов реакций детей при игре в жестокие игры: агрессивное поведение, агрессивное мышление, агрессивную реакцию и просоциальное поведение, а также психологическое возбуждение. Однако, Л.Бенсли и М. Гриффитс опровергают такую точку зрения, зафиксировав повышение уровня тревожности лишь у детей, не достигших 10-летнего возраста, и отмечая снижение агрессивных реакций, вызванных игрой, по мере

взросления ребенка. А исследования С. Шимаи показывают, что школьники, играющие в компьютерные игры, более социализированы, чем их сверстники [1].

Различные аспекты этой проблемной области разрабатываются психологами сравнительно давно. Так, психологом О.К. Тихомировым и его учениками О.Н. Арестовой, Л.Н. Бабаниным, Ю.Д. Бабаевой и многими другими велись и ведутся исследования структурных и функциональных изменений в психической деятельности человека, в частности, и подростка, при взаимодействии с компьютером. Эти изменения затрагивают познавательную, коммуникативную и личностную сферы.

Так, в исследованиях психологов И.В. Бурмистрова, Ю.В. Фомичевой, А.Г. Шмелева и других, высказывается мнение, что занятия с компьютером - это своего рода зависимость, которая выражается в таких психопатологических симптомах, как неспособность детей переключаться на другие развлечения, чувство мнимого превосходства над окружающими [8].

1.2 Особенности компьютерной зависимости младших школьников

Рассмотрим главные причины возникновения компьютерной зависимости у младших школьников:

Первая причина, отношения в семье, а именно нехватка или отсутствие теплых эмоциональных отношений. Большинство родителей в наше время заняты финансовыми проблемами, поэтому живут по принципу «работа – дом – работа», они не уделяют ребенку достаточно времени, не интересуются чем занят ребенок в свободное время, что тревожит школьника, не интересуются его мыслями и чувствами. Всё это приводит к тому, что ребенок считает своих родителей скучными и неинтересными, и хотят быть полной противоположностью им.

Вторая причина – у ребенка нет серьезных увлечений, хобби, занятий по интересу, не связанных с компьютером. Этот ребенок понимает, что, можно

не выходя из дома и сидя за компьютером найти себе собеседника, и, если он будет не интересен в любой момент прекратить с ним общение, скачать доклад, ради которого ранее бы пришлось идти в библиотеку, в игре, не утруждая себя стать классным бандитом. Такая заманчивая перспектива притягивает ребенка к экрану монитора как магнит. Подвержены такому влиянию не коммуникабельные дети, которым сложно выстраивать отношения в реальности. Вероятно, существование видимого физического недостатка отталкивает от общения с ними, или же у них развились такие черты характера, которые препятствуют установлению дружеских отношений: застенчивость, замкнутость, обидчивость, агрессия. [14].

Компьютерной зависимостью подвержены и дети, у которых плохая успеваемость в школе, в компании такие дети не являются лидерами, и с родителями не ладятся отношения. Если такие проблемы есть, то ребенок вполне может быть зависим от компьютера, ведь в игре он всегда будет главным героем, на высоте успеха, победителем, лидером. В сети ребенок может создать образ иной от реального: другое имя, внешность, успешные навыки, способности, другая более успешная презентация своего «я».

Зависимость от компьютера осознают окружающие ребенка, родственники, друзья, но не он сам, что очень похоже с любыми другими видами зависимости. Основными проявлениями компьютерной зависимости являются:

- беспричинное возбуждение или вялость, частые и резкие перепады настроения от безучастно-подавленного до эйфорически-приподнятого, болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы, нарастающая оппозиционность к родителям, старым друзьям, значительное эмоциональное отчуждение;

- оскуднение памяти, внимания;

- снижение успеваемости, систематическое не посещение занятий, уроков.

- ограничение общения с ранее значимыми людьми: родственниками, друзьями, любимым человеком, значительное изменение круга общения, подозрительные контакты, телефонные звонки, встречи;

- уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;

- пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги ребенка;

- проявления изворотливости, лживости;

- неопрятность, неряшливость;

- приступы депрессии, страха, тревоги [5].

А.Е. Войскунский перечисляет следующие характеристики зависимого поведения от сети Интернет [4]:

– отсутствие желание проводить досуг за пределами виртуальной реальности; пренебрежение домашними и рабочими делами;

– неспособность контролировать времяпрепровождение за компьютером;

– нежелание слушать негативные отзывы о бесконтрольном времени препровождения в сети от близких и друзей и др.

Особенности поведения младшего школьника, которые свидетельствуют о компьютерной зависимости, связаны с приоритетами в общении ребенка, нежеланием выполнять домашние поручения, контролем времени, снижением успеваемости и пренебрежением к успехам.

Рассмотрим существующие стадии развития компьютерной зависимости:

1 Стадия легкой увлеченности.

После того как ребенок один раз поиграл в компьютерную игру, он начинает "чувствовать вкус", ему начинают нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Он получает удовольствие, играя в компьютерную игру, чему сопутствуют положительные эмоции. Однако специфика этой стадии в том,

что потребность играть в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность в игре еще не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

2 Стадия увлеченности.

Фактом, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности - играть в компьютерные игры. Она на этом этапе принимает систематический характер. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, то есть, нет возможности удовлетворения своей потребности, то возможны достаточно активные действия по устранению мешающих обстоятельств.

3 Стадия зависимости.

Эта стадия характеризуется сдвигом потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей А. Маслоу. Зависимость может проявляться в одной из двух форм: социализированной и индивидуализированной.

Социализированная форма игровой зависимости отличается поддержанием социальных контактов. Такие дети любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер.

Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику человека, чем индивидуализированная форма, поскольку социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает ребенку полностью оторваться от реальности, "уйти" в виртуальный мир и довести себя до соматических и психических нарушений.

Индивидуализированная форма зависимости - это крайняя форма зависимости, когда нарушается не только мировоззрение, но и взаимодействие с окружающим миром. Нарушается основная функция психики: она начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. Такие дети подолгу играют в одиночку, потребность в игре у них находится на одном

уровне с базовыми физиологическими потребностями. Если у ребенка эта стадия затянулась, и он не в состоянии самостоятельно перейти на другую, то ему необходима помощь специалистов.

4 Стадия привязанности.

Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека. Отношения ребенка с компьютером можно сравнить с неплотно, но крепко пришитой пуговицей. То есть человек уже "держит дистанцию" с компьютером, однако полностью избавиться от психологической зависимости от компьютерных игр не может. Это самая длительная из всех стадий - она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности [23].

Существуют и стадии формирования Интернет-зависимости:

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

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

3 стадия – социальная дезадаптация, отсутствие удовольствия от общения в Интернете, но неспособность к самоконтролю, человек перестаёт обращать внимание на окружающих, на свой внешний вид, на гигиену [12].

Высказывается мнение, что занятия с компьютером – это своего рода зависимость, которая выражается в таких психопатологических симптомах, как неспособность ребенка переключаться на другие развлечения, чувство мнимого превосходства над окружающими, так называемый синдром «вершителя судеб», который приобретает игрок, управляя "жизнью" компьютерных персонажей. Некоторые компьютерные игры провоцируют агрессивное поведение, возвеличивание войн и насилия.

В качестве негативных последствий компьютерных игр указывают сужения круга интересов ребенка, стремление к созданию собственного мира, уход от реальности, агрессивность, утомляемость. По мнению некоторых ученых, занятия с компьютером один на один, часто в ущерб общению со сверстниками, приводит к социальной изоляции и трудностям в межличностных контактах.

В общении ребенка со сверстниками не только более охотно осуществляется познавательная предметная деятельность, но и формируются важнейшие навыки межличностного общения и нравственного поведения. Стремление к сверстникам, жажда общения с ним делает группу сверстников для школьника чрезвычайно ценной и привлекательной. Участием в группе они очень дорожат. От того, как ребенок общается со сверстниками, будет зависеть направление его развития [16].

1.3 Понятие, направления и особенности профилактики компьютерной зависимости у младших школьников во внеурочной деятельности

Профилактика (prophylaktikos - предохранительный) - дефиниция, обозначающая совокупность различного вида мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска [4].

Профилактика компьютерных аддикций – это комплекс психолого-мероприятий психологической и педагогической направленности, способствующих предупреждению формирования пристрастия к видам деятельности, связанным с применением компьютера, ведущее к резкому сокращению всех остальных сфер деятельности, ограничению времени и разнообразия общения с другими людьми.

По критерию объекта, на который нацелена профилактика, рассматривают три ее вида. Первичная профилактика направлена на ограничение или снижение действия отрицательных, неблагоприятных факторов окружающей среды, которые деструктивно влияют на организм

человека, его психику. Первичная профилактика целенаправленно на проведение разъяснительной работы в обществе по существующим проблемным аспектам.

Вторичная профилактика связана уже с лечением имеющихся заболеваний или отклонений, а в центре фокуса третичной профилактики находится предотвращение рецидива или инвалидности. Каждый из перечисленных видов имеет специфические методы психопрофилактики [28].

В рамках моей работы я опираюсь на первичную профилактику компьютерной зависимости, когда у детей, посещающих начальную школу, есть пока только склонность к ее формированию или она отсутствует.

Первичная профилактика проводится обычно педагогами-психологами образовательных учреждений. Вторичная и третичная профилактика предусматривают возможное подключение к работе психотерапевта, а после психиатра [28].

Профилактика компьютерных аддикций у детей начальной школы предусматривает формирование у школьников способности к саморегуляции. Способность человека к регуляции своего душевного состояния отмечалась еще в работах Аристотеля. К научному исследованию саморегуляции как специфического процесса, характерного для живых систем, стали обращаться в начале XX века.

В работах Ч. Шеррингтона и И.М. Сеченова, развивших положение К. Бернара о саморегуляции была ясно сформулирована идея регуляции поведения как особого самостоятельного процесса. И Ч. Шеррингтон и И.М. Сеченов считали, что саморегуляция осуществляется через работу определенных нервных центров, связанных с сознательным отражением, и не нуждается в отдельном психическом образовании [31]. А.Е. Войскунский пишет: «Иными словами, реакции рефлекторных дуг управляются механизмами, деятельность которых связана с сознанием. Этими высшими центрами тот или иной рефлекс может быть остановлен, запущен или модифицирован в его реакции с таким разнообразием и с очевидной

независимостью от внешних раздражителей, что будет наивным прийти к заключению о существовании самопроизвольного внутреннего процесса...» [12].

С первых шагов становления советской марксистской психологии начались исследования произвольного поведения и произвольной регуляции психологических и физиологических процессов и реализовывались по нескольким направлениям.

В школе Л.С. Выготского в 20-х годах 20 века стали организовываться исследования произвольной регуляции действий человека и различных психических процессов. Основной проблемой здесь выдвигается не возникновение действия, а «овладение собой». Л.С. Выготский первыми формами овладения собственными психическими процессами называл использование внешних стимулов, намеренную специальную организацию среды, которая выступает пусковым механизмом определенного поведения.

Дальнейшее развитие «овладения собой» Л.С. Выготский характеризует тем, что ребенок, выполняя требования других в коллективной деятельности (например, игре) и воздействуя на других, учится управлять и собой, используя для этого речь как универсальное средство общения людей. В своих развитых формах саморегуляция опосредуется искусственными знаками (психологическими орудиями) и осуществляется объединением различных психических функций в единую функциональную систему, выполняющую регуляцию деятельности или какого-то психического процесса [34].

В.К. Калинин также рассматривает проблему овладения собой. «Произвольная регуляция, - пишет он, - это сознательное, опосредованное целями и мотивами предметной деятельности создание состояния оптимальной мобилизованности, оптимального режима активности и концентрирования этой активности в нужном направлении, т.е. целенаправленное создание такой организации психических функций, которая обеспечивала бы наибольшую эффективность действий» [34].

Таким образом, по представлениям В.К. Калина, саморегуляция – это проявление самосубъектного отношения, т.е. активности, направленной не на внешний мир или других людей, а на самого себя.

В. Мишель исследовал саморегуляцию по отсрочке вознаграждения. Автор выделил иной ракурс саморегуляции - устойчивость намерений в деятельности при воздействии отклоняющего влияния источника приятных помех. В работах В. Мишель исследовалось развитие способности детей воздерживаться от желаемого поведения и использовать различные приемы волевого торможения [34].

Другое направление исследований (Дашкевич О.В., Чуприкова Н.И., Валуева М.Н.) связано с изучением способов и приемов регуляции состояний человека и отдельных физиологических и психических процессов, к примеру, с рассмотрением саморегуляции эмоциональных состояний и реакций, с произвольной регуляцией чувствительности анализаторов и состояний возбудимости нервно-мышечных структур.

В исследованиях этого направления была установлена связь саморегуляции действий и процессов от особенностей сознательного образа - представления.

В исследованиях онтогенеза саморегуляции была выявлена связь между развитием саморегуляции и становлением мотивационного комплекса личности, определения продуктивности регуляции действия в зависимости от устойчивости и силы стоящих за ним мотивов.

И.В. Болзитова в своих исследованиях отмечает связь саморегуляции с компонентом самосознания и Я-концепции - самооценкой. Вне зависимости от вида деятельности и возраста у детей с развитой системой саморегуляции наблюдается неустойчивая, дифференцированная, адекватная самооценка, высокий уровень сформированности ее когнитивного аспекта, реалистичный уровень притязаний; и, наоборот, у детей с неразвитой системой саморегуляции преобладает устойчивая, недифференцированная, неадекватная высокая самооценка, средний или низкий уровень развития ее

познавательного аспекта, завышенный или заниженный уровень притязаний. В этих исследованиях среди большого количества обстоятельств, которые определяют механизмы саморегуляции, на первое место ставится самооценка [34].

Саморегуляция – это система психических феноменов, структур и механизмов сознания, обеспечивающая субъектную активность личности, которая понимается как активность личности, выступающей субъектом деятельности, направленная на инициацию, построение, поддержание, развитие, управление деятельностью и на пошаговый контроль над ней, побуждаемая функциональной потребностью в деятельности.

Личностная саморегуляция представляет собой меру собственной активности личности и обеспечивает возможность ее осуществления с учетом действующих и потенциальных возможностей индивида в организации и управлении собственными действиями и поведением. Личностная саморегуляция, являясь сложным системным явлением, состоит из смыслового, процессуального компонентов и самооценки личности.

Смысловой компонент личностной саморегуляции характеризует источники активности личности, побуждающие, актуализирующие ее, направляющие ее и предопределяющие именно эти, а не другие действия, вне зависимости от внешних условий и факторов.

Процессуальный компонент саморегуляции характеризует варианты регуляции личностью поведения и деятельности, качественно различные, но тождественные по уровню достижений. К стилевым особенностям саморегуляции относятся индивидуально-типичные особенности регуляторных процессов, которые определяют основные составляющие системы саморегуляции (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов), а также такие регуляционно-личностные или инструментальные особенности, как самостоятельность и гибкость [32].

Самооценка характеризует эмоциональные и мотивационные состояния, определяет выбор собственных целей, влияет на характер оценки и отношения личности к достигнутым ею результатам.

Самооценка определяет возможности управления в сложных ситуациях, усилия, прикладываемые личностью для преодоления препятствий и неудач, настойчивость решения конкретной жизненной или профессиональной задачи.

Саморегуляция произвольной активности выступает базой для организации и осуществления процессов регуляции при пользовании школьниками Интернетом. Использование активных приемов саморегуляции определяется внутренними (рефлексией, адекватной самооценкой, коммуникативными потребностями) и внешними условиями (социальные условия, адекватность методов и приемов воспитания, обеспечение гармоничного процесса социализации).

Формирование у учащихся системы саморегуляции, важной для продуктивного выполнения ими какой-либо деятельности - одна из наиболее сложных и трудноосуществимых задач системы современного обучения. Успехи в исследовании процессов саморегуляции (П. К. Анохин, Н. А. Бернштейн, С. Л. Рубинштейн, В. П. Зинченко, А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов, О. А. Конопкин и др.) привели не только к разработке новой области – психологии саморегуляции деятельности и поведения, но и позволили перенести полученные данные на ранее неизученные в этой области виды деятельности. Сегодня уже известны основные принципы саморегуляции деятельности человека (системность, активность, осознанность), ее структура, основные механизмы, влияние на продуктивность деятельности и личностное развитие.

Саморегуляция при пользовании Интернетом – это специфическая регуляция, осуществляемая пользователем как субъектом деятельности. Ее предназначение заключается в осознании ребенком своих задач как субъекта - пользователя Интернет-пространством [37].

Саморегуляция, проявляемая и востребованная при использовании Интернетом, имеет структуру, тождественную саморегуляции других видов деятельности. Она включает такие аспекты, как осознание цели деятельности, модель главных условий, программу действий, оценку результатов и коррекцию деятельности [40].

Школьник должен сначала осознать, понять и принять цель, с которой он обратился к Интернету. Затем, цель конкретизируется учеником в конкретной последовательности действий; также ребенок оценивает разные условия достижения цели. Результат этих действий - субъективная модель как пользователя Интернетом, и на ее основе учащийся составляет программу действий, средств и способов ее осуществления.

При использовании Интернетом ученик должен суметь соотнести друг с другом «модель условий» и «программу действий». Исследования показывают, что младшие школьники существенно различаются друг от друга по особенностям моделирования условий, по выбору предпочтительной программы действий.

Итак, при использовании Интернетом каждое звено психической регуляции играет свою роль в целеполагании и целеосуществлении действий. Именно осознание своих целей помогает ребенку оставаться субъектом-пользователем Интернета, т. е. самостоятельно принимать решение о возможности внесения корректив в осуществляемые действия, о последовательности решения задач. Благодаря саморегуляции наступают изменения в самом ребенке и в тех средствах, которые он применяет.

Если некоторые звенья саморегуляции будут недостаточно сформированы, целостная система регуляции при использовании Интернетом будет нарушена.

Учитель – мастер своего дела способен достаточно быстро выявить индивидуальный стиль саморегуляции школьников, а также уровни развития ее отдельных аспектов. Такие диагностические данные придают педагогической коррекции целенаправленность. Учителю легче обнаружить

недостатки саморегуляции, связанные с моделированием значимых условий и их влиянием на результаты деятельности, так как они наглядно проявляются в психических процессах учащихся [30].

Профилактика компьютерной зависимости, кроме формирования способности к саморегуляции и адекватной самооценки, обязательно должна включать формирование адекватного уровня тревожности и коммуникативных навыков, чтобы дети не боялись непосредственных контактов со сверстниками и взрослыми.

Формами профилактики компьютерной зависимости выступают проведение бесед, дискуссий, демонстрация и обсуждение фильмов, участие в акциях, проведение психологических тренингов.

Внеурочная деятельность школьников – понятие, объединяющее разнообразные виды деятельности школьников (кроме учебной), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Тем более что новые ФГОС НО предполагают обязательной частью выделение внеучебной (внеурочной) деятельности в учебно-воспитательном процессе, видами которой выступают:

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

Нас интересуют в рамках нашего исследования такие виды внеурочной деятельности как проблемно-ценностное общение.

Внеурочное проблемно-ценностное общение младших школьников может быть организовано в форме кружков, факультативов, школьных

редакций газет, кино клубов, библиотечных вечеров, театров, фестивалей культур, викторин и т.п. [43].

Педагогу-психологу очень удобно вести работу по профилактике компьютерной зависимости в рамках кружка или факультативного курса и при этом использовать разные методы активного социально-психологического обучения при отборе содержания кружка - проведение бесед, дискуссий, демонстрация и обсуждение фильмов, участие в акциях, проведение психологических тренингов.

Кружок обозначается как группа лиц с общими интересами, объединившихся для совместной деятельности, совместных занятий [7].

Результатами проведенной профилактической работы должны стать:

- ✓ информированность детей в области влияния компьютерных, Интернет-технологий на досуговую, учебную и профессиональную деятельность человека;

- ✓ увеличение интереса детей к различным сферам досуговой деятельности;

- ✓ уменьшение процента детей, в наибольшей степени увлеченных компьютерными играми;

- ✓ осознание детьми и их родителями влияния компьютерной зависимости на структуру досуга, а также на социально-психологическое здоровье.

Таким образом, раскрыв теоретические основы профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста, мы закономерно пришли к следующим выводам, сформулированных далее.

Профилактика компьютерной зависимости – это комплекс мероприятий психологической и педагогической направленности, способствующих предупреждению формирования пристрастия к занятиям, предполагающим использование компьютера, способствующего резкому сокращению времени на другие виды деятельности, ограниченности и обеднению общения с другими людьми.

Исходя от объекта направленности профилактики, выделяют 3 ее вида. Первичная профилактика направлена на ограничение негативных условий окружающей среды, которые оказывают деструктивное воздействие на психику человека. Первичная профилактика нацелена на проведение разъяснительной работы в обществе.

Профилактика компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста исходя из их возрастных психологических особенностей предусматривает следующие направления работы: формирование у школьников способности к саморегуляции, адекватного уровня самооценки, коммуникативных навыков, снижение потребности в чрезмерном использовании компьютера.

Формой профилактики компьютерной зависимости во внеучебной деятельности образовательного учреждения может выступить кружок; а методами - проведение бесед, дискуссий, демонстрация фильмов, участие в акциях, а также проведение психологического тренинга.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

1. Компьютерная зависимости - это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

2. Особенно подвержены формированию компьютерной зависимости подростки и юношество, поэтому необходимо проводить профилактику компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

3. Критериями склонности к компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста выступают: потребность школьника к использованию компьютера, Интернета, в компьютерных играх; несформированность коммуникативных навыков; аддиктивные личностные расстройства (уровень ситуативной и личностной тревожности, уровень самооценки); неспособность к саморегуляции.

4. Профилактика компьютерной зависимости – это комплекс мероприятий психологической и педагогической направленности, способствующих предупреждению формирования пристрастия к занятиям, предполагающим использование компьютера, способствующего резкому сокращению времени на другие виды деятельности, ограниченности и обеднению общения с другими людьми.

5. Первичная профилактика направлена на ограничение негативных условий окружающей среды, которые оказывают деструктивное воздействие на психику человека. Первичная профилактика нацелена на проведение разъяснительной работы в обществе.

6. Профилактика компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста исходя из их возрастных психологических особенностей предусматривает следующие направления работы: формирование у школьников способности к саморегуляции, адекватного уровня самооценки, коммуникативных навыков, снижение потребности в чрезмерном использовании компьютера.

7. Формой профилактики компьютерной зависимости во внеучебной деятельности образовательного учреждения может выступить кружок; а методами - проведение бесед, дискуссий, демонстрация фильмов, участие в акциях, а также проведение психологического тренинга.

Для проверки гипотезы о том, что профилактика компьютерной зависимости у младших школьников будет эффективнее, если разработать и апробировать комплекс занятий, направленных на формирование у учащихся способностей к саморегуляции, адекватного уровня самооценки, коммуникативных навыков, снижение потребности в чрезмерном использовании компьютера, реализуемых во внеурочной деятельности в форме кружковой работы, был проведен психолого-педагогический эксперимент, о содержании которого предоставлена информация в следующей главе.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКТЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКОГО ВОЗРАСТА

2.1 Организация и методы экспериментального исследования

Для проверки эффективности профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2» г. Урай был проведен эксперимент, в котором приняли участие ученики – 4 «А» и 4 «Б» классов в количестве по 12 школьников в каждом классе (приложение 1).

Эксперимент состоял из трех этапов:

Констатирующий этап – выявление склонности к компьютерной зависимости у младших школьников (первая неделя сентября 2020 г.);

Формирующий этап – профилактические мероприятия с младшими школьниками экспериментальной группы (сентябрь-октябрь 2020 г.).

Контрольный этап – повторная диагностика склонности к компьютерной зависимости школьников, анализ реализованных мероприятий (ноябрь 2020 г.).

Для определения склонности к компьютерной зависимости младших школьников были выделены следующие критерии:

- потребность школьника к использованию компьютера, Интернета;
- коммуникативные навыки;
- самооценка;
- способность к саморегуляции.

На основе характеристик диагностических критериев были выделены три уровня склонности к компьютерной зависимости у учащихся четвертых классов:

Высокий уровень - ученик постоянно использует компьютер, интернет, мобильное устройство в качестве источника досуга, информации и общения, при этом игнорирует домашние обязанности; предвкушает очередной сеанс; считает, что жизнь без Интернета и компьютерных игр была бы скучной, пустой и безрадостной; пытается скрыть от других продолжительность свое пребывания в сети; ученик имеет неадекватную самооценку (завышенную или заниженную), у него не сформированы коммуникативные навыки, низкая способность к саморегуляции, явно повышенный или очень высокий уровень тревожности.

Средний уровень - школьник использует компьютер, интернет, мобильное устройство в качестве источника отдыха, информации и общения по мере необходимости, в основном соблюдая правила гигиены, добросовестно выполняя бытовые обязанности; не планирует заранее использование интернета; находит досуг и вне Интернета; не пытается скрыть от окружающих продолжительность своего пребывания в сети, часто непосредственно общается со сверстниками в свободное от уроков время, спокоен. Время от времени остается в сети немного дольше, чем обычно, но может контролировать использование Интернета. У ребенка адекватная самооценка, но ему не хватает коммуникативных навыков, недостаточно сформирована способность к саморегуляции, наблюдается нормальный или несколько повышенный уровень тревожности.

Низкий уровень - ученик не имеет, не пользуется или не любит пользоваться компьютером, интернетом, мобильным устройством дома, предпочитает прямое общение со сверстниками. У ребенка адекватная самооценка, у него сформированы коммуникативные навыки, способность к саморегуляции, тревожность не свойственна.

Для определения склонности к компьютерной зависимости использовались следующие методы:

Русскоязычный вариант теста К.Янга, адаптированный В. А. Буровой на определение уровня Интернет-зависимости;

Тест «Определение зависимости от компьютерных игр» (А.В. Котляров);

Методика определения самооценки «Какой я?», опросник волевого самоконтроля (ВСК) разработанный А.Г. Зверковым и Е.В. Эйдманом, методики «Кто прав?», «Рукавички» (Г.А.Цукерман).

Таблица 1 - Критерии и показатели диагностики склонности к компьютерной зависимости

№	Критерии диагностики склонности к компьютерной зависимости	Методика диагностики
1.	потребность школьника к использованию компьютера, Интернета, мобильных устройств и др.	русскоязычный вариант теста К.Янга, адаптированный В.А.Буровой на определение уровня Интернет- зависимости; Тест «Определение зависимости от компьютерных игр» (А.В. Котляров)
2.	самооценка	методика определения самооценки «Какой я?»
3.	способность к саморегуляции	опросник ВСК, разработанный А.Г. Зверковым и Е.В. Эйдманом
4.	Коммуникативные навыки	методики «Кто прав?», «Рукавички» (Г.А.Цукерман)

Рассмотрим проведение исследование по данным методикам.

Для выявления Интернет-зависимости был использован **русскоязычный вариант теста К. Янг, адаптированный В.А. Буровой.**

Тест содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: никогда или крайне редко (1 балл), иногда (2 балла), время от времени (3 балла), часто (4 балла), всегда (5 баллов). По набранной сумме баллов возможны следующие варианты результатов:

20-49 баллов соответствуют уровню обычного пользователя Интернета, который умеет себя контролировать. Сумма баллов от 50 до 79 говорит о наличии некоторых проблем, связанных с чрезмерным увлечением Интернетом. При сумме баллов 80-100 можно предположить наличие значительных проблем в связи с использованием Интернета, разрешение которых возможно с помощью специалиста.

Полное описание методики с образцами первичных протоколов – в приложении 2 работы.

Исследование проводилось путем группового тестирования среди учащихся 4 «А» и 4 «Б» классов.

Испытуемым зачитывались вопросы, ответы, испытуемые, фиксировали на индивидуальных бланках. Так же были добавлены вопрос о поле и возрасте.

В ходе исследования были получены следующие результаты:

Всего из 24 человек склонны к интернет – зависимости 8 (30,3%) школьников.

Из 12 учащихся 4 «А» класса, склонны к интернет - зависимости 5 (30,3%) школьников.

Из 12 учащихся 4 «Б» класса склонны к интернет- зависимости 4 (30,23%) школьников.

Таблица 2 - Результаты теста К. Янг, адаптированного В.А. Буровой

	4 «А» класс		4 «Б» класс	
Склонны	5	30,43%	4	30,23%
Не склонны	7	69,56%	8	69,76%

Согласно полученным данным, у трети школьников в 4 «А» и 4 «Б» классов есть склонность к интернет-зависимости. Можно предположить, что предрасположенность к зависимости зависит от постоянного использования интернета в качестве источника досуга, информации и общения. Многие из

испытуемых состоят в одной или нескольких социальных сетях, что влияет на коммуникативную составляющую.

Тест «Определение зависимости от компьютерных игр» (А.В. Котляров)

Для определения зависимости от компьютерных игр мы использовали тест «Определение зависимости от компьютерных игр», составленный А.В. Котляровым. Тест состоит из 17 вопросов, требующий выбрать ответ «да» или «нет». За каждый ответ «да» начисляется 1 балл. Если сумма набранных баллов больше 3, то велика вероятность того, что увлечение компьютерными играми может перерасти в зависимость.

Тест предназначен для родителей, а не детей, что поможет нам собрать объективные данные по проблематике исследования.

Полное описание методики с образцами первичных протоколов – в приложении 8.

Результаты тестирования родителей на предмет определения зависимости их детей от компьютерных игр представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты теста «Определение зависимости от компьютерных игр» (А.В. Котляров)

	4 «А» класс		4 «Б» класс	
Склонны	5	30,43%	4	30,23%
Не склонны	7	69,56%	8	69,76%

Анализ данных таблицы 4 показывает результаты, идентичные с результатами тестирования (тест К. Янг, адаптированный В.А. Буровой) и анкетирования школьников на предмет выявления склонности к интернет-зависимости.

Всего из 24 человек склонны к зависимости от компьютерных игр 8(30,3%) школьников. Из 12 учащихся 4 «А» класса, склонны к зависимости от компьютерных игр 5(30,3%) школьников. Из 12 учащихся 4 «Б» класса

склонны к зависимости от компьютерных игр 4(30,23%) школьников. Для детей, склонных к зависимости от компьютерных игр, характерны следующие поведенческие особенности: испытывают трудности, раздражаются, грустят, если необходимо закончить компьютерную игру; ради компьютерной игры могут пожертвовать времяпрепровождением с семьей, друзьями; в основном в хорошем настроении занимаются компьютерной игрой; из-за компьютерной игры могут пренебрегать сном, питанием, образованием, личной гигиеной; после компьютерной игры у детей могут возникнуть головные боли.

Методика определения самооценки «Какой я?»

Эта методика предназначена для определения самооценки ребенка школьника. Пользуясь протоколом (представлен в приложении), ребенку задавались вопросы, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности (список качеств находится в приложении). Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, проставлялись в колонках протокола, затем переводились в баллы.

Экспериментатор, используя следующий протокол, спрашивает ребенка, как он воспринимает себя и оценивает десять различных положительных качеств личности. Отметки, предложенные ребенком самому себе, проставляются экспериментатором в соответствующих графах протокола, а затем переводятся в баллы.

Оценка результатов.

Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл, ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов. Ответы типа «не знаю» и также ответы типа «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Самооценка ребёнка определяется по общей сумме баллов, набранной им по всем качествам личности.

Выводы об уровне самооценки: 10 - 8 баллов – высокий, 7 – 5баллов средний, 4 – 1 балла низкий

Полное описание методики с образцами первичных протоколов в приложении 3.

При обработке методики «Какой я?» нами были получены следующие результаты.

Таблица 4 - Результаты определения уровня самооценки по тесту «Какой я?»

группа	Уровень сформированности самооценки		
	Низкий уровень Заниженная самооценка	Средний уровень Адекватная самооценка	Высокий уровень Завышенная самооценка
Экспериментальная группа (4 «А»)	47%	13%	40%
Контрольная группа (4 «Б»)	56%	16%	28%

Для наглядности представим результаты данной методики на рисунке 1.

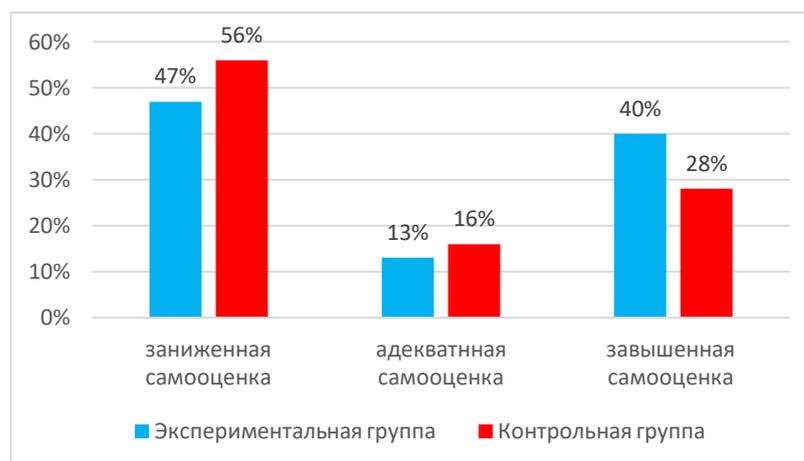


Рисунок 1 - Результаты методики «Какой я?»

Таким образом, при обработке теста «Какой я?» получены результаты детей: завышенная самооценка была выявлена у 40% школьников экспериментальной группы и у 28% школьников контрольной группы. Заниженная самооценка была выявлена у 47% школьников экспериментальной группы и у 56% школьников контрольной группы. Адекватная самооценка была выявлена лишь у 13% школьников экспериментальной группы и у 16% школьников контрольной группы.

Для определения сформированности саморегуляции у учащихся, у которых выявлена, и учащихся, у которых не выявлена склонность к Интернет-зависимости была использован **опросник волевого самоконтроля (ВСК), разработанный А.Г.Зверковым и Е.В. Эйдманом**, который диагностировал способность к волевому контролю (Приложение 7).

Результаты данной методики представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Результаты сформированности способности к саморегуляции, волевому контролю (ВСК)

Группа учащихся	Уровень сформированности саморегуляции		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Склонные к Интернет-зависимости учащиеся	2%	15%	83%
Не склонные к Интернет-зависимости учащиеся	42%	46%	13%

Для наглядности представим результаты данной методики на рисунке 2.

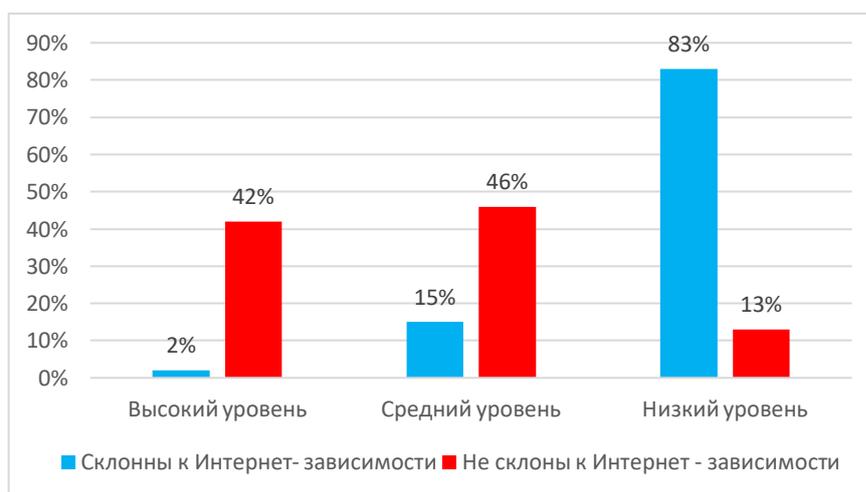


Рисунок 2 - Результаты опросника ВСК

Результаты исследования показывают, что 45% учащихся 4 «А» класса и 41% учащихся 4 «Б» класса имеют склонность к Интернет-зависимости, при

этом навыки саморегуляции у учащихся на высоком уровне сформированы лишь у 2%; средний уровень сформированности волевого контроля – у 15 % и низкий – у 83%. При этом учащиеся постоянно используют интернет в качестве источника информации и общения, игнорируют домашние обязанности, предвкушают очередной сеанс, что жизнь без Интернета была бы скучной, пустой и безрадостной, пытаются скрыть от других продолжительность своего пребывания в сети.

У не склонных к Интернет-зависимости учащихся четвертых классов высокий уровень саморегуляции, волевого контроля у 42 %; средний – у 46% и низкий уровень – у 13 %. Результаты показывают, что способность к саморегуляции, волевому контролю значимо различается у склонных и не склонных к интернет - зависимости учащихся четвертых классов. Это доказывает, что у склонных к интернет-зависимости учащихся младших классов способность к саморегуляции и волевому контролю развита слабее, чем у не склонных к интернет-зависимости.

Таким образом, данные экспериментального исследования позволяют сделать предположение, что у Интернет-зависимых школьников меньше развита способность к волевым усилиям, к саморегуляции.

Методика «Кто прав?» (методика Г.А. Цукерман и др.)

Цель: выявление сформированности коммуникативных навыков, направленных на учет позиции собеседника (партнера) у детей 8-10 лет.

Метод оценивания: индивидуальная беседа с ребенком.

Описание задания: ребенку дают по очереди текст трех заданий и задают вопросы.

Критерии оценивания:

- понимание возможности различных позиций и точек зрения (преодоление эгоцентризма), ориентация на позиции других людей, отличные от собственной;

- понимание возможности разных оснований для оценки одного и того же предмета, понимание относительности оценок или подходов к выбору;

- учет разных мнений и умение обосновать собственное;
- учет разных потребностей и интересов.

Полное описание методики с образцами протоколов к ней – в приложении 5.

Результаты исследования по методике «Кто прав?» представлены в таблице 6.

Таблица 6 - Результаты исследования по методике «Кто прав?» на констатирующем этапе эксперимента

Класс	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
4 «А»	8,3%	41,7%	50%
4 «Б»	16,6%	41,7%	41,7%

Для наглядности представим результаты данной методики на рисунке 3.

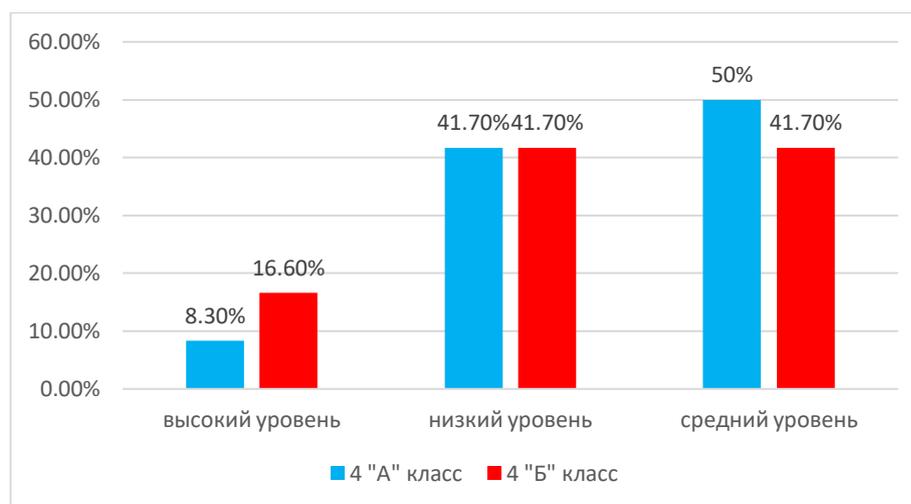


Рисунок 3 - Результаты по методике «Кто прав?» на констатирующем этапе эксперимента

Как показывают результаты исследования по методике «Кто прав?», высокий уровень был выявлен у 1 ученика 4 «А» класса – 8,3% и 2 учеников 4 «Б» класса – 16,6%. Дети демонстрируют понимание относительности оценок и подходов к выбору, учитывают различие позиций персонажей и могут

высказать и обосновать свое мнение, что говорит о сформированности у них данных коммуникативных навыков.

Средний уровень был выявлен у 5 учеников 4 «А» класса – 41,7% и 5 учеников 4 «Б» класса – 41,7%. Дети в процессе выполнения заданий понимали возможность разных подходов к оценке предмета или ситуации и допускали, что разные мнения по-своему справедливы или ошибочны, но не могли обосновать свои ответы.

Низкий уровень был выявлен у 6 учеников 4 «А» класса – 50% и 5 учеников 4 «Б» класса – 41,7%. Эти дети не учитывают возможность разных оснований для оценки одного и того же предмета (например, изображенного персонажа и качества самого рисунка в задании 1) или выбора (задания 2 и 3), соответственно исключают возможность разных точек зрения; дети принимают сторону одного из персонажей, считая иную позицию однозначно неправильной, что говорит о несформированности у них коммуникативных навыков учета позиции партнера по общению.

Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман)

Цель: выявление уровня сформированности коммуникативных навыков по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества (кооперация) у детей младшего школьного возраста.

Метод оценивания: наблюдение за взаимодействием учащихся, работающих в классе парами, и анализ результата.

Описание задания: детям, сидящим парами, дают каждому по одному изображению рукавички и просят украсить их одинаково, т. е. так, чтобы они составили пару. Дети могут сами придумать узор, но сначала им надо договориться между собой, какой узор они будут рисовать.

Каждая пара учеников получает изображение рукавичек в виде силуэта (на правую и левую руку) и одинаковые наборы цветных карандашей.

Критерии оценивания:

- продуктивность совместной деятельности оценивается по степени сходства узоров на рукавичках;

- умение детей договариваться, приходить к общему решению, умение убеждать, аргументировать и т. д.;
- взаимный контроль по ходу выполнения деятельности: замечают ли дети друг у друга отступления от первоначального замысла, как на них реагируют;
- взаимопомощь по ходу рисования;
- эмоциональное отношение к совместной деятельности: позитивное (работают с удовольствием и интересом), нейтральное (взаимодействуют друг с другом в силу необходимости) или отрицательное (игнорируют друг друга, ссорятся и др.).

Полное описание методики с образцами первичных протоколов к ней – в приложении 6.

Результаты исследования по методике «Рукавички» представлены в таблице 7.

Таблица 7 - Результаты исследования по методике «Рукавички» на констатирующем этапе эксперимента

Класс	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
4 «А»	16,6%	41,7%	41,7%
4 «Б»	16,6%	41,7%	41,7%

Для наглядности представим результаты данной методики на рисунке 4.

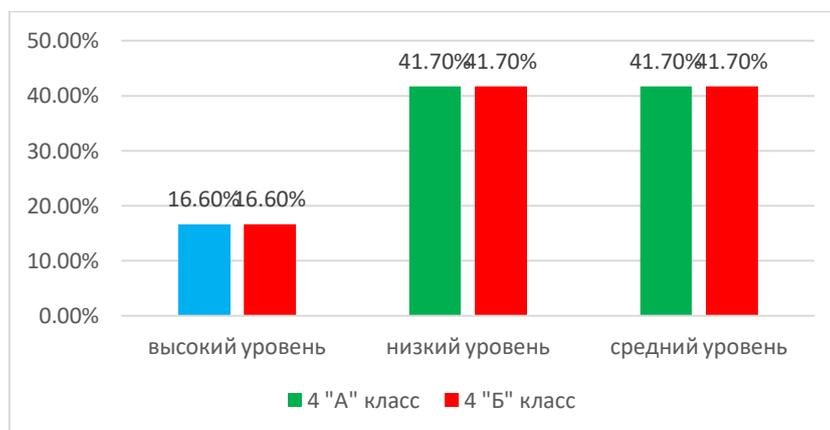


Рисунок 4 - Результаты по методике «Рукавички» на констатирующем этапе эксперимента

Как показывают результаты исследования по методике «Рукавички», высокий уровень был выявлен у 2 ученика 4 «А» класса – 16,6% и 2 учеников 4 «Б» класса – 16,6%. Рукавички у этих детей были украшены одинаковым или очень похожим узором. Дети активно обсуждают возможный вариант узора; приходят к согласию относительно способа раскрашивания рукавичек; сравнивают способы действия и координируют их, строя совместное действие; следят за реализацией принятого замысла.

Средний уровень был выявлен у 5 учеников 4 «А» класса – 41,7% и 5 учеников 4 «Б» класса – 41,7%. Для рукавичек этих учеников сходство частичное – отдельные признаки (цвет или форма некоторых деталей) совпадают, но имеются и заметные различия.

Низкий уровень был выявлен у 5 учеников 4 «А» класса – 41,7% и 5 учеников 4 «Б» класса – 41,7%. У данных учащихся в узорах явно преобладали различия или вообще не было сходства. Дети не пытались договориться или не могли прийти к согласию, каждый настаивал на своем.

Результаты по всем методикам диагностики были обобщены на основании выделенных и охарактеризованных нами уровней склонности младших школьников к компьютерной зависимости и представлены на рис.5.

Как видно на рисунке 5, экспериментальная и контрольная группы эквивалентны друг другу по количеству детей в них с разными уровнями склонности к компьютерной зависимости, что является обязательным критерием организации эксперимента.

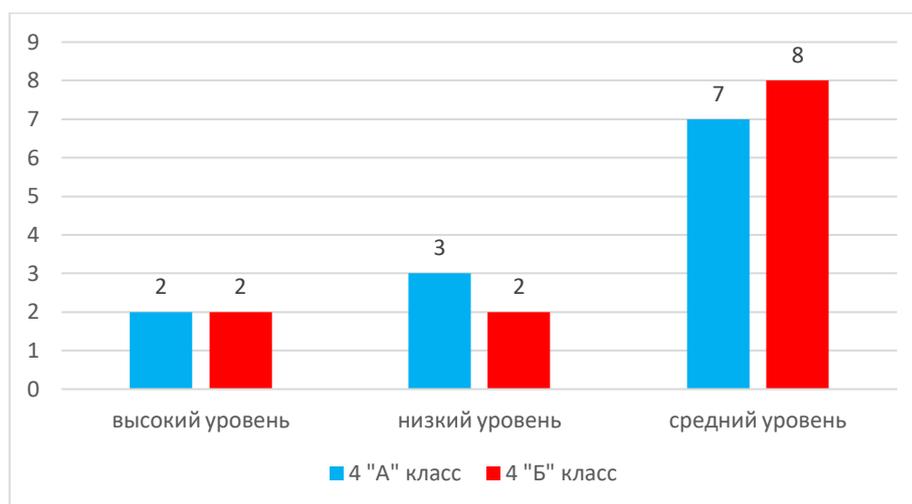


Рисунок 5 - Результаты констатирующего этапа по выявлению уровней склонности младших школьников экспериментальной (4 «А») и контрольной (4 «Б») групп к компьютерной зависимости

Таким образом, результаты эксперимента показывают необходимость формирования у школьников саморегуляции, адекватного уровня тревожности самооценки, коммуникативных навыков, как личностных и поведенческих особенностей, препятствующих формированию компьютерных зависимостей и снижающих потребность в чрезмерном использовании компьютера, о чем и пойдет речь в следующем параграфе.

2.2 Содержание профилактической работы, направленной на предупреждение формирования компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности

Для осуществления профилактической работы, направленной на предупреждение формирования компьютерных зависимостей у детей младшего школьного возраста, нами была разработана программа профилактических мероприятий, проводимых во внеурочное время в форме кружка.

На данном этапе эксперимента участвовали ученики экспериментального 4 «А» класса.

Цель данной программы – формирование саморегуляции, адекватного уровня самооценки, коммуникативных навыков, снижение потребности в чрезмерном использовании компьютера у младших школьников для профилактики компьютерной зависимости.

Задачи программы:

- 1) развить коммуникативные навыки учета позиции партнера по общению, согласования усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества у детей младшего школьного возраста;
- 2) формировать адекватную самооценку у младших школьников;
- 3) формировать способность к саморегуляции, волевому контролю у младших школьников;
- 4) снизить потребность в чрезмерном использовании компьютера у детей младшего школьного возраста.

Предлагаемая программа профилактики рассчитана на два месяца обучения в средней общеобразовательной школе, занятия будут проходить два раза в неделю с учащимися. Время занятий от 45 минут до 1 часа, время может варьироваться в зависимости от желания детей.

Тематический план по профилактике компьютерных зависимостей у детей младшего школьного возраста представлен в таблице 8.

Таблица 8 - Тематический план работы по профилактике компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста

№	Тема	Количество часов
1.	Проведение тренинговых занятий по развитию личности младших школьников	11 занятий/11 часов
2.	Проведение занятия на тему: «Роль компьютера в твоей жизни»	1 час
3.	Демонстрация фильма «Виртуальная агрессия»	1 час
4.	Проведение дискуссии по фильму «Виртуальная агрессия»	1 час
5.	Проведение диспута «Компьютерные игры в моей жизни»	1 час

6.	Проведение акции «Избавься от стрелялки» совместно с волонтерским объединением «Творцы»	В течение дня/4 часа
7.	Подведение итогов акции в виде наглядного отчета(стендовая информация, проведение радиотрансляции)	1 час
8.	Итоговое занятие ролевая игра «Суд над компьютерными играми»	2 часа
	Итого	22 ч

Содержание программы

1. Проведение тренинговых занятий по развитию личности ребенка.

На тренинговых занятиях решаются следующие задачи:

- ✓ развивать коммуникативные навыки учета позиции партнера по общению, координации усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества у детей младшего школьного возраста;
- ✓ формировать адекватную самооценку у младших школьников;
- ✓ формировать способность к саморегуляции, волевому контролю у младших школьников.

Соответственно задачам тренинг включает 3 раздела, которые представлены в тематическом плане в таблице 9.

Таблица 9 - Тематический план тренинговых занятий по развитию личности младшего школьника

п/п	Тема	Кол-во занятий
I	Развитие коммуникативных навыков	3
II	Формирование адекватной самооценки	2
III	Формирование способности к саморегуляции	3

С конспектами тренинговых занятий можно подробнее ознакомиться в приложении 9.

2. Проведение занятия: «Роль компьютера в твоей жизни».

Обсуждение с детьми таких вопросов как: какое место компьютер занимает в твоей жизни? Представляешь ли ты свою жизнь без компьютера? Для чего тебе нужен компьютер?

3. Демонстрация фильма «Виртуальная агрессия».

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

4. Проведение дискуссии по фильму «Виртуальная агрессия»

Предполагает обсуждение вопросов, затронутых в фильме.

5. Проведение диспута «Компьютерные игры в моей жизни».

Обсуждение с детьми различных жанров компьютерных игр («шутеры», квесты, стратегии, RPG). В какие игры предпочитают играть? Что привлекает в том или ином жанре игр?

6. Проведение акции «Избавься от стрелялки» - получи взамен «болванку» (на подростковом сленге «болванка» означает диск для записи).

Задача акции: привлечение учащихся, педагогического коллектива и родителей к проблеме влияния компьютерных игр на социально – психологическое здоровье детей.

7. Подведение итогов акции в виде наглядного отчета (стендовая информация, проведение радиотрансляции)

8. Итоговое занятие ролевая игра «Суд над компьютерными играми»

Цели ролевой игры:

✓ повторить и обобщить знания о компьютерных играх, о правовых аспектах работы с информацией на основе самостоятельного поиска и осмысления дополнительного материала для игры;

- ✓ развитие познавательного интереса, творческой активности учащихся;
- ✓ развитие у школьников умения излагать мысли, моделировать ситуацию;
- ✓ воспитать уважение к сопернику, умение достойно вести спор, стойкость, волю к победе, находчивость, умение работать в команде.

Таким образом, в данном параграфе представлено содержание формирующего этапа психолого-педагогического эксперимента.

После проведения формирующего этапа эксперимента была проведена повторная диагностика на выявление склонности к компьютерной зависимости младших школьников, обучающихся 4 классах, о которой пойдет речь в следующем параграфе.

2.3 Результаты экспериментального исследования по профилактике компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности

Для проверки эффективности формирующего этапа по профилактике компьютерных зависимостей у детей младшего школьного возраста была проведена повторная диагностика, на которой использовались методики констатирующего этапа экспериментального исследования.

При обработке методики «**Какой я?**» на контрольном этапе нами были получены следующие результаты, оформленные в таблицу 10 и рисунке 6.

Таблица 10 - Результаты определения уровня самооценки по тесту «Какой я?»

Класс	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
4 «А»	0%	91,7%	8,3%
4 «Б»	16,6%	41,7%	41,7%

Для наглядности представим результаты данной методики на рисунке 6.

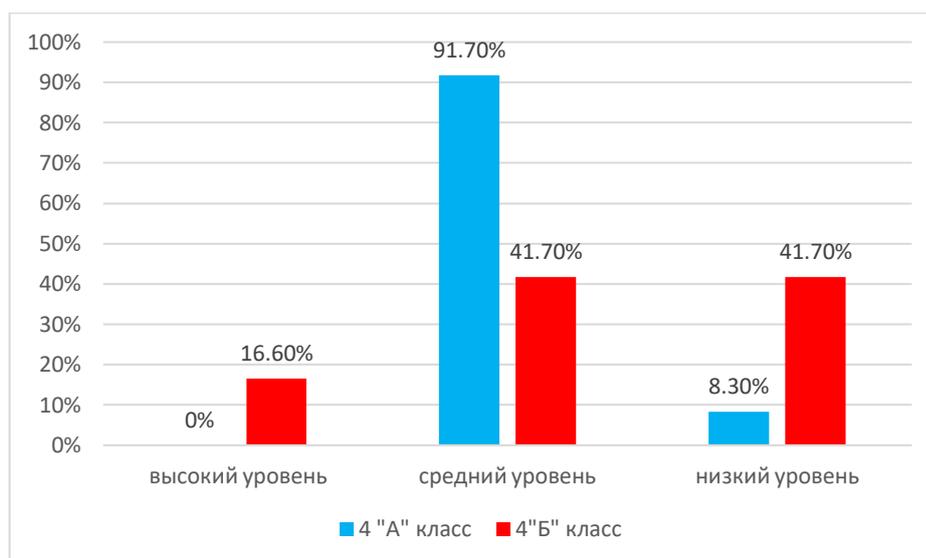


Рисунок 6 - Результаты методики «Какой я?»

Таким образом, при обработке оценочной шкалы получены результаты детей: завышенная самооценка была выявлена у 0 % школьников экспериментальной группы и у 16,6% школьников контрольной группы. Заниженная самооценка была выявлена у 8,3 % школьников экспериментальной группы и у 41,7% школьников контрольной группы. Адекватная самооценка была выявлена у 91,7 % школьников экспериментальной группы и лишь у 41,7 % школьников контрольной группы.

Результаты опросника представлены в таблице 11.

Таблица 11 - Результаты сформированности саморегуляции у младших школьников

Группа учащихся	Уровень сформированности саморегуляции		
	высокий	средний	низкий
Экспериментальная группа	42%	46%	13%
Контрольная группа	2%	15%	83%

Результаты исследования показывают, что 42% учащихся экспериментального класса и лишь 2% учащихся контрольного класса имеют навыки саморегуляции. 46% учащихся экспериментального класса и 15%

учащихся контрольного класса имеют средний уровень и низкий уровень саморегуляции имеют 13% учащихся экспериментального класса и 83% учащихся контрольного класса. В экспериментальном классе уровень саморегуляции повысился.

Методика "Кто прав?" (методика Г.А. Цукерман и др.)

Результаты исследования по методике «Кто прав?» представлены в таблице 12.

Таблица 12 - Результаты исследования по методике «Кто прав?» на контрольном этапе эксперимента

Класс	высокий		средний		низкий	
	количество	процент	количество	процент	количество	процент
4 «А»	5	41,7%	5	41,7%	2	16,6%
4 «Б»	2	16,6%	5	41,7%	5	41,7%

Как показывают результаты исследования по методике «Кто прав?», высокий уровень был выявлен у 5 учеников 4 «А» класса – 41,7% и 2 учеников 4 «Б» класса – 16,6%. Дети демонстрируют понимание относительности оценок и подходов к выбору, учитывают различие позиций персонажей и могут высказать и обосновать свое мнение, что говорит о сформированности у них данных коммуникативных навыков.

Средний уровень был выявлен у 5 учеников 4 «А» класса – 41,7% и 5 учеников 4 «Б» класса – 41,7%. Дети в процессе выполнения заданий понимали возможность разных подходов к оценке предмета или ситуации и допускали, что разные мнения по-своему справедливы или ошибочны, но не могли обосновать свои ответы.

Низкий уровень был выявлен у 2 учеников 4 «А» класса – 16,6% и 5 учеников 4 «Б» класса – 41,7%. Эти дети не учитывают возможность разных оснований для оценки одного и того же предмета (например, изображенного персонажа и качества самого рисунка в задании 1) или выбора (задания 2 и 3), соответственно исключают возможность разных точек зрения; дети принимают сторону одного из персонажей, считая иную позицию однозначно

неправильной, что говорит о несформированности у них коммуникативных навыков учета позиции партнера по общению.

Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман)

Результаты исследования по методике «Рукавички» представлены в таблице 13.

Таблица 13 - Результаты исследования по методике «Рукавички» на контрольном этапе эксперимента

Класс	высокий		средний		низкий	
	человек	процент	человек	процент	человек	процент
4 «А»	4	33,3%	6	50%	2	16,6%
4 «Б»	2	16,6%	5	41,7%	5	41,7%

Как показывают результаты исследования по методике «Рукавички», высокий уровень был выявлен у 4 учеников 4 «А» класса – 33,3% и 2 учеников 4 «Б» класса – 16,6%. Рукавички у этих детей были украшены одинаковым или очень похожим узором. Дети активно обсуждают возможный вариант узора; приходят к согласию относительно способа раскрашивания рукавичек; сравнивают способы действия и координируют их, строя совместное действие; следят за реализацией принятого замысла.

Средний уровень был выявлен у 6 учеников 4 «А» класса – 50% и 5 учеников 4 «Б» класса – 41,7%. Для рукавичек этих учеников сходство частичное – отдельные признаки (цвет или форма некоторых деталей) совпадают, но имеются и заметные различия.

Низкий уровень был выявлен у 2 учеников 4 «А» класса – 16,6 % и 5 учеников 4 «Б» класса – 41,7%. У данных учащихся в узорах явно преобладали различия или вообще не было сходства. Дети не пытались договориться или не могли прийти к согласию, каждый настаивал на своем.

В экспериментальной группе результаты значительно улучшились по сформированности коммуникативных навыков, а в контрольной группе остались без изменений.

Тест «Определение зависимости от компьютерных игр» (А.В. Котляров)

Результаты тестирования родителей на предмет определения зависимости их детей от компьютерных игр представлены в таблице 14.

Таблица 14 - Результаты теста «Определение зависимости от компьютерных игр» (А.В. Котляров) на контрольном этапе

	4 «А» класс		4 «Б» класс	
Склонны	2	16,7%	4	30,23%
Не склонны	10	83,3%	8	69,76%

Анализ данных таблицы 17 показывает, что из 12 учащихся 4 «А» класса, склонных к зависимости от компьютерных игр осталось 2(16,7%) школьников. Из 12 учащихся 4 «Б» класса склонны к зависимости от компьютерных игр по-прежнему 4(30,23%) школьников.

Для выявления Интернет-зависимости был использован **русскоязычный вариант теста К. Янг, адаптированный В.А. Буровой**

В ходе исследования на контрольном этапе эксперимента были получены следующие результаты:

Всего из 24 человек склонны к интернет – зависимости 6 (46,93%) школьников.

Из 12 учащихся 4 «А» класса, склонных к интернет - зависимости осталось 2 (16,7%) школьников.

Из 12 учащихся 4 «Б» класса по-прежнему склонны к интернет – зависимости 4 (30,23%) школьников.

Таблица 15 - Результаты теста К. Янг, адаптированного В.А. Буровой

	4 «А» класс		4 «Б» класс	
Склонны	2	16,7%	4	30,23%
Не склонны	10	83,3%	8	69,76%

Итоговые уровни склонности к компьютерной зависимости на контрольном этапе эксперимента в сравнении с результатами констатирующего этапа представлены на рис. 7.

Результаты исследования показывают, что в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента детей с высоким уровнем склонности к компьютерной зависимости не стало, тогда как на констатирующем этапе их было двое. Средний уровень склонности к компьютерной зависимости снизился в экспериментальной группе на одного человека. Низкий уровень склонности к компьютерной зависимости повысился в экспериментальной группе на три человека. Результаты контрольной группы остались без изменений.

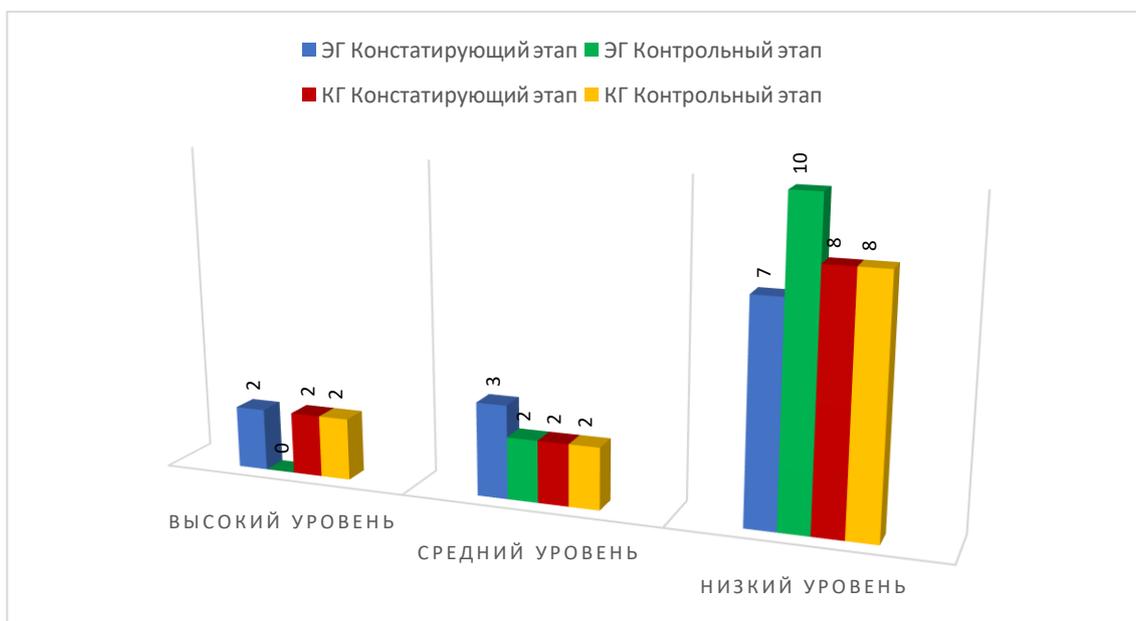


Рисунок 7 - Результаты констатирующего и контрольного этапов по выявлению уровней склонности младших школьников экспериментальной (4 «А») и контрольной (4 «Б») групп к компьютерной зависимости.

Для доказательства достоверности произошедших изменений в экспериментальной группе в склонности к компьютерной зависимости после формирующего этапа эксперимента мы применили χ^2 – критерий.

Формула его подсчета следующая:

$$\chi^2 = \sum_{k=1}^m \frac{(v_k - p_k)^2}{P_k}$$

Где P_k - результаты наблюдений до эксперимента;

V_k - результаты наблюдений, сделанные после эксперимента

m – количество групп, на которые разделились результаты наблюдений.

P_k имеет следующие значения: 16,7%, 25%, 58,3%.

Переменная V_k - 0%, 16,7%, 83,3%.

Подставим эти значения в формулу и вычислим величину χ^2 :

$$\chi^2 = \frac{(0 - 16,7)^2}{16,7} + \frac{(16,7 - 25)^2}{25} + \frac{(83,3 - 58,3)^2}{58,3} = 586,2$$

Полученное нами значение $\chi^2=586,2$ больше соответствующего табличного значения $m - 1=2$ степеней свободы, равного 5,99 при вероятности допустимой ошибки меньше, чем 0,05.

Следовательно, в экспериментальной группе произошли значимые изменения: уровень склонности к компьютерной зависимости снизился.

Таким образом, проведенные профилактические мероприятия оказались эффективными и склонность к компьютерной зависимости у младших школьников экспериментальной группы стала ниже.

ВЫВОД ПО 2 ГЛАВЕ

Для определения уровней склонности к компьютерной зависимости у младших школьников были выделены следующие критерии: потребность школьника к использованию компьютера; Интернета; коммуникативные навыки; уровень тревожности; уровень самооценки; способность к саморегуляции.

Проанализировав полученные данные, мы пришли к выводу, что существует необходимость профилактики компьютерной зависимости.

В связи с этим мы разработали программу внеурочной деятельности по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

Данная программа включает в себя диагностическую работу с младшими школьниками, тематические занятия и итоговый мониторинг.

Разработанная программа внеурочной деятельности может быть использован учителями начальных классов в работе по профилактике компьютерной зависимости.

С целью выявления детей группы риска, склонных к компьютерной зависимости были отобраны диагностические методики, которые позволяют учителю правильно выстраивать образовательную деятельность в классе, а также индивидуальные траектории развития каждого ребенка в пространственной сфере.

Проанализировав полученные результаты на начало и конец опытно-экспериментальной работы, можно сделать вывод, что после внедрения программы внеурочной деятельности по профилактике компьютерной зависимости, в экспериментальном классе произошли значительные сдвиги, и количество детей без компьютерной зависимости уменьшился, по сравнению с обучающимися контрольного класса. Отсюда следует, что развитие компьютерной зависимости у младших школьников будет отсутствовать при комплексном взаимодействии с ребёнком всех субъектов образовательного процесса.

В исследовании были сформулирован вывод, что профилактика компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста эффективна при применении комплекса занятий, направленных на формирование у учащихся способностей к саморегуляции, адекватного уровня тревожности и самооценки, коммуникативных навыков, снижение потребности в чрезмерном использовании компьютера, реализуемых во внеурочной деятельности в форме кружковой работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данные мониторинга аудитории пользователей Интернета в России с 2009 по 2019 гг. удельный вес подростков увеличился с 2% до 25%, т.е. подростки становятся все более активными пользователями сети, в связи с чем, увеличиваются случаи компьютерных зависимостей среди них. Поэтому проведение психопрофилактической работы со школьниками младших классов – актуальное направление работы педагога-психолога в образовательных учреждениях для предотвращения увеличения подростков с компьютерной зависимостью.

В данной работе была поставлена цель - теоретически выявить и экспериментально проверить эффективность профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования достигалась в три **этапа**:

1. констатирующий этап – выявление склонности к компьютерной зависимости у учащихся;

2. формирующий этап – формирование у учащихся экспериментального класса способностей к саморегуляции, адекватного уровня самооценки, коммуникативных навыков, снижение потребности в чрезмерном использовании компьютера, как личностных особенностей, препятствующих формированию компьютерной зависимости;

3. контрольный этап – повторная диагностика склонности к компьютерной зависимости школьников для установления эффективности психолого-педагогического эксперимента.

Для определения уровней склонности к компьютерной зависимости у младших школьников были выделены следующие критерии: потребность школьника к использованию компьютера, Интернета; коммуникативные навыки; уровень тревожности; уровень самооценки; способность к саморегуляции.

Для диагностики склонности к компьютерной зависимости были использованы следующие методики: русскоязычный вариант теста К.Янга, адаптированный В. А. Буровой на определение уровня Интернет-зависимости, Тест «Определение зависимости от компьютерных игр» (А.В. Котляров); методика определения самооценки «Какой я?», опросник ВСК; разработанный А.Г. Зверковым и Е.В. Эйдманом, методики «Кто прав?», «Рукавички» (Г.А.Цукерман).

Результаты исследования на констатирующем этапе эксперимента показали, что 16,7% учащихся 4 «А» класса и 16,7% учащихся 4 «Б» класса имели высокий уровень склонности к компьютерной зависимости, 25 % учащихся 4 «А» класса и 16,7% учащихся 4 «Б» класса имели средний уровень склонности к компьютерной зависимости, 58,3% учащихся 4 «А» класса и 66,7 % учащихся 4 «Б» класса имели низкий уровень склонности к компьютерной зависимости.

Для осуществления профилактической работы, направленной на формирование навыков саморегуляции, адекватного уровня тревожности и самооценки, коммуникативных навыков, снижения потребности в чрезмерном использовании компьютера, как личностных особенностей, препятствующим их формированию компьютерной зависимости у младших школьников экспериментального класса, нами была разработана программа кружка, которая реализовывалась во внеурочной деятельности образовательного учреждения.

Программа включала ролевые игры, дискуссии, тренинговые занятия, диспуты, акции, просмотр и обсуждение фильмов.

Результаты контрольного этапа исследования показали, что 0% учащихся 4 «А» класса и 16,7 % учащихся 4 «Б» класса имели высокий уровень склонности к компьютерной зависимости; 16,7 % учащихся 4 «А» класса и 16,7% учащихся 4 «Б» класса имели средний уровень склонности к компьютерной зависимости, 83,3% учащихся 4 «А» класса и 66,7 % учащихся 4 «Б» класса имели низкий уровень склонности к компьютерной зависимости.

В исследовании были сформулированы выводы, что профилактика компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста эффективна при применении комплекса занятий, направленных на формирование у учащихся способностей к саморегуляции, адекватного уровня тревожности и самооценки, коммуникативных навыков, снижение потребности в чрезмерном использовании компьютера, реализуемых во внеурочной деятельности в форме кружковой работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абраменкова, В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре [Текст] / В.В. Абраменкова. – Москва-Воронеж, 2013. – 106 с.
2. Абрамова, Г. С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип [Текст] / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 2012. – 315 с.
3. Акопов, А.Ю. Лечение игровой зависимости. Психотерапевтический метод контрадиктивной стимуляции [Текст] / А.Ю. Акопов. - СПб., 2014. – 203 с.
4. Архипова Е.В. Об уроке развития речи в начальной школе // Начальная школа, 2000, №4. -С.35-39.
5. Бабанский, Ю.К. Оптимизации процесса обучения [Текст] / Ю.К. Бабанский. - М.: «Педагогика», 1977. - 356 с.
6. Белошистая, А.В. Методика обучения математике в начальной школе: курс лекций [Текст]: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А.В. Белошистая. – М: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2005. – 453 с.
7. Берн, Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных [Текст] / Э. Берн. - Минск: Попурри, 2008 - 528 с.
8. Блонский, П.П. Избранные педагогические и психологические сочинения [Текст] / П.П. Блонский. – М.: Педагогика, 2009. – 321 с.
9. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст]/ Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
10. Борытко, Н.М. Досуг в пространстве воспитания [Текст] /Н.М. Борытко //Внешкольник. – 2012. - 211с.
11. Бубеев, Ю.А., Козлов, В.В. Игровая зависимость: механизмы, диагностика и реабилитация [Текст] / Ю.А. Бубеев. – М.: Слово, 2018. – 312 с.

12. Войкуновский, А.Е. А.Е. Исследования Интернета в психологии [Текст] / А.Е. Войкуновский // Интернет и российское общество. – 2015. - № 4. – с. 235-250.
13. Войскунский, А.Е. От психологии компьютеризации к психологии Интернета [Текст] / А.Е.Войскунский // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. - 2008. - № 2. - С. 140 – 153.
14. Волкова, Е Н. Оценка распространённости игровой компьютерной зависимости у младших подростков [Текст] / Е. Н. Волкова // Вестник Мининского университета. – 2014. –№3. – С.4-10.
15. Выготский, Л.С. Собрание сочинений в 6 т. [Текст] / Л.С. Выготский // том 2. - М.: Педагогика, 1983. – 562 с.
16. Гаврилычева, Г.Ф. Развитие познавательной активности школьников во внеклассной работе [Текст] / Г.Ф. Гаврилычева // Начальная школа. – 1986. – №12. – С. 18-27.
17. Галич, С.А. Социологический анализ игровой зависимости как формы культурной девиации [Текст] / С.А. Галич. – М., 2012. – 206 с.
18. Гиппенрейдер, Ю.П. Введение в общую психологию [Текст] / Ю.П.Гиппенрейдер. – М.: ИСРО, 1996. – 280 с.
19. Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика [Текст] / А.В. Гоголева. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2012. – 115 с.
20. Головей, Л.А. Практикум по возрастной психологии [Текст] / Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – Санкт-Петербург: Речь, 2011. – 411 с.
21. Гурьева, Л. П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты [Текст] / Л.П. Гурьева // Вопросы психологии. – 2013. - № 3. – С. 5-9.
22. Друзин, В.Н. Педагогическая профилактика игровой компьютерной аддикции детей и подростков [Текст] / В.Н. Друзин // Педагогика. - 2012. - №8. – С15

23. Елкина, А.Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников [Текст] / А.Е. Елкина // Молодой ученый. — 2017. — №20. — С. 394-396.
24. Ельмикеева, О.Р. Педагогические условия применения компьютерных игр в обучении [Текст] / О.Р. Ельмикеева // Диссертация. – Йошкар-Ола, 2014. – 238 с.
25. Жукова, М. В. Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011. – № 1. – С. 69–75.
26. Иванов, М.С. К проблеме оценки потенциала самореализации личности в процессе обучения [Текст] / М.С. Иванов // Психология личности. – 2016. - № 10. – с. 11-15.
27. Иванов, М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека [Текст] / М.С. Иванов // Психология зависимости: хрестоматия / сост. К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, 2014. – 435 с.
28. Коджаспирова, Г.М. Педагогический словарь: Для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Галина Михайловна Коджаспирова, Алексей Юрьевич Коджаспиров. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 176 с.
29. Комарова, И.И., Комарова, Т.С. Дети младшего возраста и информационные технологии [Текст] / И.И. Комарова // Педагогика. - 2015. - №8 – С 113.
30. Корнеева, Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом [Текст] / Е.Корнеева // Мир семьи. – 2014. - № 13. – С. 17.
31. Корнеева, Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом [Текст] / Е. Корнеева // Мир семьи. – 2014. – 206 с.
32. Короленко, Ц.П. Аддиктология: настольная книга [Текст] / Ц.П. Короленко. – М., 2016. – 513 с.

33. Краснова, С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью [Текст] / С.В. Краснова. – М.: Эксмо, 2012. – 89 с.
34. Курганский, С.М. Организация досуговой деятельности младших школьников [Текст] / С.М. Курганский // Завуч начальной школы. – 2014. – 424с.
35. Куртышева, М. Как сохранить психологическое здоровье детей [Текст] / М. Куртышева. – СПб., 2015. – 56 с.
36. Куртышева, М. Как сохранить психологическое здоровье младших школьников [Текст] / М. Куртышева. – СПб., 2015. – 117 с.
37. Лебединский, В.В. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция [Текст] / В.В. Лебединский. – М.: Педагогика, 2017. – 213 с.
38. Лобастова, Е. И., Быкова, С. С. Особенности проявления и профилактика игровой компьютерной зависимости младших школьников [Текст] / Е.И. Лобастова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 32. – С. 41–45.
39. Лобастова, Е.И. Особенности проявления и профилактика игровой компьютерной зависимости младших школьников [Текст] / Е.И. Лобастова, С.С. Быкова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 32. – С. 41–45.
40. Лусканова, Н.П. Оценка школьной мотивации учащихся начальных классов [Текст] / Н.П. Лусканова. – М., 2005. – 10 с.
41. Макс, В.А. Компьютерная зависимость у подростков [Текст] / В.А. Макс // Молодой ученый. — 2014. — №7. — С. 272-274.
42. Мещерякова, Б.Г. Большой психологический словарь [Текст] / Б.Г.Мещерякова. – М.: Прайм-Еврознак, 2015. – 305 с.
43. Моторин, В.Н. Об использовании компьютера в педагогическом процессе [Текст] / В.Н. Моторин // Дошкольное воспитание. – 2011. – 365с.
44. Мураткина, Ю.Н. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков: Автореф. дис. на соиск. учён. степ. канд. психол. наук [Текст] / Ю.Н. Мураткина. – Сургут, 2010. – 25 с.

45. Новосельцев, В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? [Текст] / В.И. Новосельцев // Директор школы. – 2013. - № 9 – С. 13-18.
46. Новосельцев, В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? / В.И. Новосельцев // Директор школы. – 2013. - 212с.
47. Оськина, Н.Р. Профилактика интернет-аддикции у детей младшего школьного возраста [Текст] / Н.Р. Оськина. – Начальная школа плюс до и после. – 2012. - № 12. – С. 12-19.
48. Панов, С. Интернет-зависимость: причины и последствия [Текст] / С.Панов // Учитель. 2007. № 5. С. 63- 66.
49. Подригало, Л.П. Компьютерные игры и их возможное влияние на детей и подростков [Текст] / Л.П. Подригало // ШСН. Психоневрологи. – 2011. - № 9. – С. 56-57.
50. Полат, Е.С. Метод проектов: история и теория вопроса [Текст] / Е.С. Полат // Школьные технологии. - 2006. - №6. - с.43-47.
51. Полат, Е.С. Новые педагогические информационные технологии в системе образования [Текст] / под ред. Е.С. Полат. - 2000. – 113 с.
52. Прибылова, Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий [Текст] // Естествознание в школе. – 2015.- № 4. – С. 35-39.
53. Реан А.А. Психология познания педагогом личности учащихся / А.А. Реан. – М.: Москва, 2014. – 256 с.
54. Рерке, В.И. Психологические аспекты проявления и коррекции игровой компьютерной зависимости у младших школьников [Текст] / В.И. Рерке // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2016. - № 1. – С. 27-
55. Романова, А.А. Опросник «Ребенок глазами взрослого» [Текст] / А.А. Романова. – М., 2015. – с. 5.

56. Рубцов, В.В. Ученик за компьютером: что можно, что нельзя. Основы социально-генетической психологии [Текст] / В.В. Рубцов. Воронеж: НПО «МОДЭК», 2014. – 164 с.

57. Савинова, С.Ю. Компьютерная зависимость подростка как психолого-педагогическая проблема [Текст] / С.Ю. Савинова, Т.И. Олешко // Студенческая наука XXI века: материалы XII Междунар. студенч. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 янв. 2017 г.). — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. — № 1 (12). — С. 209–210.

58. Талызина, Н.Ф. Педагогическая психология: учебное пособие [Текст] / Н.Ф. Талызина. – М., 2009. – 345 с.

59. Трафимчик, Ж.И. Зависимость от компьютерных игр: причины формирования, особенности и последствия влияния на личность [Текст] / Ж.И. Трафимчик // Весник БГУ. Серия 3. – 2010. – №2. – С. 42-45.

60. Трафимчик, Ж.И. Современные компьютерные игры: последствия и особенности влияния на психику детей младшего школьного возраста [Текст] / Ж.И.Трафимчик // ЗОЖ. - 2011. - №1. - С.22 - 26.

61. Урунтаева, Г.А. Практикум по психологии школьника: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений [Текст] / Г.А. Урунтаева. - М.: Академия, 2012. – 368 с.

62. Федоров, А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насиением» [Текст] / А.В. Федоров // Педагогика. – 2014. -178 с.

63. Шавыркина, Е. В. Особенности проявления игровой зависимости в школьном возрасте [Текст] / Е. В. Шавыркина// Гуманитарные науки и образование. – 2010. – №1. – С. 71-73.

64. Шапкин, С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований [Текст] / С.А.Шапкин // Психологический журнал. - 2016. - Т. 20. № 1. - С. 86 – 102.

65. Юрьева, Л.Н. История. Культура. Психические и поведенческие расстройства [Текст] / Л.Н. Юрьева. – М., 2012. – 156 с.

Список учащихся

4 «А» класс

1.	Юлия Я.
2.	Евгений П.
3.	Александр Ю.
4.	Анна С.
5.	Анна Р.
6.	Анастасия В.
7.	Ольга Е.
8.	Евгения С.
9.	Светлана М.
10.	Василиса Е.
11.	Ульяна Д.
12.	Надежда А.

4 «Б» класс

1.	Слава С.
2.	Катя Ц.
3.	Марина М.
4.	Вова Г.
5.	Рада Б.
6.	Андрей Б.
7.	Виталий Ц.
8.	Лена Б.
9.	Рома Г.
10.	Настя Х.
11.	Игорь Ф.
12.	Анатолий С.

Анкета на выявление уровня Интернет-зависимости (русскоязычный вариант теста К.Янга, адаптированный В.А.Буровой)

Направлена на выявление уровня зависимости от сети Интернет.

Содержит в себе 20 вопросов относительно пользования Интернетом, на которые предлагается ответить при помощи следующей шкалы с баллами:

- 1-редко;
- 2-иногда;
- 3-часто;
- 4-очень часто;
- 5-всегда;
- 0-не применимо.

Результаты получаются при помощи суммирования баллов у отмеченных ответов. Чем больше суммарный балл, тем выше уровень зависимости и проблем, которые возникают из-за использования Интернета.

1. Как часто вы остаетесь on-line дольше, чем намеревались?
2. Насколько часто вы игнорируете домашние обязанности, чтобы подольше побыть в сети?
3. Насколько часто вы предпочитаете возбуждение от Интернета встреч со своими друзьями?
4. Завязываете ли вы новые отношения с пользователями Интернета?
5. Насколько часто окружающие жалуются, что вы проводите за компьютером слишком много времени?
6. Бывает ли, что ваше обучение в школе страдает из-за того, что вы проводите слишком много времени on-line?
7. Как часто вы проверяете почту, прежде чем заняться необходимыми делами?
8. Как часто продуктивность вашей домашней работы над уроками страдает из-за погруженности в Интернет?
9. Бывает ли, что вы принимаете оборонительную позицию или становитесь скрытным, когда кто-то спрашивает, что вы делаете в Сети?
10. Насколько часто вы стремитесь заместить тревожные мысли о своей жизни успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Часто ли вы предвкушаете очередной сеанс on-line?
12. Бывает ли, что вы ощущаете, что жизнь без Интернета была бы скучной, пустой и безрадостной?
13. Часто ли вы раздражаетесь, кричите и выходите из себя, когда кто-то мешает вам во время сеанса on-line?
14. Насколько часто вы отказываете себе во сне из-за ночных вхождений?

15. Когда вы вне Сети, насколько часто вас захватывают мысли об Интернете или фантазии о подключении?

16. Как часто вы, находясь on-line, говорите себе: «ну еще несколько минуточек»?

17. Пытались ли вы сократить время пребывания в Сети, но безуспешно?

18. Часто ли вы пытаетесь скрыть от других продолжительность вашего пребывания в сети?

19. Как часто вы предпочитаете Интернет общению с людьми?

20. Как часто у вас ухудшается настроение, появляется раздражительность или подавленность, когда вы вне Сети, исчезающие, как только вы подключились?

Анкета имеет общую шкалу оценки для объяснения результатов:

0 – 19 баллов: минимальное количество времени, проводимого в сети Интернет;

20 - 49 баллов: средний пользователь сети;

50 - 79 баллов: начальный уровень зависимости от Интернета;

80 - 100 баллов: зависимость от сети Интернет.

Протокол 1

Анкета на выявление интернет-зависимости (русскоязычный вариант теста К.Янга, адаптированный В.А.Буровой)

ФИО реб. Анна Р.

Класс 4 А

Дата проведения 03.09.2020

Инструкция: Ответьте на вопросы, используя следующие цифры: 1- редко; 2- иногда; 3- часто; 4- очень часто; 5- всегда; 0- не применимо.

1. Как часто вы остаетесь on-line дольше, чем намеревались? _____
2. Насколько часто вы игнорируете домашние обязанности, чтобы подольше побыть в сети? _____
3. Насколько часто вы предпочитаете возбуждение от Интернета встречам со своими друзьями? _____
4. Завязываете ли вы новые отношения с пользователями Интернета? _____
5. Насколько часто окружающие жалуются, что вы проводите за компьютером слишком много времени? _____
6. Бывает ли, что ваше обучение в школе страдает из-за того, что вы проводите слишком много времени on-line? _____
7. Как часто вы проверяете почту, прежде чем заняться необходимыми делами? _____
8. Как часто продуктивность вашей домашней работы над уроками страдает из-за погруженности в Интернет? _____
9. Бывает ли, что вы принимаете оборонительную позицию или становитесь скрытным, когда кто-то спрашивает, что вы делаете в Сети? _____
10. Насколько часто вы стремитесь заместить тревожные мысли о своей жизни успокаивающими мыслями об Интернете? _____
11. Часто ли вы предвкушаете очередной сеанс on-line? _____
12. Бывает ли, что вы ощущаете, что жизнь без Интернета была бы скучной, пустой и безрадостной? _____
13. Часто ли вы раздражаетесь, кричите и выходите из себя, когда кто-то мешает вам во время сеанса on-line? _____
14. Насколько часто вы отказываете себе во сне из-за ночных вхождений? _____
15. Когда вы вне Сети, насколько часто вас захватывают мысли об Интернете или фантазии о подключении? _____
16. Как часто вы, находясь on-line, говорите себе: «ну еще несколько минуток»? _____
17. Пытались ли вы сократить время пребывания в Сети, но безуспешно? _____
18. Часто ли вы пытаетесь скрыть от других продолжительность вашего пребывания в сети? _____
19. Как часто вы предпочитаете Интернет общению с людьми? _____
20. Как часто у вас ухудшается настроение, появляется раздражительность или подавленность, когда вы вне Сети, исчезающие, как только вы подключились? _____

Обработка и интерпретация результатов (подчеркнуть необходимое):

0 – 19 баллов: минимальное количество времени, проводимого в сети Интернет;

20 - 49 баллов: средний пользователь сети;

50 - 79 баллов: начальный уровень зависимости от Интернета;

80 - 100 баллов: зависимость от сети Интернет.

Диагност _____ (Миронова А.С.)

МЕТОДИКА «КАКОЙ

Я?» Цель: определение самооценки младшего

школьника Оборудование: протокол методики

№ п/п	Оцениваемые качества личности	Оценки			
		да	нет	иногда	не знаю
1	Хороший				
2	Добрый				
3	Умный				
4	Аккуратный				
5	Послушный				
6	Внимательный				
7	Вежливый				
8	Умелый (способный)				
9	Трудолюбивый				
10	Честный				

Инструкция: экспериментатор, пользуясь представленным протоколом, спрашивает у ребёнка: «Как ты сам себя воспринимаешь и оцениваешь по десяти различным положительным качествам?»

Оценка результатов: оценки, предлагаемые ребёнком самому себе, проставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы

Ответы типа «да» оцениваются в 1 балл. Ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов. Ответы типа «не знаю» и также ответы типа «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Самооценка ребёнка определяется по общей сумме баллов, набранной им по всем качествам личности

Выводы об уровне самооценки ребенка

- 10 баллов очень высокий,
- 8 - 9 баллов - высокий,
- 4 - 7 баллов - средний,
- 2 - 3 балла - низкий,
- 0 - 1 балл - очень низкий.

Протокол 2
Методика «Какой Я?»

ФИО реб. Анна Р.

Класс 4 А

Дата проведения 03.09.2020

Инструкция: «Как ты сам себя воспринимаешь и оцениваешь по десяти различным положительным качествам?»

<i>№ п/п</i>	<i>Оцениваемые качества личности</i>	<i>Оценки</i>			
		<i>да</i>	<i>нет</i>	<i>иногда</i>	<i>не знаю</i>
1	Хороший				
2	Добрый				
3	Умный				
4	Аккуратный				
5	Послушный				
6	Внимательный				
7	Вежливый				
8	Умелый (способный)				
9	Трудолюбивый				
10	Честный				

Выводы об уровне самооценки ребенка (подчеркнуть необходимое)

10 баллов очень высокий,

8 - 9 баллов - высокий,

4 - 7 баллов - средний,

2 - 3 балла - низкий,

0 - 1 балл - очень низкий.

Диагност _____ (Миронова А.С.)

Методика "Кто прав?" (методика Г.А. Цукерман и др.)

Цель: выявление сформированности коммуникативных навыков, направленных на учет позиции собеседника (партнера).

Возраст: 8-10 лет.

Метод оценивания: индивидуальная беседа с ребенком.

Описание задания: ребенку дают по очереди текст трех заданий и задают вопросы.

Текст1

Петя нарисовал Змея Горыныча и показал рисунок друзьям. Володя сказал: "Вот здорово!" А Саша воскликнул: "Фу, ну и страшилище!"

Как ты думаешь, кто из них прав? Почему так сказал Саша? А Володя? О чем подумал Петя? Что ответит Петя каждому из мальчиков? Что бы ты ответил на месте Саши и Володи? Почему?

Текст2

После школы три подруги решили готовить уроки вместе.

- Сначала решим задачи по математике, – сказала Наташа.

- Нет, начать надо с упражнения по русскому языку, – предложила Катя.

- А вот и нет, вначале надо выучить стихотворение, – возразила Ира.

Как ты думаешь, кто из них прав? Почему? Как объяснила свой выбор каждая из девочек? Как им лучше поступить?

Текст3

Две сестры пошли выбирать подарок своему маленькому братишке к первому дню его рождения.

- Давай купим ему это лото, – предложила Лена.

- Нет, лучше подарить самокат, – возразила Аня.

Как ты думаешь, кто из них прав? Почему? Как объяснила свой выбор каждая из девочек? Как им лучше поступить? Что бы ты предложил подарить? Почему?

Критерии оценивания:

понимание возможности различных позиций и точек зрения

(преодоление эгоцентризма), ориентация на позиции других людей, отличные от собственной;

- понимание возможности разных оснований для оценки одного и того же предмета, понимание относительности оценок или подходов к выбору;

- учет разных мнений и умение обосновать собственное;

- учет разных потребностей и интересов.

Уровни оценивания:

1. Низкий уровень: ребенок не учитывает возможность разных оснований для оценки одного и того же предмета (например, изображенного персонажа и качества самого рисунка в задании 1) или выбора (задания 2 и 3),

соответственно исключает возможность разных точек зрения; ребенок принимает сторону одного из персонажей, считая иную позицию однозначно неправильной.

2. Средний уровень: частично правильный ответ – ребенок понимает возможность разных подходов к оценке предмета или ситуации и допускает, что разные мнения по-своему справедливы или ошибочны, но не может обосновать свои ответы.

3. Высокий уровень: ребенок демонстрирует понимание относительности оценок и подходов к выбору, учитывает различие позиций персонажей и может высказать, и обосновать свое мнение.

Протокол 3

Методика "Кто прав?" (методика Г.А. Цукерман и др.)

ФИО реб. Анна Р.

Класс 4 А

Дата проведения 04.09.2020

Текст для анализа	Вопросы к ребенку	Ответы ребенка
Текст1 Петя нарисовал Змея Горыныча и показал рисунок друзьям. Володя сказал: "Вот здорово!" А Саша воскликнул: "Фу, ну и страшилище!"	Как ты думаешь, кто из них прав? Почему так сказал Саша? А Володя? Чем подумал Петя? Что ответит Петя каждому из мальчиков? Что бы ты ответил на месте Саши и Володи? Почему?	Саша Не понравился рисунок Не знаю Не знаю Не знаю
Текст2 После школы три подруги решили готовить уроки вместе. - Сначала решим задачи по математике, – сказала Наташа. - Нет, начать надо с упражнения по русскому языку, – предложила Катя. - А вот и нет, вначале надо выучить стихотворение, – возразила Ира.	Как ты думаешь, кто из них прав? Почему? Как объяснила свой выбор каждая из девочек? Как им лучше поступить?	Наташа, сложный предмет Никак Сделать сначала самые сложные предметы
Текст3 Две сестры пошли выбирать подарок своему маленькому братишке к первому дню его рождения. - Давай купим ему это лото, – предложила Лена. - Нет, лучше подарить самокат, – возразила Аня.	Как ты думаешь, кто из них прав? Почему? Как объяснила свой выбор каждая из девочек? Как им лучше поступить? Что бы ты предложил подарить? Почему?	Лена, он еще маленький для самоката Никак Ленино предложение принять Не знаю

Уровни (подчеркнуть необходимое):

Низкий уровень: ребенок не учитывает возможность разных оснований для оценки одного и того же предмета (например, изображенного персонажа и качества самого рисунка в задании 1) или выбора (задания 2 и 3), соответственно исключает возможность разных точек зрения; ребенок принимает сторону одного из персонажей, считая иную позицию однозначно неправильной.

Средний уровень: частично правильный ответ – ребенок понимает возможность разных подходов к оценке предмета или ситуации и допускает, что разные мнения по своему справедливы или ошибочны, но не может обосновать свои ответы.

Высокий уровень: ребенок демонстрирует понимание относительности оценок и подходов к выбору, учитывает различие позиций персонажей и может высказать, и обосновать свое мнение.

Диагност _____ (Миронова А.С.)

Методика «Рукавички» (Г.А. Цукерман)

Цель: выявление уровня сформированности коммуникативных навыков по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества (кооперация).

Возраст: младший школьный.

Метод оценивания: наблюдение за взаимодействием учащихся, работающих в классе парами, и анализ результата.

Описание задания: детям, сидящим парами, дают каждому по одному изображению рукавички и просят украсить их одинаково, т. е. так, чтобы они составили пару. Дети могут сами придумать узор, но сначала им надо договориться между собой, какой узор они будут рисовать.

Каждая пара учеников получает изображение рукавичек в виде силуэта (на правую и левую руку) и одинаковые наборы цветных карандашей.

Критерии оценивания:

- продуктивность совместной деятельности оценивается по степени сходства узоров на рукавичках;
- умение детей договариваться, приходить к общему решению, умение убеждать, аргументировать и т. д.;
- взаимный контроль по ходу выполнения деятельности: замечают ли дети друг у друга отступления от первоначального замысла, как на них реагируют;
- взаимопомощь по ходу рисования;
- эмоциональное отношение к совместной деятельности: позитивное (работают с удовольствием и интересом), нейтральное (взаимодействуют друг с другом в силу необходимости) или отрицательное (игнорируют друг друга, ссорятся и др.).

Уровни оценивания:

1. Низкий уровень: в узорах явно преобладают различия или вообще нет сходства. Дети не пытаются договориться или не могут прийти к согласию, каждый настаивает на своем.
2. Средний уровень: сходство частичное – отдельные признаки (цвет или форма некоторых деталей) совпадают, но имеются и заметные различия.
3. Высокий уровень: рукавички украшены одинаковым или очень похожим узором. Дети активно обсуждают возможный вариант узора; приходят к согласию относительно способа раскрашивания рукавичек; сравнивают способы действия и координируют их, строя совместное действие; следят за реализацией принятого замысла.

Протокол 4
Методика "Рукавички?" (методика Г.А. Цукерман и др.)

ФИО реб. Анна Р., Ульяна Д.

Класс 4 А

Дата проведения 05.09.2020

Критерии оценивания:

- продуктивность совместной деятельности оценивается по степени сходства узоров на рукавичках – **низкая продуктивность**

- умение детей договариваться, приходить к общему решению, умение убеждать, аргументировать и т. д. - **не умеют договариваться**

- взаимный контроль по ходу выполнения деятельности: замечают ли дети друг у друга отступления от первоначального замысла, как на них реагируют – **взаимный контроль отсутствует**

- взаимопомощь по ходу рисования – **нет**

- эмоциональное отношение к совместной деятельности: позитивное (работают с удовольствием и интересом), нейтральное (взаимодействуют друг с другом в силу необходимости) или отрицательное (игнорируют друг друга, ссорятся и др.). - **нейтральное**

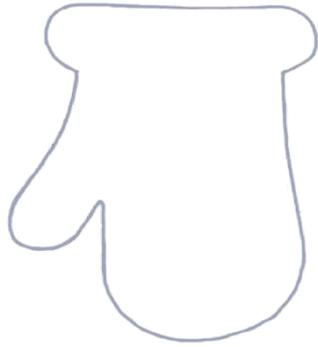
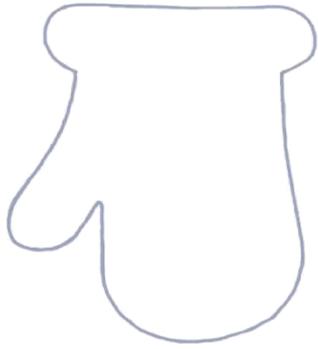
Уровни (подчеркнуть необходимое):

1. Низкий уровень: в узорах явно преобладают различия или вообще нет сходства. Дети не пытаются договориться или не могут прийти к согласию, каждый настаивает на своем.

2. Средний уровень: сходство частичное – отдельные признаки (цвет или форма некоторых деталей) совпадают, но имеются и заметные различия.

3. Высокий уровень: рукавички украшены одинаковым или очень похожим узором. Дети активно обсуждают возможный вариант узора; приходят к согласию относительно способа раскрашивания рукавичек; сравнивают способы действия и координируют их, строя совместное действие; следят за реализацией принятого замысла.

Диагност _____ (Миронова А.С.)



Диагностика волевого самоконтроля (опросник ВСК)
Теоретическое обоснование.

Опросник ВСК, разработанный А.Г. Зверковым и Е.В. Эйдманом, направлен на собственную оценку индивидуального уровня развития волевой регуляции, под которым понимается (в самом общем виде) мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, т.е. способность, сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Опросник ВСК содержит 30 пунктов, из которых 24 рабочих и 6 маскировочных. Первоначально опросник ВСК разрабатывается в одномерном варианте, однако в результате эмпирического анализа его «факторной структуры» были выделены две устойчивые субшкалы.

Первая субшкала характеризует доступный сознательной мобилизации энергетический потенциал завершения действия, вторая отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. В терминах традиционных волевых черт личности субшкалы получили следующие названия: первая — «настойчивость», вторая — «самообладание».

Цель. Определение особенностей личностной саморегуляции, которые во многом определяют индивидуальный стиль и конкретные проявления активности человека.

Инструкция. Для практических задач используется «серийная» версия с вынужденным дихотомическим выбором: испытуемый имеет лишь два варианта ответа («да» или «нет»), в случае неуверенности в ответе он может выбирать любую альтернативу.

Тестовый материал.

1. Если что-то не получается, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну свою линию».
9. Если надо (например, работа, дежурство), я могу не спать ночь напролет и весь следующий день быть в хорошей форме.
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Считаю себя терпеливым человеком.

12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.

13. Мне нередко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.

14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.

15. При необходимости я могу заниматься своим делом и в неудобной, неподходящей обстановке.

16. Мне очень осложняет жизнь сознание того, что работу необходимо выполнить к определенному сроку.

17. Считаю себя решительным человеком.

18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.

19. Мне легче подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.

20. Испортить мне настроение не так-то просто.

21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от этого отделаться.

22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.

23. Переспорить меня нетрудно.

24. Я всегда стремлюсь довести дело до конца.

25. Меня легко отвлечь от дел.

26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.

27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.

28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

30. Я обычно очень раздражаюсь, если перед моим носом захлопываются двери уходящего транспорта, лифта.

Ключ опросника.

В —общий индекс ВСК,

Н —настойчивость,

С —самообладание.

Обработка результатов. При подсчете суммарных баллов учитываются только совпадения с ключом (каждое такое совпадение увеличивает суммарный балл на единицу). Те позиции протокола, которые не совпадают с ключом, игнорируются и не влияют на величину суммарного балла (не приносят отрицательных очков).

Интерпретация результатов. Суммарный балл ВСК должен быть в диапазоне от 0 до 24 очков, по субшкале «настойчивость» — от 0 до 16, по субшкале «самообладание» — от 0 до 13. Баллы переводятся в стандартные с использованием таблицы норм, соответствующих обследуемому контингенту.

Протокол 5

Методика «Диагностика волевого самоконтроля (опросник ВСК)»

ФИО реб. Ирина Л.

Класс 4 А

Дата проведения 05.09.2020

Инструкция. Ответьте «да» или «нет» на утверждения

1. Если что-то не получается, у меня нередко появляется желание бросить это дело. _____
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией. _____
3. При необходимости мне нетрудно сдерживать вспышку гнева. _____
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля. _____
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы. _____
6. Меня выбивает из колеи физическая боль. _____
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, даже если не терпится ему возразить. _____
8. Я всегда «гну свою линию». _____
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет и весь следующий день быть в хорошей форме. _____
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами. _____
11. Считаю себя терпеливым человеком. _____
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище. _____
13. Мне нередко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач. _____
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему. _____
15. При необходимости я могу заниматься своим делом и в неудобной, неподходящей обстановке. _____
16. Мне очень осложняет жизнь сознание того, что работу необходимо выполнить к определенному сроку. _____
17. Считаю себя решительным человеком. _____
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие. _____
19. Мне легче подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице. _____
20. Испортить мне настроение не так-то просто. _____
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от этого отделаться. _____
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим. _____
23. Переспорить меня нетрудно. _____
24. Я всегда стремлюсь довести дело до конца. _____
25. Меня легко отвлечь от дел. _____
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам. _____
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности. _____
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации. _____

29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов. _____

30. Я обычно очень раздражаюсь, если перед моим носом захлопываются двери уходящего транспорта, лифта. _____

Баллы: _____

Уровень (необходимое подчеркнуть): низкий, средний, высокий

Диагност _____ (Миронова А.С.)

ТЕСТ

«Определение зависимости от компьютерных игр» (А.В. Котляров)

Для определения зависимости от компьютерных игр можно использовать специальный тест «Определение зависимости от компьютерных игр», составленный А.В. Котляровым. Тест состоит из 17 вопросов, требующий выбрать ответ «да» или «нет». За каждый ответ «да» начисляется 1 балл. Если сумма набранных баллов больше 3, то велика вероятность того, что увлечение компьютерными играми может перерасти в зависимость.

Уважаемые родители! Внимательно прочитайте утверждения и тщательно обдумайте ответ. Выберите один из возможных ответов, поставив «+» возле нужного утверждения.

1. Ребенок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру.
2. Ради компьютерной игры ребенок жертвует времяпрепровождением с семьей, друзьями.
3. Ребенок преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерной игрой.
4. Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает сном.
5. Игра за компьютером – главное средство для снятия стресса у ребенка.
6. После компьютерной игры у ребенка возникают головные боли.
7. В обычной жизни ребенок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером.
8. При помощи игры за компьютером ребенок достигает жизненных целей,
решает проблемы.
9. После компьютерной игры у ребенка возникают нарушения аппетита, стула.
10. Из-за компьютерной игры у ребенка наблюдаются проблемы с учебой, но он продолжает играть в игры.
11. Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает питанием.
12. Ребенок испытывает потребность все больше и больше времени проводить за игрой.
13. Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает личной гигиеной.
14. Во время компьютерной игры ребенок полностью «отключается» от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры.
15. После компьютерной игры у ребенка возникает сухость слизистой оболочки глаз.
16. Из-за компьютерной игры у ребенка возникают проблемы в семье, в отношениях с людьми.
17. Компьютерная игра служит ведущим средством для достижения комфортного состояния ребенка.

Протокол 6

Методика «Определение зависимости от компьютерных игр» (А.В. Котляров)

ФИО родителя ребенка: мама Анна Р.

Класс 4 А

Дата проведения 03.09.2020

Инструкция. Уважаемые родители! Внимательно прочитайте утверждения и тщательно обдумайте ответ. Выберите один из возможных ответов, поставив «+» возле нужного утверждения.

1. Ребенок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру.
2. Ради компьютерной игры ребенок жертвует времяпрепровождением с семьей, друзьями.
3. Ребенок преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерной игрой.
4. Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает сном.
5. Игра за компьютером – главное средство для снятия стресса у ребенка.
6. После компьютерной игры у ребенка возникают головные боли.
7. В обычной жизни ребенок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером.
8. При помощи игры за компьютером ребенок достигает жизненных целей, решает проблемы.
9. После компьютерной игры у ребенка возникают нарушения аппетита, стула.
10. Из-за компьютерной игры у ребенка наблюдаются проблемы с учебой, но он продолжает играть в игры.
11. Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает питанием.
12. Ребенок испытывает потребность все больше и больше времени проводить за игрой.
13. Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает личной гигиеной.
14. Во время компьютерной игры ребенок полностью «отключается» от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры.
15. После компьютерной игры у ребенка возникает сухость слизистой оболочки глаз.
16. Из-за компьютерной игры у ребенка возникают проблемы в семье, в отношениях с людьми.
17. Компьютерная игра служит ведущим средством для достижения комфортного состояния ребенка.

Баллы: 4

Вывод (нужное подчеркнуть): низкая, средняя, высокая склонность к зависимости от компьютерных игр.

Диагност _____ (Миронова А.С.)

Материалы формирующего этапа исследования

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

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

Проведение занятия на тему: «Роль компьютера в твоей жизни»

Цель: обеспечение психологического здоровья детей, содействовать осознанию учащимися необходимости здорового образа жизни, способствовать формированию понимания школьниками опасности "заболевания" компьютером, доказать пагубность влияния на здоровье человека чрезмерного "общения" с компьютером.

Методы и приёмы: беседа, мини-сочинение, групповая дискуссия - дебаты (совместная деятельность учащихся под руководством педагога - психолога с целью решения групповых задач и воздействия на – мнение и установки, учащихся в процессе общения), рефлексия.

Подготовительная работа: проведение мини-сочинения "Роль компьютера в моей жизни". Анализ и обобщение.

Компьютер может быть не только другом, но и превратиться в злейшего врага, который мстит потерей здоровья и интеллекта.

Вступительное слово.

Сегодняшний наш разговор мы посвятим компьютеру. Ещё 20 лет назад компьютер был диковинкой. А в настоящее время он стал доступен многим семьям. Всё труднее найти сферу человеческой деятельности, где бы ни использовался компьютер. Без компьютера невозможно сейчас ни одно серьёзное производство. Каждое уважающее себя предприятие внедряет компьютерные технологии в производственный процесс.

Компьютер прочно вошёл в нашу жизнь не только как техническое средство, но и как собеседник, друг, помогающий преодолевать многие человеческие личностные слабости: одиночество, неумение общаться, неуверенность и т.д.

Пришёл компьютер и в жизнь современной школы, начал своё победное шествие по школьным урокам. Большое значение он играет в учении школьников.

Учёба с помощью компьютера – это:

- написание текстов и упражнений;
- составление таблиц и диаграмм;
- сканирование текстов, рисунков для подготовки к уроку;

- использование учебных дисков по различным предметам для расширения своих знаний и кругозора;
- использование компьютерного лексикона и словарей для выполнения домашних заданий; возможность эстетического оформления докладов, рефератов, конкурсных работ, сочинений;
- возможность поиска информации по определённой учебной теме;
- возможность участия в олимпиадах различного уровня.

Компьютер даёт школьнику возможность:

- находить себе друзей, единомышленников в различных странах, городах посёлках;
- бесплатно заказывать необходимые материалы для удовлетворения собственных знаний и интересов;
- посылать и получать электронные письма, развивать в себе умения писать письма

Обсуждение сочинений "Роль компьютера в моей жизни" (анализ делает педагог - психолог, затем совместно с учащимися делаются выводы о роли компьютера в жизни человека).

Групповая дискуссия-дебаты "Отрицательные стороны работы на компьютере".

Любая профессиональная деятельность, любая работа имеет свои плюсы и минусы, положительные и отрицательные стороны. Положительные стороны освоения работы на компьютере, его роли в жизни человека, школьника мы обсудили.

- Как вы думаете, какую опасность таит в себе "общение" с компьютером? Учащиеся высказывают мнения по данному вопросу. Выводы делает педагог – психолог, описывая их на доске (краткая запись).
- Дисплей является источником различного рода электромагнитных излучений, ультрафиолетового, инфракрасного, радиочастотного и др.
- Высокая утомляемость: большинство игр очень динамичны, рассчитаны на мобилизацию внимания, на постоянно меняющуюся ситуацию и требуют быстрой реакции и огромного напряжения.
- Статистическое напряжение.
- Чрезмерная нагрузка на зрительный аппарат: принцип работы монитора заключается в постоянной смене световых точек, которые движутся с такой скоростью, что создаётся впечатление неподвижной картинки. Глаза напрягаются, стараясь уловить бег непрерывных лучей, и устают. Обычно человек моргает 20 раз в минуту, увлажняя при этом роговицу. Когда мы неподвижно смотрим на экран, то моргаем в три раза реже, а это значит, что глаз становится "сухим", появляются ощущения жжения и краснота.
- Возможность развития своеобразной зависимости (трудности в общении с окружающими, психологические проблемы человек старается компенсировать "общением" с компьютером).

Меры безопасности:

- недопустимо использование неисправного дисплея (уровни излучения очень высоки);
- изображение должно быть чётким и контрастным, не иметь бликов, отражений рядом стоящих предметов (то есть в зоне работы компьютера должно быть едва светло);
- во избежание напряжения глазных мышц монитор должен быть примерно на 10° ниже уровня глаз;
- оптимальная дистанция между вами и экраном монитора – 70 сантиметров (примерно на расстоянии вытянутой руки);
- людям, страдающим близорукостью, обязательно использование очков;
- во избежание статистического напряжения желательно использование специальной удобной мебели: кресла с подлокотниками с регулируемой высотой (тогда спина и ступни имеют опору, мышцы спины и предплечий напрягаются намного меньше);
- нельзя работать на компьютере более 1,5 – 2 часов;
- каждые полчаса работы на компьютере необходимо делать 10-минутный перерыв для разминки (потягивание, вращение головой, наклоны туловища, гимнастика для глаз);
- оптимальное время непрерывной работы: 1 – 6 классы – 15 минут
7 – 8 классы – 20 минут
9 – 11 классы – 30 минут
- использовать компьютер по назначению, строго учитывая время работы (для учёбы, развлечения – игры, общения), не занимать компьютером всё свободное время;
- не допускать сразу после работы на компьютере просмотра телевизионных передач (это дополнительная нагрузка на глаза), обязательно необходимо отдохнуть;
- нельзя играть в компьютерные игры перед сном (это возбуждает нервную систему, что может вызвать бессонницу, трудность засыпания, беспокойный сон);
- при выборе компьютерных дисков с играми, желательно советоваться с родителями (многие компьютерные игры причиняют вред здоровью и психике);
- необходимо помнить, что бесконечное общение с новыми знакомыми при помощи компьютера не заменяет общения с людьми, находящимися рядом с вами (это может спровоцировать уход в себя, уход от общения со сверстниками, близкими людьми, потерю друзей)

Рефлексия.

- Что нового ты сегодня узнал?
- Что запомнилось больше всего?

- Будешь ли ты придерживаться рекомендаций, услышанных сегодня?

- Почему?

Проведение диспута «Компьютерные игры в моей жизни» — обсуждение с детьми различных жанров компьютерных игр («шутеры», квесты, стратегии, RPG). В какие игры предпочитают играть? Что привлекает в том или ином жанре игр?

Проведение акции «Избавься от «стрелялки», получи взамен «болванку» (на подростковом сленге «болванка» означает диск для записи). Задача акции: привлечение учащихся, педагогического коллектива и родителей к проблеме влияния компьютерных игр на социально – психологическое здоровье детей и подростков.

Подведение итогов акции в виде наглядного отчета (стендовая

информация, проведение радиотрансляции)

Итоговое занятие ролевая игра «Суд над компьютерными играми»

Тема занятия: «Суд над компьютерными играми».

Тип занятия: комбинированное внеклассное мероприятие.

Вид: ролевая игра.

Технология: игровая технология.

Цели занятия:

повторить и обобщить знания о компьютерных играх, о правовых аспектах работы с информацией на основе самостоятельного поиска и осмысления дополнительного материала для игры;

- развитие познавательного интереса, творческой активности учащихся;
- развитие у школьников умения излагать мысли, моделировать ситуацию;

- воспитать уважение к сопернику, умение достойно вести спор, стойкость, волю к победе, находчивость, умение работать в команде

Задачи занятия:

Воспитательная — развитие познавательного интереса, логического мышления.

Учебная — обобщение и повторение знаний по безопасному использованию компьютерных игр.

Развивающая — развитие алгоритмического мышления, памяти, внимательности.

Подготовительный этап

Перед началом игры, за три урока, необходимо распределить роли и подготовить сценарий игры. Участникам игры, исполняющим роли, нужно сделать подборку материалов, необходимых для игры.

Действующие лица:

Судья

Обвиняемый — компьютерные игры

Прокурор

Адвокат

Специалист – аналитик
Эксперт – историк
Свидетели защиты
Свидетели обвинения
специалист — статист
Эксперты – психолог
Эксперт – фельдшер
12 присяжных заседателей
Секретарь суда
Охранники
Публика в зале

На сцене: в центре стол и кресло судьи. Слева сидят 12 присяжных заседателей и секретарь суда, справа на скамье подсудимый «компьютерные игры» и АДВОКАТ. По обе стороны от него и на входе в зал охранники.

Секретарь суда: Встать, суд идет!

Все 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. При предварительном следствии был проведен опрос учащихся по выяснению роли компьютерных игр в повседневной жизни и определению их влияния на здоровье учащихся.

Есть заявления, отводы суду, прокурору, присяжным?

Слушание объявляется открытым.

Прошу специалиста — аналитика, проводившего анализ опроса, ознакомить суд с его результатами (демонстрация результатов)

Благодарю за внимание.

Судья: Слово предоставляется ПРОКУРОРУ.

Прокурор (встает): Ваша честь (обращается к судье), уважаемая публика и присяжные! (поворачивается к публике)

«КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ» обвиняются в причинении вреда физическому здоровью и нарушении психики человека. Свидетели со стороны обвинения многочисленными эпизодами постараются доказать эти факты.

Но в начале у меня вопрос:

Человечество жило много лет без КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР. Как, когда и зачем они появился на свет?

Ваша честь, позвольте вызвать эксперта — историка с краткой исторической справкой о создании компьютерных игр.

Судья: Разрешаю вызвать для дачи показаний эксперта — историка.

Суд напоминает об ответственности за дачу ложных показаний.

Эксперт — историк: Клянусь говорить правду и только правду.

Судья: Ответьте на вопрос прокурора. Как, когда и зачем КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ появился на свет?

Эксперт – историк:

«История создания компьютерных игр».

Судья: Есть вопросы к эксперту?

Присяжные и публика задает вопросы по показаниям свидетеля.

Прокурор: Ваша честь, прошу вызвать 1-ого свидетеля обвинения.

Судья: Вызываем 1 свидетеля обвинения.

1-й свидетель обвинения: Клянусь говорить правду и только правду.

(3мин)

«Влияние компьютерных игр на психику человека»

Прокурор: Ваша честь, прошу дать слово по данному вопросу эксперту – психологу.

Судья: Слово предоставляется эксперту – психологу.

Эксперт – психолог: с выступлением или презентацией (3 мин.)

Прокурор: Ваша честь, прошу вызвать 2-ого свидетеля обвинения.

Судья: Вызываем 2 свидетеля обвинения. 2-й свидетель обвинения: Клянусь говорить правду и только правду. (Жестокость в играх, последствия этой жестокости.) Судья: Есть вопросы к свидетелям обвинения?

Присяжные и публика задает вопросы по показаниям свидетеля.

Прокурор: «Итак, как следует из показаний свидетелей обвинения и приглашённых экспертов – психологов, компьютерные игры, особенно жестокие, так называемые стрелялки, наносят непоправимый вред психическому здоровью человека. Они разрушают его личность и превращают в компьютерного наркомана, жестокого и циничного опасного члена общества, который может выплеснуть свою агрессию на других людей».

Адвокат: Ваша честь, прошу слово в защиту обвиняемых.

Не согласен со стороной обвинения, т. к. нельзя однозначно говорить о негативном влиянии игр, игры несут созидательный и гуманистический характер. Прошу вызвать 2-х свидетелей защиты. Судья: Пригласите 1-ого свидетеля защиты

1-й свидетель защиты: Клянусь говорить правду и только правду.

«Развивающие игры» Умственное развитие, логика.

Судья: Пригласите 2-ого свидетеля защиты

2-й свидетель защиты (пользователь): Клянусь говорить правду и только правду.

Судья: Есть вопросы к свидетелям защиты?

Присяжные и публика задает вопросы по показаниям свидетеля (есть)

Присяжные: В какое время и сколько Вы играете в комп. игры?

Остается ли время на занятия спортом, чтение книг и другие виды отдыха?

2-й свидетель защиты (пользователь): отвечает на вопросы присяжных и публики.

Прокурор: прошу вызвать 3-его свидетеля обвинения.

Судья: Пригласите 3-ого свидетеля обвинения. 3-й свидетель обвинения: Клянусь говорить правду и только правду. «Раскрытие влияния на зрение, осанку, сосуды» Прокурор: прошу вызвать 4-ого свидетеля обвинения Судья: Пригласите 4-ого свидетеля обвинения.

4-й свидетель обвинения: Клянусь говорить правду и только правду.
«Раскрыть влияние на суставы рук, ЖКТ» Прокурор: прошу вызвать 5-ого свидетеля обвинения Судья: Пригласите 5-ого свидетеля обвинения.

5-й свидетель обвинения: Клянусь говорить правду и только правду.
«Раскрыть влияние на суставы рук, ЖКТ»

Прокурор: прошу пригласить эксперт

Эксперт – фельдшер: отражение общей картины здоровья учащихся школы..... и медицинские заключения по рассматриваемому вопросу.

ЕСЛИ нет, то Секретарь:

Судья: адвокат, можете ли Вы добавить факты в защиту обвиняемых?

Есть ли у Вас ещё свидетели?

Адвокат: Необходимо учитывать, что современные компьютерные технологии широко используются в различных сферах человеческой деятельности. Новые игровые технологии являются важной составляющей в современной медицине.

Прошу пригласить 3-его свидетеля защиты

3-й свидетель защиты: «О коррекции зрения, о лечении астмы, о логопедических игровых занятиях»

Прокурор: Уважаемый суд, хочу обратить ваше внимание на одну из самых острых проблем. Как известно, в настоящее время в России насчитывается 1,5 миллиона игроманов. Лудомания (игровая зависимость) является одним из самых распространённых психических заболеваний, которое крайне тяжело поддаётся лечению. Такие люди, в частности, и компьютерные наркоманы, как уже сегодня было отмечено, часто становятся социально опасными членами общества.

Давайте рассмотрим различные степени игровой зависимости, а затем мы прослушаем по этому вопросу показания эксперта.

Психолог 2: О «лудомании»

Судья: Вопросы со стороны обвинения и защиты есть?

Прокурор: НЕТ. (ЕСТЬ)

Адвокат: НЕТ. (ЕСТЬ)

Судья: Заключительное слово предоставляется прокурору.

Прокурор: Итак, уважаемый судья и присяжные заседатели, призываю вас внимательно отнестись к обвинительным показаниям свидетелей и наших экспертов, которые ярко демонстрируют значительный вред, причиняемый компьютерными играми физическому здоровью и психике человека. Надеюсь, что Вы вынесете правильный приговор и признаете их виновными.
(с обвинительной речью)

Судья: Заключительное слово предоставляется адвокату.

Адвокат: Приняв во внимание материалы стороны обвинения, свидетелей защиты, нельзя однозначно утверждать о вреде компьютерных игр.

Ребенок, который с детства ориентируется в компьютере, чувствует себя более уверенно, потому что ему открыт доступ в мир современных технологий. Нет необходимости посвящать всего себя виртуальной жизни.

Для этого достаточно выделить пару часов. И конечно, ни одна игра не должна провоцировать агрессию к окружающим, жестокость. В этом мы согласны со стороной обвинения. Существует множество полезных компьютерных игр. Поэтому, не считаю, что компьютерные игры вредны, и прошу признать их не виновными (с защитной речью)

Судья: прошу присяжных вынести вердикт «Виновны» или «Не виновны» компьютерные игры..... на листах и передать их секретарю.

Судья: оглашается приговор:

Если будет больше «виновны» - Признать компьютерные игры – **ВИНОВНЫМИ** в причинении вреда здоровью личности большинством голосов (12 присяжных: 10- виновны, 2- 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 «Причинении вреда физическому здоровью и нарушению психики человека компьютерными играми» выложить в свободном доступе на блоге «Физическая и информационная безопасность личности в современном информационном обществе» в течение 2-х недель, где любой желающий может ознакомиться с материалами следствия и решением суда, высказать своё мнение, оставить предложения и комментарии по данному вопросу.

Если будет больше «не виновны» - Признать компьютерные игры – **НЕ ВИНОВНЫМИ** в причинении вреда здоровью личности большинством голосов (12 присяжных: 5- виновны, 7- не виновны.). Однако, исходя из того, что компьютерные игры стали неотъемлемой частью досуга, учёбы, работы человека, а сторона обвинения, приглашенные эксперты 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 нарушению психики человека компьютерными играми» выложить в свободном доступе на блоге «Физическая и информационная безопасность личности в современном информационном обществе» в течение 2-х недель, где любой желающий может ознакомиться с материалами следствия и решением суда, высказать своё мнение, оставить предложения и комментарии по данному вопросу.

Тренинговые занятия

Занятия по формированию коммуникативных навыков

Занятие 1

Цель: развивать чувственное восприятие партнера по общению.

Приветствие «мы все чем-то похожи»

Цель: Способствовать установлению общих черт среди членов группы.

Инструкция: Разбейтесь, пожалуйста, на четверки или пятерки. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: "У каждого из нас есть сестра...", "У каждого из нас есть мягкая игрушка...", "Любимый цвет каждого из нас — синий...", "У каждого из нас мама ходит на работу...", "Мы все очень любим макароны...", "Мы все не выносим, когда кто-нибудь ябедничает", "В каникулы мы все любим ездить на море..." и так далее. У вас есть пятнадцать минут.

Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Анализ упражнения:

- Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других детей?
- Есть ли что-нибудь такое, что объединяет всех детей в классе?
- Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от всех детей в классе?
- Как вы работали в своей команде?
- Нравится ли тебе быть похожим на других или ты предпочитаешь от всех отличаться?
- Какими должны быть твои друзья — похожими на тебя или совсем другими?

Затем все встают в круг, берутся за руки и кричат: «Мы всем рады!»

Игра «Прикосновение»

Цель: Развивать чувствительность ладоней, тактильные и визуальные ощущения.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Осмотритесь в помещении, посмотрите, не найдете ли вы что-нибудь такое, чего вы не заметили вчера. Кто нашел для себя что-нибудь новое? А кто может обнаружить у себя что-то такое, чего у него не было вчера?

Можете ли вы коснуться чего-нибудь твердого? Покажите мне, что твердое вам удалось найти. А теперь потрогайте что-нибудь теплое. Что есть теплое на вас самих? Покажите нам, что вы нашли.

А теперь вы все можете встать и начать ходить по всему классу, прикасаясь к различным предметам, качества которых я буду называть. Прикоснитесь к чему-нибудь гладкому... Дотроньтесь до чего-нибудь шершавого... Прикоснитесь к чему-нибудь холодному... Потрогайте что-нибудь теплое...

Игра «Монстр»

Цель: Учиться устанавливать контакт с помощью глаз.

Инструкция: Мы все становимся в один общий круг, а один из вас выходит в центр круга. Он и будет нашим Монстром. Монстр голоден и хочет

на нас напасть. Он выбирает себе Жертву и медленно подходит к ней с грозным видом. Его пасть раскрыта, и он готов уже наброситься. Для Жертвы есть лишь одно спасение: установить глазами контакт с кем-то из детей, чтобы тот громко выкрикнул свое имя и отвлек внимание Монстра на себя. Тогда Монстр медленно и ужасающе приближается уже к этому ребенку. Спаситель должен теперь сам посмотреть на всех и поймать чей-нибудь взгляд, чтобы теперь кто-нибудь спас уже его и отвлек внимание Монстра на себя... Так игра продолжается дальше. После трех попыток напасть на жертву Монстр устает и отправляется спать, а его место занимает кто-нибудь другой из круга.

Может получиться так, что кого-то из Жертв не удастся спасти, и ужасные челюсти Монстра несильно сомкнутся на ней. Тогда Монстр может издать свой жуткий крик победы. Пойманный ребенок освобождает Монстра от его проклятия и занимает его место, став Монстром вместо него. Вы поняли правила игры?

Анализ упражнения:

- Любишь ли ты во время разговора смотреть собеседнику в глаза?
- Что ты думаешь, когда твой собеседник вообще не смотрит на тебя?
- Знаешь ли ты таких людей, которые взглядом вынуждают своего собеседника стесняться?
- Есть ли в классе дети, по глазам которых ты можешь сказать, что они чувствуют?
- Легко ли прочитать по твоему лицу, что ты чувствуешь?

Игра «Камешек в ботинке»

Цель: Учить корректно высказывать свои претензии обидчику.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: "У меня камушек в ботинке", то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда : "У меня нет

камушка в ботинке", или: "У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками". Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные "камушки", которые будут названы.

Медитация «Довольный - сердитый»

Цель: Помочь детям почувствовать и осознать, что они делают и чувствуют в случаях, когда они довольны и когда они сердиты.

Инструкция: Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит. Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен? (20 секунд.)

Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты? Кто находится рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь сердитость? (20 секунд.)

Теперь подумай, в каком настроении ты обычно бываешь чаще — в довольном или в сердитом. Конечно, ты знаешь, что бываешь и довольным, и сердитым. Выбери сейчас одно из чувств — то, которое ты испытываешь чаще. Теперь открой глаза, уже будучи либо довольным, либо сердитым.

Анализ упражнения:

- Какое чувство тебе было труднее всего выразить?
- Как происходила смена одного чувства другим?
- Какое чувство понравилось тебе больше всего? А что именно по нравилось тебе в нем?

Иногда мы можем изменять свои чувства. А тебе это удастся?

Упражнение «Агрессивное поведение»

Цель: Разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

Инструкция: Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка. Например,: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д.

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этом классе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение учебного дня

проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим детям в школе.

На это упражнение можно отвести 10-15 минут. После этого попро сите учеников зачитать свои записи.

Анализ упражнения:

— Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким "Рэмбо"?

— Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?

- Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?

- Как ведет себя жертва агрессии?

- Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?

- В чем проявляется равноправие между детьми?

- Как бы ты описал свое собственное поведение?

Итоговый сбор «Спасибо за приятное занятие»

Цель: Эмоциональная разрядка.

Инструкция: - Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Занятие 3

Цель: учить конструктивному разрешению конфликтов. Приветствие «Что в нем нового» Цель: Развитие внимания друг к другу.

Инструкция: - Внимательно посмотрите друг на друга. Постарайтесь увидеть каждого, обратив внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет. Для этого у нас будет 3 мин.

Пауза в 3 мин.

- А сейчас вы будете бросать мяч друг другу, сообщая при этом человеку,

которому адресован мяч, что нового по сравнению со вчерашним днем вы в нем увидели. Будьте внимательны и старайтесь никого не пропустить.

Игра «Сладкая проблема»

Цель: Учить решать проблемы путем переговоров.

Инструкция: Сядьте в один общий круг. Я принесла вам несколько печений. Но чтобы получить печенье, вам нужно сначала выбрать себе партнера и решить с ним одну проблему. Сядьте друг напротив друга и посмотрите друг на друга. Между обоими партнерами я тут же положу салфетку с печеньем. Пожалуйста, пока его не трогайте...

А теперь перейдем к нашей проблеме. Вы можете получить печенье только в том случае, если ваш партнер по доброй воле отдаст его вам.

Пожалуйста, помните об этом правиле. Сейчас вы можете начать говорить, но помните, что вы не имеете права просто так взять печенье без согласия своего партнера...

Подождите, пока все дети примут какое-нибудь решение. При этом они могут действовать разными способами. Одни могут сразу съесть печенье, получив его от партнера. Другие берут печенье, разламывают его пополам и одну половинку отдают своему партнеру. Некоторым потребуется сравнительно много времени, чтобы завершить свои переговоры.

А теперь я дам каждой паре еще по одному печенью. Обсудите, как вы поступите с печеньем на сей раз.

И в этом случае могут быть разные варианты. Дети, разделившие первое печенье пополам, обычно повторяют эту "стратегию справедливости".

Большинство детей, в первой части игры, отдавшие печенье партнеру и не получившие ни кусочка, ожидают теперь, что партнер отдаст печенье им. Есть дети, которые готовы отдать партнеру и второе печенье.

А теперь давайте обсудим, что у нас получилось. Это хороший вариант сотрудничества. Расскажите, что вы сделали с первым печеньем, что стало со вторым...

— Анализ упражнения:

— Отдал ли ты печенье своему партнеру? Как ты себя при этом чувствовал?

— Хотел ли ты, чтобы печенье осталось у тебя? Что ты делал для этого?

— Чего ты ожидаешь, когда вежливо обращаешься с кем-нибудь?

— В этой игре с тобой справедливо обошлись?

— Сколько времени понадобилось тебе и твоему партнеру, чтобы прийти к совместному решению?

Как ты себя при этом чувствовал?

— Как иначе ты мог бы прийти к единому мнению со своим партнером?

— Какие доводы ты приводил, чтобы получить печенье?

Визуализация «Любовь и злость»

Цель: Обратить внимание на то, что по отношению к одним и тем же людям дети одновременно испытывают и позитивные, и негативные чувства. Кроме того, они могут научиться не поддаваться этим чувствам целиком, а ощущать и любовь, и злость, сохраняя при этом глубокий контакт с другим человеком.

Инструкция: Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него

рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: "Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради". Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: "Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки". Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: "Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе". (1-2 минуты.)

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например:

"Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня" или: "Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки". (1-2 минуты.)

А теперь подумай немного о том, кто в классе тебя иногда злит. Представь, что тыходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 минута.)

Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.)

Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.

Если Вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в классе, тут же потребуйте, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть, чтобы никто не говорил ничего типа: "Ты дурак!". Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например: "Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте". Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие.

Анализ упражнения:

— Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?

— А как ты себя чувствуешь, когда сообщаем ему о том, что ты рассердился?

— А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?

- Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?
- Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?
- Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился?
- Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

Упражнение «Коробка переживаний»

Цель: Эта игра с ее "коробкой переживаний" может помочь ребенку видеть разницу между бесполезными переживаниями и действительно важными проблемами.

Инструкция: Скажите мне, пожалуйста, о чем вы обычно переживаете?

Чем озабочены ваши родители? О чем переживают ваши братья или сестры?

Чем озабочены ваши учителя? Чем озабочены авторы газетных статей?

Можете ли вы назвать мне какую-нибудь важную проблему, стоящую перед вами? Чем различаются забота и переживания от важных проблем?

Я принесла для каждого из вас коробку, в которой вы можете хранить свои переживания и заботы. Возьмите себе по коробке и украсьте их... А теперь запишите все свои переживания, которые придут вам в голову, на небольшие листочки бумаги и сложите их в коробку. Храните свою "коробку переживаний" у себя дома. Раз неделю в спокойной обстановке садитесь за стол, записывайте все заботы и переживания, которые придут вам в голову, и складывайте их в эту коробку. Каждые две недели (или раз в месяц) вы должны приносить свою "коробку переживаний" в школу. Тогда вы можете просмотреть свои заботы и посмотреть, что с ними стало за это время.

Для начала было бы хорошо помочь детям собрать их заботы. Определяющим критерием является различие между преодолимыми и непреодолимыми трудностями. Со многими трудностями мы не можем справиться, поэтому нам не остается ничего другого, как ждать, к чему приведет естественное развитие событий.

Анализ упражнения:

— Знаешь ли ты таких людей, которые создают себе слишком много переживаний и беспокойств?

— А знаешь ли ты таких людей, которые переживают слишком мало?

— Берешься ли ты время от времени за какую-нибудь проблему, которую ты на самом деле хочешь решить?

— Как ты себя почувствовал, когда записал все свои заботы и переживания и сложил их в одну коробку?

— Какие еще способы не растрчивать свои силы на лишние заботы и переживания ты знаешь?

Итоговый сбор «Прогноз погоды»

Цель: Рефлексия настроения.

Инструкция: На трех листах изображены разные состояния погоды (Шторм, плохая погода, ясно). Напишите свое имя на том листе, который соответствует вашему настроению.