



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

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

**Деятельность педагога-психолога по профилактике зависимости  
от компьютерных игр у младших школьников**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата  
«Психология и педагогика начального образования»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объём заимствований:

66,57 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«13» мая 2021 г.

зав. кафедрой ППиПМ

Волчегорская Евгения

Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-508-110-5-1

Митина Ирина Сергеевна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент кафедры

Жукова Марина

Владимировна

Челябинск

2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ОСВЕЩЕНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ДЕТЕРМИНАНТНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ .....	9
1.1 Зависимость от компьютерных игр как один из видов аддиктивного поведения .....	9
1.2 Социальные причины формирования аддиктивного поведения у младших школьников .....	17
1.3 Формы и методы профилактики игровой зависимости в младшем школьном возрасте .....	22
Выводы по первой главе .....	27
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ... ..	29
2.1 Условия протекания эксперимента. Характеристика используемых методик .....	29
2.2 Анализ и интерпретация результатов констатирующего этапа исследования .....	31
2.3 Программа работы педагога-психолога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников .....	36
2.4 Анализ и интерпретация результатов контрольного этапа исследования .....	39
Выводы по второй главе .....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	53
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....	54
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 .....	57

ПРИЛОЖЕНИЕ 5 .....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 .....	61
ПРИЛОЖЕНИЕ 7 .....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ 8 .....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ 9 .....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 10 .....	79

## ВВЕДЕНИЕ

Представить жизнь современных людей без компьютеров невозможно. Они используются в самых разных сферах деятельности человека, начиная от медицины и заканчивая космической промышленностью. В наше время компьютер имеется почти у каждой семьи. Их повсеместное распространение стало благодаря значительному снижению стоимости, кроме того фирмы по продаже компьютерной техники предлагают товары в рассрочку или в кредит.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального образования ориентируется на повышение информационной компетентности младших школьников. По мнению исследователей, умения школьников в ИКТ и формирование способности их грамотно применять являются важным элементом формирования универсальных учебных действий (УУД) обучающихся на ступени начального общего образования, обеспечивающим его результативность.

Сегодня компьютеры стали неотъемлемой частью жизни. Постепенно к компьютерам пристрастились не только взрослые, но и дети. Сейчас уже не стоит вопрос о том, хотим мы или нет, чтобы наши дети владели компьютером. По мнению многих родителей лучше пусть их дети проводят время дома, сидя за компьютером, чем на улице в плохой компании и без присмотра. В итоге дети получают с разрешения родителей свободный и ничем не ограниченный доступ к компьютеру.

У человечества возник новый вид деятельности – компьютерная игра, а вместе с ним и новый вид зависимости – компьютерная зависимость. С каждым годом все больше и больше обучающих компьютерных программ появляется на рынке; они ориентированы как на детей младших и старших классов, так на детей дошкольного возраста. Обучающие программы приводят ребенка к пониманию работы компьютера, но вместе с тем уже в раннем возрасте может появиться аддиктивное поведение.

Аддиктивное поведение появляется не вдруг, оно представляет собой непрерывный процесс формирования и развития аддикции. Аддикция имеет начало (нередко безобидное), индивидуальное течение (с усилением зависимости) и исход [2].

Многих детей младшего школьного возраста перестали интересовать обычные игрушки. Они как правило стремятся побыстрее попасть к монитору компьютера. Школьники могут пропускать уроки только потому, что всю ночь играли и не успели подготовиться к занятиям, которое стало иметь гораздо меньшее значение для них, чем прохождение нового уровня в любимой игре. Увлечение компьютерными играми носит массовый характер среди школьников. Каким играм отдают предпочтение дети, сколько времени они проводят за компьютером, контролируют ли это время родители и как увлеченность компьютера влияет на общение со сверстниками? Вот те вопросы, на которые нужно найти ответы.

*Актуальность* данной темы обуславливается тем, что вместе с появлением компьютеров появились и компьютерные игры, которые сразу нашли массу поклонников. Влияние компьютерных игр на поведение людей ни у кого не вызывает сомнения: для многих взрослых они стали интереснее книг, театров, а для детей важнее учебы и общения со сверстниками.

*На социальном уровне* значимость исследования обусловлена необходимостью профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста как условия сохранения физического и психического здоровья детей. Статья 41 ФЗ от 29.12.2012 № 276-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» предусматривает охрану здоровья участников, пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.

В психологическо-педагогической литературе проблема компьютерной зависимости в основном рассматривается у детей подросткового и юношеского возраста, деятельность же педагогов-психологов по профилактике зависимости изучена недостаточно, что

обуславливает актуальность рассматриваемой проблемы на *научном уровне*.

На *практическом уровне* значимость работы обусловлена отсутствием достаточного количества методического обеспечения для взаимодействия педагога-психолога с детьми по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

Проблемы компьютерной зависимости изучаются в рамках различных наук.

Проблемой Интернет-зависимости занимались: А. В. Ваганов, А. Е. Войскунский, К. Ю. Галкин, А. Е. Жичкина, М. В. Жукова, В. А. Лоскутова, А. В. Минаков, Н. А. Носов, А. И. Ракитов, А. С. Холл, А. В. Церковный, М. А. Шоттон.

Влияние компьютерных игр на личность подростка изучали: И. Г. Белавина, А. В. Беляева, И. В. Булгаков, П. Д. Биленчук, Е. Л. Болескина, Н. В. Иванов, Л. В. Подригало, Л. А. Пережогин, Н. А. Садовская, Н. А. Шапира, Г. В. Чайка.

Психологические аспекты коммуникативных процессов в сети изучали: О. М. Арестова, Ю. Д. Бабаева, Л. М. Банин, А. Е. Войскунский, Л. П. Гурьева, Д. В. Иванов, Т. В. Карабин, А. В. Смысловая, А. Н. Черемисина, Л. М. Юрьева, А. В. Якушина, К. С. Янг, И. Голдбер.

Анализ этапов формирования компьютерной зависимости, методы диагностики и профилактики предложены отечественными авторами Т. Ю. Болът, Л. М. Юрьевой.

Социально-педагогические условия профилактики компьютерной аддикции были обоснованы Н. Сергеевой.

Таким образом, возникает *противоречие* между учащимися случаями компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста и недостаточным вниманием к проблеме взаимодействия школы и семьи по профилактике аддиктивного поведения.

*Проблема* исследования: каково содержание программы работы педагога-психолога по профилактике формирования зависимости от компьютерных игр.

*Цель* исследования: экспериментальным путем проверить результативность программы деятельности педагога-психолога, направленной на профилактику зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

*Объект* исследования: компьютерная зависимость как вид аддиктивного поведения.

*Предмет* исследования: деятельность педагога-психолога по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

*Задачи* исследования:

1. Охарактеризовать зависимость от компьютерных игр как один из видов аддиктивного поведения.
2. Выявить роль семьи как основной причины формирования аддиктивного поведения у младших школьников.
3. Проверить эффективность программы педагога психолога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

*Методы* исследования:

- теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение);
- эмпирические (анкетирование, тестирование, эксперимент);
- методы обработки и интерпретации результатов.

*База* исследования: Наше исследование проводилось на базе МОУ «Мирненской средней общеобразовательной школы» п. Мирный. В эксперименте принимали участие 22 ребенка четвертого класса в возрасте 10-11 лет.

*Практическая значимость* работы: практическая значимость данного исследования заключается в составлении наиболее эффективной

программы для педагогов-психологов по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

*Структура работы:* работа состоит из введения, двух глав с параграфами, выводов по ним, заключения и приложений.



# ГЛАВА 1. ОСВЕЩЕНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ АСПЕКТОВ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ДЕТЕРМИНАНТНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР В ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

## 1.1 Зависимость от компьютерных игр как один из видов аддиктивного поведения

**Аdditивное поведение** в переводе с английского addiction-склонность, пагубная привычка. Иначе говоря, это человек, который находится в глубокой рабской зависимости от некой непреодолимой власти. Зависимое аддиктивное поведение, как вид девиантного поведения, в свою очередь имеет множество подвидов, дифференцируемых преимущественно по объекту аддикции. Теоретически это могут быть любые объекты или формы активности – химическое вещество, деньги, работа, игра и т.д. Итак, аддиктивное поведение это одна из форм отклоняющегося поведения личности, которая связана со злоупотреблением чем-то или кем-то в целях саморегуляции или адаптации [5].

В дошкольном детстве складываются важнейшие психические новообразования. В структуре психических функций центральное место занимает память. Мышление приобретает возможность действовать в плане общих представлений. Расширяются познавательные интересы ребенка. Формируется воображение. Складывается произвольное поведение и личное самосознание ребенка [12].

Сюжетно-ролевая игра является ведущей деятельностью дошкольника. В традициях культурно – исторического подхода, который наиболее успешно разрабатывался Д. Б. Элькониным, игра рассматривается как специфический способ освоения социальной действительности, в котором выражает себя связь ребенка с обществом.

Ролевая игра имеет социальный характер – как по своему

происхождению, так и по содержанию. Основной единицей игры является роль, которая реализуется в игровых действиях.

Содержание ролевой игры меняется с возрастом детей. Для младших школьников основным содержанием игры являются предметные действия людей, в среднем дошкольном возрасте на первый план выступают отношения между людьми, в старшем – выполнение правил, регулирующих поведение и отношение людей [18].

При переходе от дошкольника к младшему школьному возрасту возрастает значение игры с достижением известного результата (спортивные игры, интеллектуальные). В младшем школьном возрасте происходит переход от игр в плане внешних действий к играм в плане воображения. В школьном возрасте меняется соотношение между этими двумя видами деятельности: игра начинает подчиняться учебной деятельности. В младшем школьном возрасте игра продолжает иметь хотя и вспомогательное, но все-таки существенное значение. Она позволяет овладеть высокими общественными мотивами поведения.

В настоящее время получили широкое распространение компьютерные игры, в которые вовлечены дети разных возрастов. В общественном сознании по отношению к этим играм сохраняется неоднозначное отношение.

Информационные технологии применяются в учебно-воспитательном процессе. Компьютерные программы используются в качестве средства обучения и познавательного развития. Экспериментально подтверждено положительное влияние на результаты учения использования электронных учебных материалов в образовательном процессе [2].

С помощью игры моделируются различные жизненные ситуации, позволяющие приобрести определенные навыки и умения. Среди компьютерных игр есть множество логических и развивающих игр. Детское восприятие устроено таким образом, что с помощью игры ему

легче овладевать новой информацией [4].

Наряду с несомненным положительным значением компьютеризации следует отметить и негативные последствия, влияющие на социально-психологическое здоровье дошкольников. Приковывая себя к монитору, ребенок лишается живого общения со сверстниками, заменяя игры, позволяющие познавать окружающий мир, виртуальными играми, где все значительно отличается от действительности. Вследствие этого у ребенка формируется неправильное восприятие действительности.

Все игры разные. Они различаются по содержанию и по жанру. Самые безобидные «игрушки» – это аркады, которые обладают несложной графикой и простым звуком. Такие игры созданы для того, чтобы убить время, поэтому зависимости не вызывают. Они быстро надоедают, так как построены на повторении одних и тех же действий. Ролевые игры представляют для детей гораздо большую опасность. В процессе игры ребенок перевоплощается в виртуального героя и полностью погружается в его мир. Эти игры способны длительное время давать игроку ощущение реальности и удерживать внимание.

Самую большую опасность для ребенка представляют так называемые стрелялки. Несмотря на то, что сюжет в этих играх обычно незамысловатый, вся игра строится на насилии.

Дети настолько втягиваются в виртуальную реальность, что живой мир с его настоящими играми и увлечениями перестает их интересовать [4].

Компьютерные игры не имеют аналогов среди игр во всем мире. Нигде больше человек не имеет такой свободы, нигде больше он не участвует в таком количестве разнообразных событий и не влияет на них. Многим хотелось бы представить себя в роли миллиардера, гонщика, пилота, секретного агента, президента и т.д. В играх, в отличие от жизни, нет никакой ответственности [9].

Впервые о компьютерной зависимости заговорили американские ученые в начале 80-х годов.

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета могут считаться два американца: клинический психолог К. Янг и психиатр И. Голдбер. В 1944 году К. Янг разработала и поместила на веб-сайте специальный опросник, получила почти 500 ответов, из которых около 400 были отправлены, согласно выбранному критерию, аддиктами. И. Голдбер в 1995 году предложил набор диагностических критериев для определения зависимости от Интернета, построенный на основе признаков патологического пристрастия к азартным играм (гемблинга). В 1997-1999 годах были созданы исследовательские и консультационно-психотерапевтические веб-службы по данной проблематике. В 1998-1999 годах Янг, Д. Гринфилд и К. Сурратт опубликовали первые монографии. К концу 1998 года, как замечает Сурратт, Интернет-аддикция оказалась фактически легализована не как клиническое направление в узком смысле слова, но как отрасль исследований и сфера оказания людям практической психологической помощи [3].

Эта новая болезнь поражает молодую часть населения преимущественно подросткового возраста. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по всему миру со скоростью эпидемии. Очень много сообщений в прессе о том, что тут и там агрессивное поведение школьника привело к трагическим последствиям.

Компьютерная зависимость – пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению других видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

Игровая компьютерная аддикция является особой формой аддикции, при которой объектом зависимости являются компьютерные игры. Компьютерная игра является средством моделирования виртуальных сред, которые поддаются восприятию и отражению человеческой психикой, могут быть осознаны и восприниматься как реальность [7].

В литературе существует множество понятий, связанных с данным

видом аддиктивного поведения таких как:

1. Кибернетическая лудомания – это медицинский термин, обозначающий зависимость от всех компьютерных игр, которая влияет на физическое и психическое здоровье человека;

2. Синдром геймера – совокупность симптомов, вызванных зависимостью человека от компьютерных и видеоигр;

3. Гемблинг – это одна из эмоциональных зависимостей наиболее опасная для материального благополучия человека и его семьи, игра притягивает все больше, больной жалуется, что теряет ощущение времени, вообще ничего не помнит. Со временем теряется семья, репутация, работа – действительно это болезнь души.

В группу риска попадают дети в возрасте старше десяти лет. Они обладают большей самостоятельностью, чем младшие школьники, они выходят на улицу, их сложнее контролировать. В последнее время с развитием социальных сетей в Интернете к игровой зависимости присоединилась еще одна зависимость – это потребность в общении в онлайн с незнакомыми людьми. Последствия этого могут оказаться самыми удручающими. Дети подвержены психологическому влиянию взрослых и людей, поэтому внушить им можно все что угодно.

Если раньше замкнутость ребенка в себе, отстранение от родителей и скрытость, на определенном этапе его развития считались нормой, то сейчас это может быть связано с тем, что ребенок создает для себя собственный виртуальный мир и обособляется в нем, абстрагируясь от реальности. Чаще всего они попадают в зависимость от ролевых компьютерных игр. Если ребенок не может реализовать себя в жизни, то ролевые игры позволяют ему примерить на себя любой игровой персонаж и прожить его жизнь. Это могут быть супергерои – сильные, смелые, непобедимые, или злодеи – беспощадные и властные. Пропуская через себя роль персонажа, ребенок получает возможность удовлетворить потребности, которые в реальной жизни ему удовлетворить не удастся.

Чем больше игра затягивает ребенка, тем отчетливее он начинает воспринимать различия между реальной и виртуальной жизнью. Со временем игра начинает компенсировать практически все его жизненные проблемы. Игра позволяет расслабиться, отдохнуть, окунуться в мир приключений, снижает эмоциональное напряжение, если у него трудности в семье или школе [4].

Компьютерная ролевая игра, в отличие от реальной не позволяет ребенку самостоятельно выстраивать сюжет: правила и рисунок роли уже запрограммированы создателями игры, которые как правило не учитывают возрастные особенности психики дошкольника. Из-за этого нарушается процесс усвоения социальных ролей. Такая игра не способствует введению ребенка в мир социальных отношений, где ему необходимо занимать активную позицию.

На рынке компьютерных услуг предлагаемые игры нашим детям имеют жестокий характер. В их основе лежат жесткие действия играющих. Нужно или убить кого-то, или избежать убийства. Причем, воевать, как правило, надо с ужасными монстрами. Ребенку втолковывается, что только с помощью убийства ты сможешь спасти мир и себя. С помощью подобных игр ребенку извне навязываются агрессивные модели поведения. Со временем эти внешние модели становятся основой внутреннего мира ребенка [10].

Таким образом, компьютерные игры искажают представление малыша о жизни и смерти. В игровом пространстве ребенок манипулирует жизнью героя, с которым он идентифицирует себя в игре, что вызывает, с одной стороны, сильные переживания по поводу его гибели, а с другой – осознание возможности иметь не одну жизнь в течение игры [2].

Игровую зависимость сопровождает ряд психологических симптомов. К таким симптомам относятся: чувство эйфории во время игры; сложно заставить себя остановиться; количество времени, проводимое перед монитором, постоянно увеличивается; семья и друзья

отходят на второй план; не играя, человек чувствует себя раздраженным, депрессивным, ему не хватает игры; возникают проблемы учебной.

У игроков наблюдаются эмоциональные нарушения, выражающиеся в повышенном уровне тревожности и депрессивности. Многие из них становятся раздражительными, эмоционально-неуравновешенными, даже агрессивными.

Мир игрока подразделяется на реальный и виртуальный. В реальном мире игроки чувствуют себя неудобно, наваливаются жизненные проблемы, от которых они хотят уйти. В виртуальном мире их настроение и эмоции существенно улучшаются. Также положительные эмоции у игроков появляются и в предвкушении игры [4].

Формирование игровой зависимости происходит не сразу. Ребенок постепенно втягивается в игру, проходя несколько стадий, прежде чем можно говорить о патологии.

*Стадия легкой увлеченности:*

– ребенок знакомится с игрой, он поиграл в ролевую игру несколько раз, и она начала ему нравится, он оценил звук, графику, сюжет, главных героев, попробовал управлять ими. Компьютерная игра позволяет имитировать реальную жизнь. Начиная играть, ребенок реализует потребность в принятии на себя роли выбранного им персонажа;

*стадия увлеченности:*

– появляется потребность поиграть, процесс приобретает систематический характер;

*стадия зависимости:*

– на этой стадии происходит изменение самосознания и самооценки ребенка, зависимость может приобрести социализированную или индивидуализированную форму. В первом случае ребенок начинает общаться с другими фанатами такой же игры. Мотивация в игре носит соревновательный характер. Во втором случае дети полностью отрываются от внешнего мира, уходя от реальности в свой внутренний мир;

*стадия привязанности:*

– на этой стадии происходит снижение игровой активности, ребенок начинает постепенно возвращаться в психологическом плане в нормальное состояние. Он начинает постепенно дистанцироваться от компьютера, но полностью отказаться от игры все же не может. Эта стадия самая длительная, она может не закончиться до конца жизни [32].

Исследователи отмечают зависимость частоты формирования компьютерной аддикции от времени начала обучения. Более предрасположенными к возникновению компьютерной зависимости являются дети, начинающие обучение с шестилетнего возраста. Это может объясняться несколькими причинами:

1) в шестилетнем возрасте игровая деятельность имеет более выраженный характер по сравнению с учебной, являющейся ведущей для семилетних детей. Вот почему для шестилетнего ребенка компьютер выступает как элемент игры;

2) ребенок семилетнего возраста чаще всего использует компьютер в образовательных целях.

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

– на все просьбы отвлечься от игры и отойти от компьютера реагирует острым эмоциональным протестом;

– если по каким - то причинам ребенку нужно отвлечься от процесса игры, начинает раздражаться;

– ребенок не может точно определить, когда он закончит играть;

– ребенок требует денег на усовершенствование программного обеспечения и на покупку новых игр;

– увлекаясь игрой может забыть сделать уроки или другие домашние обязанности;

– режим дня сбивается из-за постоянного времяпровождения за



компьютером. Он не вовремя ест, поздно ложиться спать, не может утром проснуться, его перестает заботить собственное здоровье, он забывает об элементарных правилах гигиены;

– общаясь со сверстниками постоянно поднимает для обсуждения тему компьютерных игр, другие темы разговора перестают его волновать;

– в то время, когда у ребенка нет возможности играть, он продумывает варианты прохождения следующего уровня.

Эти признаки могут сопровождаться ухудшением здоровья ребенка. Из-за сбоя в режиме питания у него может нарушиться работа желудочно-кишечного тракта. Постоянное сидение в одной позе может вызвать боли в области позвоночника и лопаток. Компьютерное излучение раздражает глазные яблоки ребенка, что может привести к головной боли и ухудшению зрения. Довольно часто игровая зависимость влечет за собой нервное истощение и возникновение бессонницы.

## 1.2 Социальные причины формирования аддиктивного поведения у младших школьников

По мнению Н. А. Цой Интернет зависимость стала социальной проблемой, вызывающей обеспокоенность общественности и выступающей предметом специальных исследований.

Быстрый рост Интернета породил исследования преимуществ и недостатков расширения онлайн-активности, в частности, продолжает активно обсуждаться феномен компьютерной и интернет зависимости. Неумеренное пользование компьютером имеет особенно серьезные последствия для детей.

Согласно результатам, полученным в ходе исследования, проведенного Р. Краут, более интровертированные неумеренные интернет-пользователи оказались более одинокими, имели больше негативных эмоций и наиболее заниженные самооценки. Этот автор отмечает, что

чрезмерно активное пользование Интернетом приводит к ослаблению отношений с членами семьи. Немало авторов выступили с подтверждением тезиса о наличии такой связи – что интернет-зависимые более одиноки и имеют более низкие самооценки. Так, к примеру, шведские исследователи Энгельберг и Шёберг отмечают статистическую связь между частым интернет-пользованием и обострением чувства одиночества, более скудной социальной адаптацией и ослабленными эмоциональными навыками. Исследование Муди показало, что интернет-зависимое поведение связано с высокими уровнями эмоционального одиночества, но низкими уровнями социального одиночества [37].

Ряд авторов (С. В. Краснова, Н. Р. Казарян, В. С. Тундалева, Е. В. Быковская, О. Е. Чапова, М. О. Носатова) определили, что компьютерная зависимость свойственна детям, у которых в семье нарушены детско-родительские отношения. Дети чувствуют недостаток общения, им не хватает тесных эмоциональных связей и взаимопонимания с родителями.

В большинстве исследований, как правило, ведущая роль в происхождении аддиктивного поведения приписывается семье. Выявлена связь между поведением родителей и последующим аддиктивным поведением детей. Люди пережившие психические травмы, в раннем детстве имеют большой риск стать зависимыми.

Семья может не дать ребенку необходимой любви и не научить его любить себя, что в свою очередь приведет к ощущению «плохости», никчемности, бесполезности, отсутствию веры в себя. Люди с аддиктивным поведением испытывают серьезные трудности в поддержании самоуважения.

Серьезной проблемой семей аддиктов могут быть эмоциональные расстройства у самих родителей, которые, как правило, сопровождаются алекситимией – неспособностью родителей выразить в словах свои чувства. Ребенок не только «заряжается» в семье негативными чувствами,

он обучается у родителей замалчивать свои переживания, подавлять их, и даже отрицать их существование.

Большинство отклонений в поведении имеют в своей основе один источник – социальную дезадаптацию, корни которой часто лежат в семье человека. Социально-дезадаптированный ребенок, находясь в трудной жизненной ситуации, является жертвой, чьи права на полноценное развитие грубо нарушены. Социальная дезадаптация означает нарушение взаимодействия индивида со средой, характеризующееся невозможностью осуществления им в конкретных микросоциальных условиях своей позитивной социальной роли, соответствующей его возможностям.

Говоря о асоциальной дезадаптации несовершеннолетних, необходимо учитывать, что детство – это период интенсивного физического, психического и социального развития. Невозможность осуществления позитивной социальной роли вынуждает ребенка искать обходные пути для реализации своей потребности в развитии. Результатом может стать уход из семьи или из школы, где невозможна реализация внутренних ресурсов и удовлетворения потребностей развития. Другой способ ухода – аддиктивное поведение, «уход от невыносимой реальности» [12].

Беседы с аддиктами и их родственниками показывают, что большинство аддиктов раздражительны, вспыльчивы, эмоционально неустойчивы, тревожны, депрессивны. Компьютерные игроки избегают ответственности, не умеют самостоятельно принимать решения, чему способствует стиль семейного воспитания.

Большинство аддиктов – люди, плохо адаптирующиеся в обществе: они имеют бытовые, семейные проблемы, проблемы на работе, в учебе, во взаимоотношениях с противоположным полом. Поэтому для игрового аддикта реальный мир скучен, неинтересен и полон опасностей. Вследствие этого человек пытается жить в другом мире – виртуальном, где все дозволено, где он устанавливает правила игры. Выход из виртуальной

реальности болезнен для аддикта.

Другая причина отклонений в эмоциональной сфере аддиктов – это субъективное переживание аддиктами на сознательном уровне практической бесполезности увлечения компьютерными играми и вследствие этого собственной бесполезности. Наряду с этим аддикты осознают невозможность прекратить увлечение в силу психологической зависимости. Аддикт находится в ситуации противоречия по отношению к самому себе.

Аддикт стремится войти в роль компьютерного персонажа, обрести свое «виртуальное Я», которое не испытывает проблем адаптации – оно сильное, умное, ловкое, ему доступно оружие, деньги, на которые можно купить все в виртуальном мире. Но человек понимает, что живет в реальном, где он не богат, не так силен, а главное, что он смертен. Таким образом «Я виртуальное» и «Я реальное» выступают противоположностями [8].

Наиболее склонны к аддиктивным поведениям лица имеющие следующие психологические характеристики: формирование ранней тревоги в связи с эмоциональным напряжением и тревожностью матери; психологические травмы в детстве; сниженная переносимость трудностей повседневной жизни наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций; скрытый комплекс неполноценности сочетающийся с внешне проявляемым превосходством; зависимость; тревожность; дезинтеграция; дискриминация по половому, национальному признаку [15].

Психологи выделяют четыре типа семей, использующих различные методы воспитания, в которых у детей может появиться игровая зависимость.

Первый тип: травмирующая семья. В такой семье ребенок ассоциирует себя либо с агрессором, либо, наоборот, с жертвой. Это отождествление сопровождается возникновением у него чувства стыда и беспомощности. Для того чтобы избавиться от этих неприятных чувств,

ребенок пристращается к какому-либо объекту зависимости.

Второй тип: родители в такой семье возлагают слишком большие надежды и ожидания, с которыми он не всегда может справиться. Это заставляет его находиться в постоянном эмоциональном напряжении.

Третий тип: в такой семье ребенок теряет чувство реальности, он не может найти свою личность, испытывает чувство стыда и отчуждения.

Четвертый тип: в такой семье все взрослые не могут между собой договориться о методах воспитания ребенка. Правила поведения и воспитания меняются и придумываются на ходу, создавая у ребенка дискомфорт.

Специалисты утверждают, что дети, попадающие под игровую зависимость, чаще всего воспитываются в семьях, использующих негармоничные стили воспитания. Это происходит потому, что члены семьи неспособны конструктивно разрешать конфликты и выходить из сложных ситуаций. Интересы членов семьи не согласованы, все члены семьи дистанцированы друг от друга, каждый сам по себе. В связи с этим у ребенка возникают сложности в общении со своими близкими, многие темы могут быть закрыты для обсуждения, он не воспринимает свою семью как единое целое и отстраняется от нее, закрываясь в своем виртуальном пространстве.

Родители в таких семьях, как правило, обладают высокой степенью тревоги за свою семью, которая выражается в напряженности, что делает выполнение семейных обязанностей непосильной задачей. Между членами семьи возникает недоверие, ослабляется эмоциональная связь, создается неблагоприятный эмоциональный климат. Сами дети оценивают поведение своих родителей как враждебное, авторитарное. Между детьми и родителями нет душевного тепла и близости. Дети, не находя в семье понимания и поддержки, становятся подозрительными и настороженными.

### 1.3 Формы и методы профилактики игровой зависимости в младшем школьном возрасте

С внедрением дистанционного образования (ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ статья 16 «Об образовании в Российской Федерации»), активными пользователями интернета в основном стали являться школьники и студенты, это связано с необходимостью выполнения домашнего задания, поиском научных фактов, исследовательских работ. Пришло понимание, что Интернет можно использовать не только в учебных целях, но и с целью развлечения. По мнению А. Ю. Егорова, когда мы говорим о младшем школьном возрасте, то в данной ситуации существует только склонность к зависимостям такого рода (становящаяся зависимость). Уже в подростковом возрасте можно говорить о сформированной зависимости. Поэтому очевидно, что профилактические меры необходимо проводить уже в младшем школьном возрасте [19].

Так что же такое психопрофилактика? По мнению И. В. Дубровиной, «психопрофилактика – это специальный вид деятельности педагога-психолога, направленный на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья детей на всех этапах дошкольного и школьного возраста».

Любая профилактика включает в себя:

1. Диагностику предрасположенности к возникновению зависимости;
2. Выбор психокоррекционных методов, которые позволят ребёнку естественным способом реализовать себя;
3. Проведение профилактических мер.

Существуют такие основные типы профилактики как первичная и вторичная [15].

Под первичной профилактикой игровой зависимости подразумевается комплекс мероприятий, направленных на

предупреждение формирования зависимости и устранение факторов риска появления и развития аддикции [15].

Под вторичной профилактикой следует понимать совокупность медицинских, социально-психологических, юридических и прочих мер, направленных на работу с учащимися, у которых уже сформировалось аддиктивное поведение [15].

Первичная профилактика игровой зависимости – это комплекс профилактических и воспитательных мероприятий, обеспечивающих устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды, позволяющий предупредить угрозы формирования зависимости среди несовершеннолетних (Ю. А. Егоров) [19].

Ориентация профилактики компьютерной игровой зависимости должна быть на повышение интереса к другим сферам современного досуга, на подготовку психики детей к противодействию негативным воздействиям компьютерных игр, на помощь детям осознать их образовательные и культурные потребности и способы их удовлетворения с помощью компьютера.

Система первичной психолого-педагогической профилактики зависимого поведения школьников должна быть:

- универсальной (направленной на предупреждение девиантного поведения в целом);
- конструктивной (направленной на предупреждение поведенческих девиаций и создание условий для развития здоровой личности);
- носить опережающий характер [21].

Под опережающим характером подразумевается, во-первых, развитие стойких желательных установок и поведения ещё до того, как школьник усвоит поведенческие стереотипы, способствующие формированию зависимости; во-вторых, профилактическая работа должна быть направлена на психологические феномены, составляющие зону

ближайшего развития ребёнка. Чтобы достичь максимальной эффективности профилактического воздействия, психолого-педагогическая работа должна быть долгосрочной [21].

При осуществлении системы первичной психолого-педагогической профилактики зависимого поведения школьников от компьютерных игр в условиях образовательного учреждения целесообразно подходить к профилактической работе как к организации специального обучения и воспитания школьников, которое следует осуществлять с помощью всех участников образовательного процесса [21].

Психолого-педагогическая работа в рамках системы первичной профилактики должна быть направлена на уменьшение факторов риска аддиктивного поведения школьников. Для уменьшения риска аддикции у школьников, следует воздействовать на уменьшение следующих факторов:

1) факторы риска, которые берут начало в семье (через повышение социально-психологической и педагогической компетенции родителей);

2) факторы, которые связаны с обучением в образовательном учреждении (через повышение психолого-педагогической компетенции педагогического коллектива школы (через развитие у школьников познавательных процессов, формирование навыков преодоления неуверенности и тревожности, обучение умению понимать и выражать свое эмоциональное состояние, расширение спектра приёмов общения;

3) факторы, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями личности (через помощь детям в узнавании себя, своих сильных и слабых сторон; через осознание собственной ценности и успешную реализацию себя в поведении и деятельности; через повышение социально-психологической компетенции учащихся [27].



Подробнее раскроем деятельность педагога-психолога по осуществлению профилактики игровой зависимости у младших школьников.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, направленного на профилактику игровой зависимости учащихся это, в первую очередь, предупреждение проблем развития личности школьника, помощь в решении проблем социализации (нарушения эмоционально-волевой сферы, замкнутость и закрытость, уход от реальности, низкий уровень мотивации, проблемы с выбором образовательного маршрута, взаимоотношениями с одноклассниками, педагогами и родителями [37].

Главная задача педагога-психолога при осуществлении профилактики игровой зависимости – это ранняя диагностика на наличие признаков компьютерной и игровой зависимости, развитие учебной и познавательной мотивации, коррекция страхов и тревог [37].

Работа педагога-психолога по реализации профилактики игровой зависимости в младшем школьном возрасте осуществляется в основном в двух направлениях: общая и социальная профилактика. Общая профилактика подразумевает включение младших школьников в жизнь школы и предупреждении трудностей в обучении. Под социальной профилактикой понимается выявление и сопровождение учащихся, нуждающихся в особом педагогическом внимании, у которых выявлены признаки компьютерной зависимости и организация индивидуальной работы [37].

Психолого-педагогическая деятельность по профилактике игровой зависимости у младших школьников осуществляется в диагностическом, коррекционно-развивающем, консультативном, просветительском направлениях [37].

Диагностическое направление педагога-психолога подразумевает изучение индивидуальных особенностей личности учащихся для

выявления причин возникновения проблем в обучении и развитии. В диагностическое направление входит диагностика поведения ребёнка и личностных особенностей, которые оказывают влияние на формирование аддиктивного поведения: неспособность к эмпатии, повышенная тревожность, низкая стрессоустойчивость, некоммуникабельность, неустойчивая концепция, повышенный эгоцентризм, агрессивность и др. В это направление также входит диагностика мотивационной и эмоционально-волевой сферы и динамики их развития, диагностика личностной сферы, влияние эмоционального состояния на процесс обучения, удовлетворённости различными сторонами образовательного процесса [37].

Для измерения этих показателей следует использовать диагностические методики (количественные и качественные). Также в диагностический раздел можно включить и сбор информации о семье ребёнка, о его положении в ней, о составе семьи, увлечениях и способностях ребёнка, о характере семейных взаимоотношений.

Коррекционно-развивающее направление педагога-психолога по профилактике игровой зависимости включает в себя коррекцию межличностных отношений в классе, реализацию психолого-педагогических программ сопровождения детей групп риска, формирование социально-поведенческих навыков.

Это направление реализуется через такие формы работы как, тренинг с учащимися, консультации ребёнка и родителей по предупреждению игровой зависимости, индивидуальные и групповые коррекционные занятия [37].

Консультативное направление педагога-психолога по профилактике игровой зависимости включает в себя консультации со школьниками, родителями, педагогами и руководителями. Консультирование школьников затрагивает вопросы, связанные с учением, развитием, особенностями взаимоотношений с взрослыми и сверстниками.

Консультирование родителей и педагогов образовательного учреждения затрагивает вопросы развития, обучения, воспитания и образования детей. Консультирование родителей и членов семей происходит по вопросам межличностных взаимодействий, мерам профилактики компьютерной и игровой зависимости. Профилактические меры разрабатываются с учетом психологических и социальных возможностей семей [37].

Также педагог-психолог реализует просветительское направление в контексте профилактики игровой зависимости. В это направление входит распространение психологических знаний в сфере предупреждения компьютерной зависимости и формирование психологической культуры всех субъектов образовательного процесса. Просветительское направление реализуется с помощью таких форм работы, как тематические педагогические советы, родительские собрания (как в форме лекций, так и в форме беседы), классные часы для школьников на тему зависимости, стендовые доклады, семинары, практикумы и т.д. [37].

#### Выводы по первой главе

В первой главе был проведен анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме компьютерной зависимости. Рассмотрены особенности игровой зависимости в младшем школьном возрасте, а также формы и методы психолого-педагогической деятельности по профилактике игровой зависимости в младшем школьном возрасте. Было дано определение игровой зависимости. Выявлены причины и признаки зависимости от компьютерных игр. Было установлено, что основными причинами появления зависимости от компьютерных игр являются детско-родительские отношения, либо отношения со сверстниками, недостаток общения, заниженная самооценка, а также отсутствие увлечений. Игровую зависимость можно определить по такому ряду признаков: чрезмерное времяпровождение за компьютером, пренебрежение домашними делами и другим досугом за пределами виртуальной реальности, раздражительность.

Для того, чтобы проблема зависимости от компьютерных игр не возникала, следует проводить меры профилактики зависимости. Младший школьный возраст – это самый благополучный возраст для профилактики зависимости от компьютерных игр. Профилактика этой зависимости должна быть направлена на повышение интереса к другим видам деятельности, на поддержание благоприятных и доверительных отношений между ребёнком и родителями, на улучшение взаимоотношений между детьми и на развитие личности. Профилактика должна осуществляться с участием все участников образовательного процесса, в том числе и родителей. Педагогу-психологу отводится одна из немаловажных ролей в осуществлении профилактики зависимости от компьютерных игр у младших школьников. Профилактическая деятельность осуществляется с помощью различных форм и методов, среди которых есть консультации, индивидуальные и групповые занятия, тренинги, классные часы, семинары и др.

## ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Условия протекания эксперимента. Характеристика используемых методик

В результате проведенного теоретического исследования требуется экспериментальная проверка уровня компьютерной зависимости младших школьников.

Цель: выявить уровень зависимости от компьютерных игр у младших школьников четвертого класса с целью разработки программы по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников для педагогов-психологов.

Задачи:

1. Подобрать диагностические методики для определения компьютерной зависимости детей.
2. Провести диагностику компьютерной зависимости у детей четвертого класса.
3. Провести анкетирование родителей по вопросу компьютерной зависимости.
4. Разработать программу для педагогов-психологов с целью профилактики зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

Для достижения поставленной цели работы нами было проведено исследование компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста в четвертом классе, МОУ Мирненской СОШ. Всего было опрошено 22 ребёнка 4 А класса в возрасте 10-11 лет.

Опытно-экспериментальная деятельность в научной работе строилась согласно следующим этапам:

1. Констатирующий этап.

Целью этого этапа является определение инструментария для

изучения склонности к проявлению игровой зависимости у младших школьников. Проведение первичной диагностики уровня склонности.

## 2. Формирующий этап.

В ходе этого этапа, на основании результатов, полученных на констатирующем этапе, был проведен формирующий эксперимент, который заключался в разработке программы для педагогов психологов по профилактики игровой зависимости у младших школьников

## 3. Заключительный этап.

Проведение вторичной контрольной диагностики уровня склонности к проявлению игровой зависимости для оценки сдвига значений исследуемого результата, при помощи выбранных методик на первом этапе. Подтверждение эффективности проведенной профилактической работы.

Для изучения склонности младших школьников к игровой зависимости мы решили использовать анкету для родителей на определение компьютерной зависимости, составленной А. Фокиной (Приложение 1).

Родителям дается инструкция: Прочитайте каждое высказывание и отметьте наиболее подходящий ответ из пяти вариантов ответов «никогда», «иногда», «часто», «очень часто» и «всегда» присваивают баллы 0, 1, 2, 3 и 4, соответственно. Тот, который больше всего подходит для описания поведения ребенка за компьютером и выберите правильный ответ. Анкета содержит 10 вопросов относительно количества проведенного времени за компьютером, роли компьютера в жизни ребенка, волевых свойств, ассоциативного характера восприятия получаемого удовольствия. При оценке результатов оценивают стадию сформированной компьютерной зависимости, при которой срочно необходимо применять меры, если сумма составляет 20 и более баллов; стадию риска формирования игровой зависимости, при которой стоит уделить внимание время проведению ребенка за компьютером, другим увлечениям,

общению с друзьями, проведению большего времени на свежем воздухе, если сумма составляет 10-19 баллов; отсутствие риска развития компьютерной аддикции менее 10 баллов.

Детям же также была предложена анкета для детей (Массачусетский опросник увлечения азартными играми в авторской модификации А. Фокиной). (Приложение 2).

Анкета содержит 15 вопросов относительно проявлений эмоционального состояния ребёнка за компьютером или в Интернете и за его пределами, количества времени, проведённого за компьютером, волевых свойств, ощущений, получаемых во время нахождения за компьютером, влияния увлечения за компьютером на социально-бытовые обязанности, хобби, влияния компьютера на психологическое и физическое состояние, появление агрессии, раздраженности, отношений со сверстниками. При этом возможным ответам «да», «нет» присваивают по 1 баллу, соответственно. При оценке результатов оцениваю стадию сформированной компьютерной аддикции, если сумма баллов составляет 10 и больше; стадию высокого риска формирования игровой зависимости, при которой компьютерная зависимость отсутствует на данный момент, но стоит уделить внимание время проведению ребенка за компьютером, другим увлечениям, общению с друзьями, проведению большего времени на свежем воздухе, если сумма равняется 5-9 баллам; отсутствие риска развития компьютерной зависимости, если менее 5 баллов.

## 2.2 Анализ и интерпретация результатов констатирующего этапа исследования

На констатирующем этапе эксперимента было проведено диагностическое обследование учащихся по предоставленным выше методикам.

Первым направлением исследования было изучение увлечения

компьютерными играми у младших школьников с помощью методики анкетирования младших школьников на определение компьютерной зависимости, составленный А. Фокиной (Приложение 2).

Нами были получены следующие результаты.

Таблица 1 – Индивидуальные результаты изучения уровня формирования компьютерной зависимости у младших школьников

№ п/п	Учащийся	Баллы	№ п/п	Учащийся	Баллы
1	Ангелина Т.	5	12	Ваня П.	6
2	Варвара Н.	6	13	Максим Б.	5
3	Полина Г.	4	14	Максим Ш.	8
4	Настя Х.	5	15	Аббас Н.	9
5	Ксения О.	5	16	Саша В.	9
6	Ксения Р.	4	17	Руслан Ф.	9
7	Ульяна А.	3	18	Ваня Р.	5
8	Ислам Н.	8	19	Мурад Н.	6
9	Паша Г.	9	20	Егор К.	3
10	Саша О.	7	21	Максим С.	8
11	Назар К.	6	22	Саша Ф.	8

Распределение испытуемых по уровням зависимости от компьютерных игр приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Распределение испытуемых по уровням зависимости от компьютерных игр

Уровни риска	Количество	
	N	%
Зависимость	-	-
Риск формирования зависимости	18	81,81
Отсутствие зависимости	4	18,19



Таким образом, у 18 детей (81,81 %), наблюдается высокий риск формирования компьютерной зависимости, т.е. при неблагоприятных условиях зависимость может приобрести новый этап – игровая зависимость. Наглядно представим результаты на рисунке (рисунок 1).

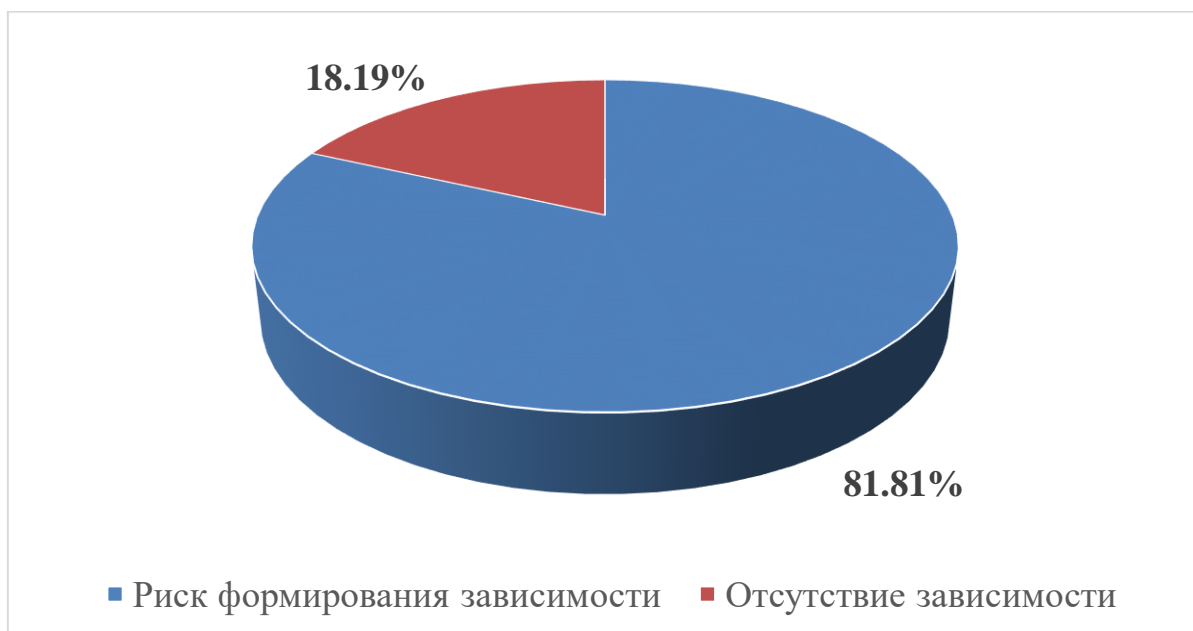


Рисунок 1 – Распределение испытуемых по уровням зависимости от компьютерных игр

Вторым направлением исследования было выявление уровня сформированности компьютерной зависимости у младших школьников, по мнению их родителей с помощью методики анкетирования на выявление компьютерной зависимости младших школьников для детей, составленной педагогом-психологом А Фокиной (Приложение 1).

Нами были получены следующие результаты.

Таблица 3 – Распределение испытуемых по уровням зависимости от компьютерных игр по мнению родителей

Уровень	Количество	
	N	%
<i>I</i>	2	3
Зависимость	1	4,55 %
Риск формирования зависимости	2	9,09 %

*Продолжение таблицы 3*

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Отсутствие зависимости	19	86,36 %

Таким образом, по мнению родителей у 1 ребенка (4,55 %), наблюдается высокий риск формирования компьютерной зависимости, риск формирования компьютерной зависимости 2 ребенка (9,09 %) и отсутствие игровой зависимость по мнению родителей составляет 19 детей (86,36 %)

Наглядно представим результаты на рисунке (рисунок 2).

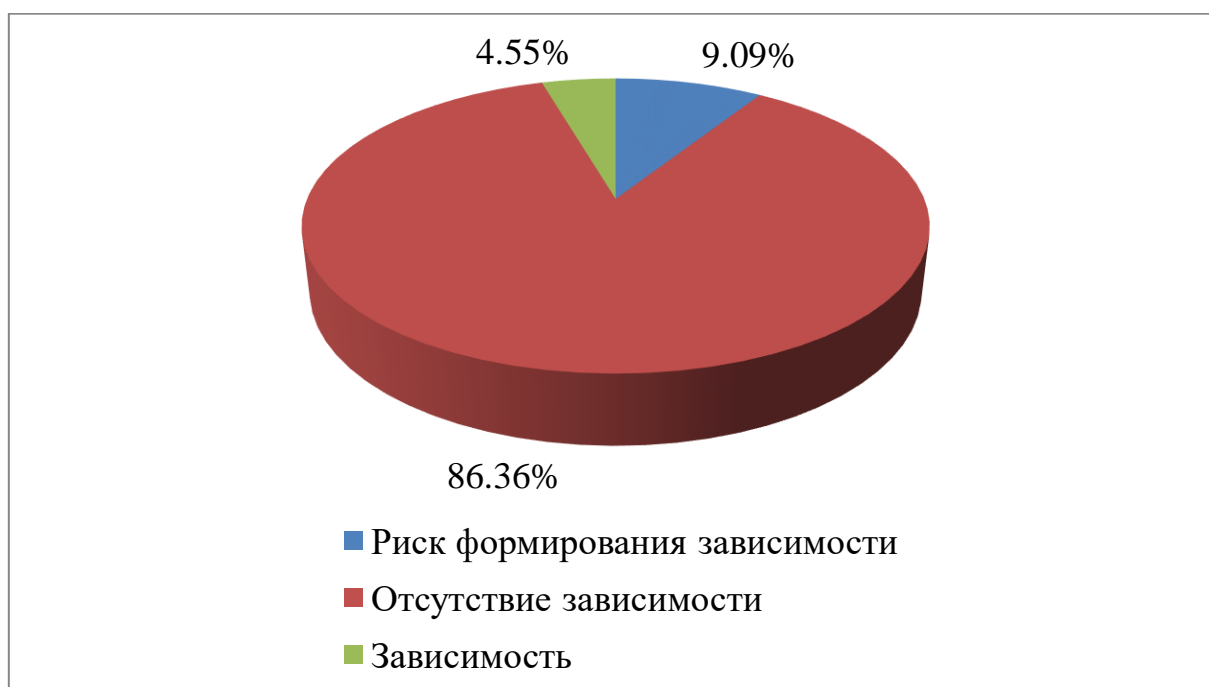


Рисунок 2 – Распределение испытуемых по уровням зависимости младших школьников от компьютерных игр

Мы сопоставили результаты данных, полученные от эксперимента родителей и детей (рисунок 3).

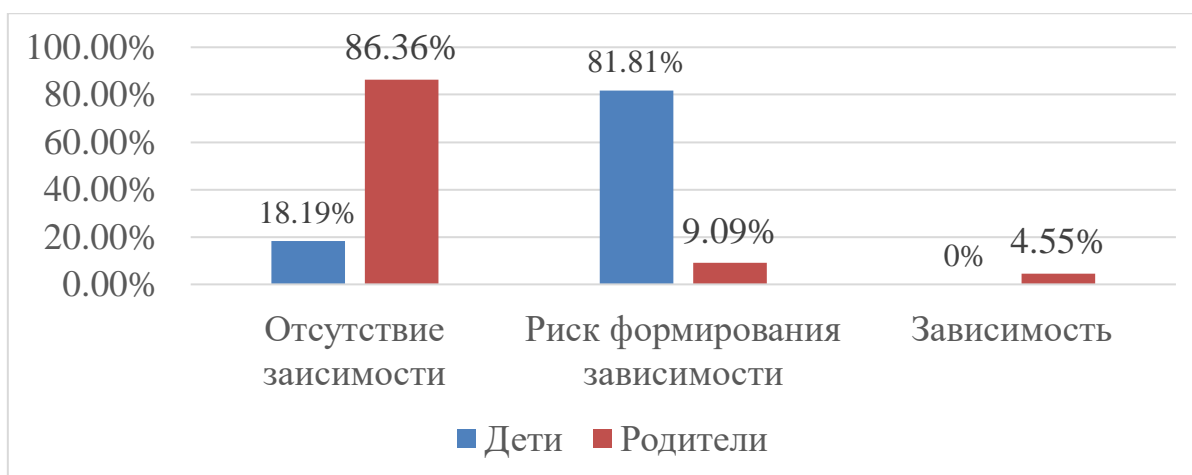


Рисунок 3 – Распределение испытуемых по уровням зависимости от компьютерных игр по мнению родителей и детей

Таким образом, данные исследований свидетельствуют о том, что родители неадекватно оценивают степень увлеченности своих детей компьютерными играми. Так, 86,36 % родителей считают, что у их детей отсутствует зависимость, однако данные исследования детей показывают отсутствие зависимости только у 18,19 % испытуемых. Риск формирования зависимости признают только 9,09 % родителей, исследование же детей показало наличие риска зависимости у 81,81 % испытуемых. Только 4,55 % родителей преувеличивают степень форсированности зависимого поведения.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о необходимости целенаправленной работы педагогов психологов по профилактике формирования компьютерной зависимости у детей. С данной целью нами разработана программа для педагогов психологов по профилактике зависимости от компьютерных игр, которая была направлена на вовлечение младших школьников в процессы, не связанные с компьютерными играми, на повышение навыков взаимодействия с окружающими, развитие навыков выражения эмоций, формирование адекватной самооценки и снижение агрессивных и враждебных ситуаций.

## 2.3 Программа работы педагога-психолога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников

Вопросы профилактики зависимости от компьютерных игр в настоящее время практически не разработаны. Кроме того, пользователи компьютеров, их родители и учителя недостаточно осведомлены как о первых признаках формирующейся зависимости, так и о профилактических мерах, направленных на ее предотвращение.

Предупреждение развития патологического использования компьютеров относится к заданиям первичной профилактики. Она осуществляется по четырём основным направлениям и представляет широкую воспитательную работу среди школьников, санитарно-гигиеническое воспитание населения, общественные мероприятия по работе с компьютерными технологиями и административно-законодательные мероприятия.

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

Технологии первичной профилактики компьютерной зависимости.

Таблица 4 – Технологии первичной профилактики компьютерной зависимости

Технологии	Характеристика
<i>1</i>	<i>2</i>
Информационные	публикации телефон доверия психологическая служба социальная поддержка
Образовательные	просветительские программы программы обучения родителей программы обучения педагогов программы обучения компьютерных клубов обучающие программы для учащихся
Занятости	клубная работа дополнительное обучение

*Продолжение таблицы 4*

<i>1</i>	<i>2</i>
Коррекции семейных отношений	формирование взаимоотношений общие интересы всех членов семьи эмоциональная поддержка
Религиозные	культура религиозных чувств

Данная программа была разработана для детей в возрасте от 7 до 11 лет при активном содействии и участии педагогов образовательного учреждения и родителей несовершеннолетних и реализуются непосредственно на базе учебного заведения.

*Цель* – предупредить формирование зависимого поведения от компьютерных игр у младших школьников путем пропаганды здорового образа жизни, формирования «антизависимых» установок, изменения ценностного отношения несовершеннолетних к данной проблеме и формирования личной ответственности за своё поведение.

Повысить информационную компетентность в данном вопросе ближайшего социального окружения несовершеннолетних, а именно родителей и педагогов.

*Задачи*

1. Предоставление информации школьникам и их ближайшему социальному окружению о негативных последствиях игровой зависимости.
2. Формирование «антизависимых» установок в среде несовершеннолетних, призывающим к пропаганде здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса.
3. Развитие психологических навыков необходимых для формирования личной ответственности за своё поведение.

*Принципы*

1. Принцип доступности (соответствие методов реализации индивидуальным и возрастным особенностям участников).

2. Принцип индивидуализации (лично – ориентированный подход).

3. Принцип разносторонности воздействий (основан не только на психолого-педагогической коррекции учебной деятельности, но и на включение его в общественную деятельность, коррекцию взаимоотношений в семье).

4. Принцип деятельностного подхода (через систему мероприятий участники включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание успеха для каждого).

5. Принцип комплексности, системности и последовательности.

### *Структура*

В зависимости от основных объектов профилактического воздействия, можно выделить следующие направления с младшими школьниками, работа с педагогами, работа с родителями.

1. Работа с несовершеннолетними включает в себя:

– диагностику по выявлению наличия признаков компьютерной зависимости;

– тематический классный час «Компьютер: за и против»;

– цикл тренингов «Живое общение»;

– конкурсы для реализации творческого потенциала учащихся («Я и моя жизнь», «Жизнь в реале»).

2. Работа с родителями включает в себя:

– анкета для родителей по выявлению зависимости от компьютерных игр у их детей;

– тематические выступления на родительских собраниях;

– индивидуальное семейное консультирование по вопросам, связанным с игровой зависимостью.

3. Работа с педагогами включает в себя:

– тематическое выступление на методическом совете.

### *Формы и методы*

В данной программе используются методы когнитивно-поведенческой, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, ролевых игр, групповых дискуссий.

Данная программа представляет собой цикл встреч с группами школьников (в формате учебного класса) с периодичностью (от 1 раза в неделю до 1 раза в месяц) в течение 5-6 встреч с длительностью одного занятия – 1 академический час. Встречи с родителями и педагогами проводятся по запросу образовательного учреждения в объеме, с периодичностью и сроками, согласованными с администрацией данного учреждения.

#### 2.4 Анализ и интерпретация результатов контрольного этапа исследования

Для установления эффективности данной программы была проведена повторная диагностика с использованием того же психодиагностического инструментария, что и на этапе констатирующего эксперимента (анкета для родителей (А. Фокина); анкета для детей (Массачусетский опросник увлечения азартными играми в авторской модификации А. Фокиной))

Рассмотрим результаты повторной диагностики по выявлению уровня зависимости от компьютерных игр у младших школьников 4 «А» класса. По данным исследования методом теста-опросника степени увлеченности компьютерными играми следует, что количество детей, имеющих риск формирования зависимости, немного снизился и теперь составляет 63 %. Отсутствие зависимости от компьютерных игр повысился до 37 %. Наглядно представим результаты на рисунке (рисунок 4).

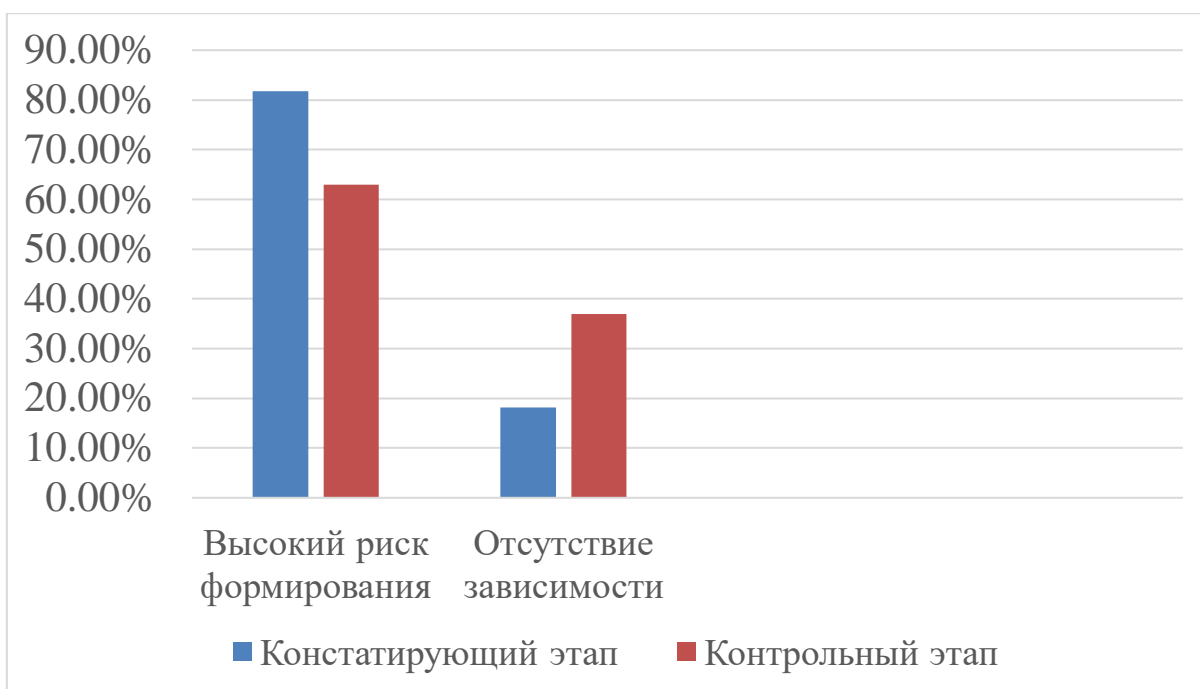


Рисунок 4 – Сравнение уровней компьютерной зависимости на констатирующем и контрольном этапах исследования

Как мы видим, данные контрольного этапа нашего исследования значительно лучше, чем данные констатирующего этапа. Мнение же родителей осталось на прежнем уровне, это означает, что нужно как можно чаще проводить беседы, родительские собрания на тему профилактики зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

#### Выводы

1. Эмпирическое исследование показало, что младшие школьники характеризуются средним уровнем увлеченности компьютерными играми, имеют целевую направленность на компьютерные игры (стремятся достичь высоких результатов в игре), имеют слабую саморегуляцию в отношении компьютерных игр и играют в основном для снятия психоэмоционального напряжения, либо используют компьютерную игру как средство компенсации неудовлетворенных потребностей личности;
2. В ходе проведенного эмпирического исследования было выявлено, что работа по профилактики игровой зависимости у младших



школьников оказывает положительное влияние на снижение риска формирования игровой зависимости в дальнейшем.

3. В работу по профилактики игровой зависимости у младших школьников входили разные методы и формы работы педагога-психолога с детьми: тренинги, игры, классные часы с элементами мозгового штурма, «домашние задания», которые дети выполняли особенно охотно. Разнообразные формы и методы работы позволили заинтересовать младших школьников, они проявляли интерес к происходящему, благодаря чему достигли нужных результатов.

4. По результатам эмпирического исследования произошли качественные изменения в выраженности игровой зависимости у младших школьников.

## Выводы по второй главе

Эмпирическое исследование показало, что младшие школьники характеризуются средним уровнем увлеченности компьютерными играми, имеют целевую направленность на компьютерные игры (стремятся достичь высоких результатов в игре), имеют слабую саморегуляцию в отношении компьютерных игр и играют в основном для снятия психоэмоционального напряжения, либо используют компьютерную игру как средство компенсации неудовлетворенных потребностей личности;

В ходе проведенного эмпирического исследования было выявлено, что работа по профилактике игровой зависимости у младших школьников оказывает положительное влияние на снижение риска формирования игровой зависимости в дальнейшем.

В работу по профилактике игровой зависимости у младших школьников входили разные методы и формы работы педагога-психолога с детьми: тренинги, игры, классные часы с элементами мозгового штурма, «домашние задания», которые дети выполняли особенно охотно. Разнообразные формы и методы работы позволили заинтересовать младших школьников, они проявляли интерес к происходящему, благодаря чему достигли нужных результатов.

По результатам эмпирического исследования произошли качественные изменения в выраженности игровой зависимости у младших школьников.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С помощью теоретического анализа проблемы игровой зависимости в младшем школьном возрасте и ее профилактики, мы определили, что игровая зависимость – это форма психологической зависимости, которая проявляется в навязчивом увлечении компьютерными играми, подчиненность своего выбора внешней ложной цели – достижению прогресса в виртуальной игровой реальности.

Наиболее сензитивным периодом для развития игровой зависимости является подростковый возраст, это происходит из-за низкого уровня социально-психологической адаптации, затруднении в общении, межличностных отношений, отсутствия навыков саморегуляции и из-за проблем в семьях. Поэтому целесообразно проводить профилактические мероприятия в отношении игровой зависимости уже с младшего школьного возраста.

Несмотря на усиленное внимание к проблеме игровой зависимости, на сегодняшний момент не разработано специальных технологий ее профилактики и нивелирования. В основном используются методы, которые были разработаны для других видов зависимостей.

В ходе практического исследования была проведена диагностика на определение степени увлеченности компьютерными играми, также была проведена методика на определение выраженности основных компонентов игровой зависимости и её механизмов.

В связи с этим была разработана программа для педагогов психологов по профилактике игровой зависимости у младших школьников.

Результатом данной работы по профилактики зависимости от компьютерных игр было снижение уровня увлеченности компьютерными играми детей младшего школьного возраста, контрольные замеры доказали эффективность данной работы.

Поставленная цель исследования была достигнута. Все поставленные задачи по рассмотрению проблемы профилактики игровой зависимости у младших школьников были выполнены. Была проведена диагностика и работа по профилактики игровой зависимости у младших школьников, которая дала положительную динамику изменений. Гипотеза, о том, что профилактика игровой зависимости в младшем школьном возрасте была успешной при условии целенаправленной работы по профилактики зависимости от компьютерных игр на основе тренинговых занятий с учетом возрастных особенностей.

После литературного обзора по данной проблеме, проведения опроса, его анализа и исследования психических особенностей младших школьников можно прийти к следующим выводам:

- компьютерная зависимость – явление, набирающее скорость развития в современном информационном и компьютеризованном мире, которое негативно влияет на формирование психики, социальных и физических качеств ребенка;
- наиболее подверженная риску компьютерной зависимости является категория детей от 7 до 18 лет, так как в этот период идет первичная социализация, формирование психики, мировоззрения;
- чрезмерное пребывание за компьютером способно нарушать некоторые психические свойства ребенка, а именно коммуникабельность, открытость, желание общения, чувство сострадания. Это приводит к замкнутости, обособленности; утрате интереса к социальной жизни, нарушению межличностных отношений.

Таким образом, проблема формирования компьютерной зависимости у младших школьников является актуальной, важной и социально значимой.

В первой главе исследования мы изучили теоретические аспекты формирования компьютерной зависимости младших школьников как один

из видов аддиктивного поведения.

Во второй главе мы провели экспериментальную работу, подобрали диагностические методики для определения компьютерной зависимости детей; провели диагностику компьютерной зависимости у детей и родителей; разработали программу по профилактике зависимости от компьютерных игр для педагогов психологов с целью профилактики компьютерной зависимости у младших школьников.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи выполнены.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / Г. С. Абрамова – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 1999. – 672 с.
2. Аменд, А. Ф. Проблемы воспитания, обучения и развития подрастающего поколения [Текст] : избран. ст.: в 2 т. / А. Ф. Аменд ; Челяб. гос. пед. ун-т. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та. Т. 2. – 2010. – 414 с.
3. Бабаева, Ю. Д. Психологические последствия информатизации [Текст] / Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский // Психол. журн. – 1998. – Т. 19, № 1. – С. 89–101.
4. Балыгин, М. М. Образ жизни семьи, здоровья детей раннего возраста [Текст] // Здоровоохранение Российской Федерации. – 2008. – № 3. – С.10–13
5. Божович, Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте [Текст] : Псих. исследование / Л. И. Божович. – Москва : Просвещение, 2008. – 464 с.
6. Буторина, Е. Н. Дети родителей, страдающих алкоголизмом [Текст] / Е. Н. Буторина, А. Т. Зырянова. – Москва : Педагогика, 2005. – 266 с.
7. Волжанина, Т. А. Родительские собрания в начальной школе [Текст] / Т. А. Волжанина, В. Д. Воробьева, Т. К. Лужбина и др. – Волгоград : Учитель, 2005. – 96 с.
8. Волкова, Е. Н. Оценка распространённости игровой компьютерной зависимости у младших подростков [Текст] / Е. Н. Волкова // Вестник Мининского университета. – 2014. – № 3. – С. 4–10.
9. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика [Текст] / А. В. Гоголева. – 2-е изд., стер. – Москва : Московский психолого-социальный институт ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 2003. – 240 с.

10. Дмитриева, Н. В. Психология аддиктивного поведения [Текст] / Н. В. Дмитриева. – Москва : Просвещение, 2008. – 65 с.
11. Дроздикова-Зарипова, А. Р. Педагогическая коррекция компьютерной зависимости у подростков группы риска: теория, практика [Текст] / А. Р. Дроздикова-Зарипова, Р. А. Валеева, А. Р. Шакурова. – Казань : Отечество. – 2012. – 280 с.
12. Егоров, А. Ю. Нейропсихология девиантного поведения [Текст] / А. Ю. Егоров. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 223 с.
13. Егоров, А. Ю. Клиника и психология девиантного поведения [Текст] / А. Ю. Егоров, С. А. Игумнов. – Санкт-Петербург : РЕЧЬ, 2010. – 396 с.
14. Елкина, А. Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников [Текст] / А. Е. Елкина // Молодой ученый. – 2017. – № 20. – С. 394–396.
15. Жукова, М. В. Направления работы педагога по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников [Текст] / М. В. Жукова, К. И. Шишкина, Н. В. Иванова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лейбфрота. – 2019. – № 6 (172). – С. 327–328.
16. Завалишина, Н.О. Интернет-аддикция – одна из актуальных проблем современности [Текст] / Н. О. Завалишина, Н. А. Загуменных, Е. С. Постоева // Научный журнал КубГАУ. – 2015. – № 105 (01) – С. 226–235.
17. Залыгина, Н. А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей [Текст] / Н. А. Залыгина, Я. Л. Обухов, В. А. Поликарпов. – Москва : Прописи, 2004. – 196 с.
18. Захаров, А. И. Предупреждение отклонений в поведении ребёнка [Текст] / А. И. Захаров. – Санкт-Петербург : Союз, 1997. – 222 с.
19. Змановская, Е. В. Девиантное поведение личности и группы [Текст] : учеб. пособие: стандарт третьего поколения / Е. В. Змановская, В. Ю. Рыбников. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 351 с.

20. Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция: исправление недостатков характера у детей и подростков [Текст] / В. П. Кащенко. – 3-е изд., доп. – Москва : Академия, 199. – 301 с.
21. Кикоин, Е. И. Младший школьник: возможности изучения и развития [Текст] / Е. И. Кикоин. – Москва : Просвещение, 2009. – 89 с.
22. Короленко, Ц. П. Психосоциальная аддиктология [Текст] / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск : Олсиб, 2001. – 251 с.
23. Короленко, Ц. П. Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире [Текст] / Ц. П. Короленко, Т. А. Донских. – Новосибирск : Наука, 1990. – 224 с.
24. Королева, М. В. Влияние компьютерных игр на физическое и психическое здоровье детей [Текст] / М. В. Королева // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5 – С. 440–441.
25. Краснова, С. В. Как справиться с компьютерной зависимостью [Текст] / С. В. Краснова. – Москва : Эксмо, 2012. – 89 с.
26. Крыжановская, Л. М. Психология семьи: проблемы психолого-педагогической реабилитации [Текст] / Л. М. Крыжановская. – Москва : МПСИ, 2005 – 156 с.
27. Кулагина, И. Ю. Младшие школьники: особенности развития [Текст] / И. Ю. Кулагина. – Москва : Эксмо, 2009. – 176 с.
28. Леонтьев, А. Н. Психологические основы развития ребёнка и обучения [Текст] / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2009. – 345 с.
29. Ломтева, Т.А. Большие игры маленьких детей [Текст] / Т. А. Ломтева. – Москва : Дрофа – плюс. – 2005. – 156 с.
30. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств [Текст] : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 13.04.2004 / В. А. Лоскутова. – Новосибирск, 2008. – 32 с.
31. Медведева, И. Я. Ребенок и компьютер [Текст] / И. Я. Медведева. – Москва : Христианская жизнь, 2007. – 320 с.



32. Морозова, О. В. Аддиктивное поведение [Текст] / О. В. Морозова. – Омск : Профиздат, 2007. – 144 с.
33. Мураткина Ю. Н. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ю. Н. Мураткина. – Сургут – 2010. – 25 с.
34. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] / С. В. Мухина. – Москва : Академия, 2007. – 452 с.
35. Обухова, Л. Ф. Детская (возрастная) психология [Текст] : учебное пособие / Л. Ф. Обухова. – Москва : Российское педагогическое агентство, 1996. – 374 с.
36. Организация психолого-педагогического сопровождения в образовательном учреждении с целью предупреждения компьютерной зависимости школьников [Текст]: методическое пособие / Серия: «Здоровье в школе» – Вып. 2. – Санкт-Петербург : ГБС(К)ОУ школа-интернат № 9, 2014. – 58 с.
37. Петров, С. В. Социальные опасности и защита от них [Текст] : учеб. пособие для вузов / С. В. Петров, Л. А. Гиренко, И. П. Слинькова. – Новосибирск; Москва : АРТА, 2011. – 270 с.
38. Петрова, Е. И. Дети и компьютер [Текст] / Е. И. Петрова // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. – 2012. – № 1 (134). – С. 133–141.
39. Технологии профилактики аддиктивного (зависимого) поведения [Текст] : учеб.-метод. комплекс для вузов / Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ, 2007. – 189 с.
40. Ткачева, В. В. Гармонизация детско-родительских отношений: мама, папа, я – дружная семья [Текст] / В. В. Ткачёва. – Москва : Гоном и Д., 2006. – 160 с.
41. Трафимчик, Ж. И. Зависимость от компьютерных игр: причины формирования, особенности и последствия влияния на личность [Текст] /

Ж. И. Трафимчик // Вестник Белорусского государственного университета. Серия 3. – 2010. – № 2. – С. 42–45.

42. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Текст] / в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241.

43. Федоров, А. Ф. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков [Текст] / А. Ф. Федоров, И. А. Власова // Молодой ученый. – 2013. – № 5 (52). – С. 785–787.

44. Харитоновна, Л.А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] / Л.А. Харитоновна. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. – 188 с.

45. Черников, А. В. Структура семьи [Текст] / А.В. Черников // Семейная психология и семейная терапия. – 2007. – № 1. – С. 13.

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

47. Шишкина, К. И. Особенности аддиктивного поведения у детей младшего школьного возраста [Текст] / К. И. Шишкина, И. А. Акульшина // Молодой ученый. – 2016. – № 19 (123). – С. 404–407.

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета для родителей (А.Фокина) [Справочник педагога-психолога, школа № 3 март 2018]

Прочитайте каждое высказывание и отметьте наиболее подходящий ответ.

Высказывание	Никогда	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1. Ваш ребенок играет в электронные игры с удовольствием					
2. Играя в электронные игры, ваш ребенок более сосредоточен и внимателен, чем при выполнении уроков и в других занятиях					
3. Ваш ребенок ругается, плачет и уговаривает, если игру запретить					
4. Ваш ребенок не может сам остановиться и прервать игру					
5. Ваш ребенок играет за едой					
6. Ваш ребенок играет вместо прогулки					
7. Ваш ребенок играет вместо игры с ровесниками					
8. Ваш ребенок играет вместо игры с вами					
9. Ваш ребенок играет тайком					
10. Ваше угроза не дать играть или обещание дать поиграть могут сильно изменить поведение ребенка.					

Оцените каждый ответ в баллах:

- никогда – 0 баллов;
- иногда – 1 балл;
- часто – 2 балла;
- очень часто – 3 балла;
- всегда – 4 балла.

Подсчитайте общую сумму баллов.

20 и более баллов – у ребенка развита игровая зависимость.

От 10 до 19 баллов – высокий риск формирования игровой зависимости.

Менее 10 баллов – ребенок не зависим от электронной игры.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Анкета для детей (Массачусетский опросник увлечения азартными играми в авторской модификации А. Фокиной)

Перед тобой 15 вопросов об электронных играх. Ответь «да» или «нет» на каждый вопрос.

Вопрос	да	нет
1. Ты играешь в электронные игры?		
2. Бывало ли, что ты играл(а) в электронную игру больше, чем обычно, из – за неприятных событий или конфликтов?		
3. По твоему мнению, ты играешь больше, чем другие люди в среднем?		
4. Ты считаешь частые электронные игры нормальными?		
5. Твои друзья или родственники считают, что злоупотребляешь электронными играми?		
6. У тебя бывают конфликты из за твоих игр дома?		
7. А в школе?		
8. Бывало ли, что ты испытывал(а) чувство, будто кто-то или что-то заставляет тебя играть?		
9. Случалось ли, что из-за игры тебе не хватало времени на уроки, домашние дела, уход за собой или общение с ровесниками?		
10. Ты вспоминаешь о том, как играл(а), когда не делаешь этого?		
11. Тебе нравится получать новые игры (скачивать, получать в подарок)?		
12. Замечал(а) ли ты, что того времени, которого раньше тебе хватало на игру, теперь не хватает?		
13. У тебя портится настроение, если нельзя поиграть?		
14. Игра помогает тебе собраться с силами, почувствовать себя лучше?		
15. Ты когда -нибудь пробовал(а) отказаться от игр?		

За каждый ответ «да» поставьте 1 балл.

10 и более баллов – игровая зависимость

От 5 до 9 баллов – высокий риск формирования игровой зависимости.

Менее 5 баллов- электронная игра в настоящее время не вызывает зависимости.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Материал к тематическому классному часу «Компьютер. За и против» По методическим разработкам А. Лопатиной.

Для чтения и обсуждения с детьми

В плену у компьютера

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Расскажи мне про рыбалку.

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

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

Голос замолчал. Перед глазами Володи начали появляться картинки, одна интереснее другой: гробницы с сокровищами, подводные царства, космические станции. Мальчик закрыл глаза и стал вспоминать запах маминых духов. Вдруг все закружилось, и Володя увидел над собой испуганные лица мамы, папы и незнакомой женщины в белом халате.

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

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

Володя испуганно подскочил:

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

– Но ты слишком слабый, – попыталась возразить доктор.

– Слово мужчины нарушать нельзя, – подмигнул папа сыну.

Компьютерная зависимость: вопросы для беседы

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



## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Психологический тренинг для учащихся «Живое общение»

Встреча 1 «Давайте общаться»

Цель: привитие навыков конструктивного общения в классе, группе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность.

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

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

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

Игра «Похожие и разные».

Предварительная подготовка: доска делится на две части.

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

Время: примерно 10 минут.

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

Итак, всем понятны правила игры?

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

Обсуждение: Что понравилось? Что не понравилось? Что запомнилось?

Какие выводы мы можем сделать?

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

Заключительная часть:

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Встреча 2

«Давайте наблюдать. Хорошо ли я знаю одноклассников» (развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков)

#### Разминка.

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

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

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

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

Игра «Менялки». Игра проводится в кругу. Все участники сидят на стульях, в то время как один водящий встает и выносит стул за круг. Таким образом получается, что стульев на один меньше, чем участвующих в игре. Далее водящий встает в центр круга и говорит; «Меняются местами те, у кого ...» – и называет любой признак (светлые волосы, шарф на шее,

чёрные ботинки и т.д.). Все участники, имеющие этот признак, встают и быстро меняются местами, а водящий старается занять пустой стул. Тот, кто оказался в кругу, будет водить дальше.

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Встреча 3 «Давайте говорить»

Разминка. Приветствие.

Игра «Загадки по картинкам». Всем участникам выдаётся по картинке с изображением отдельных предметов. Каждый участник по очереди описывает свою картинку так, чтобы другие отгадали, что на ней изображено. После описания картинки, если ответ не найден, разрешается задавать любые вопросы.

Упражнение «Правда – неправда». Направлено на развитие речи, внимания и слуховой модальности.

Ведущий просит каждого участника по очереди рассказать о том, что он делал сегодня. В этот рассказ разрешается включать реальные события и вымышленные (совершенно нереальные, которые никак не могли произойти). После рассказа остальные участники отгадывают, что было правдой, а что неправдой.

Игра «Муха смеётся». Развитие творческого мышления.

Игра происходит в кругу. Ведущий бросает мяч любому участнику и называет существительное. Получивший мяч должен подобрать глагол, который не сочетается или почти не употребляется с данным существительным, а затем называет новое существительное и бросает мяч другому игроку. Тот, кому бросили мяч, продолжает отвечать аналогичным образом.

В заключительной части тренинга проводится обсуждение всего занятия.

Позитивная виртуальность

Участникам тренинга предлагается составить правила позитивной виртуальности. Обсуждается каждый пункт правил.

12 правил позитивной виртуальности:

1. Используйте виртуальную реальность только тогда, когда нужно расширить ваш кругозор (выбор).

2. Определите своё место в реальном, а не в виртуальном мире. Виртуальная реальность – это всего лишь инструмент. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Помните, что бесплатный сыр только в мышеловке.

3. Не заполняйте виртуальной реальностью «дыры» в своей жизни. Используйте её для усиления, а не для заплаток.

4. Воспринимайте и используйте компьютер только как инструмент, усиливающий ваши способности, облегчающий продвижение к целям реального мира. Никогда не допускайте, чтобы виртуальная реальность стала иллюзорной заменой реального мира. Относитесь к компьютеру как творец, а не как потребитель.

5. Развивайте свои реальные навыки и способности. Не ограничивайтесь пределами виртуальной реальности. Откажитесь от использования компьютера, если это не ведёт к развитию способностей и достижению целей за пределами виртуальной реальности. Никогда не развивайте в виртуальной реальности то, что не имеет для вас значения в обычной жизни.

6. Всегда проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и действительностью. Не позволяйте им слиться в одно целое. Не одушевляйте компьютер. Проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и жизнью:

- между собой и компьютером;
- между тем, с кем вы взаимодействуете за компьютером и своими представлениями.

Учитывайте, что восприятие других людей в гиперпространстве не всегда объективно. Другие люди – это другие люди, а не продолжение ваших убеждений или призраки в компьютере.

7. Используйте виртуальные отношения для обогащения реальных отношений, а не для их замещения. Стремитесь перевести виртуальные отношения в реальные, а не наоборот. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию, и не развивает никаких действительных навыков общения. Решите проблему с чувством одиночества. Определитесь с пониманием со стороны людей.

1. Ищите причины возникающей зависимости от компьютера не в виртуальной реальности, а в своей жизни.

2. Избегайте виртуальной реальности, в которой вас привлекают такие вещи, как:

– доступность достижения цели, отсутствие препятствий к её удовлетворению;

– возможность контролировать взаимодействие за счёт анонимности и лживости;

– возможность получить комфортное состояние, не предпринимая действий в реальном мире, подмена реальных поступков виртуальными;

– желание уходить от того, что есть сейчас, в фантазии или воспоминания.

3. Учитесь находить в реальной жизни приятные моменты и удовлетворяющие вас взаимодействия. Не используйте виртуальную реальность для бегства от жизни, успокоения и «прикрытия».

4. Находите возможность играть в реальности обычной жизни. Ищите независимость в реальном мире, а не за компьютером. Помните, что иллюзия самостоятельности за компьютером на самом деле уводит от самостоятельности в жизни.

5. Всегда заранее планируйте время использования компьютера, и не превышайте его ни при каких условиях. Не используйте компьютер тогда, когда вы вынуждены это использование скрывать от людей.

Сократите время за компьютером, если вы страдаете от него (несделанные дела в реальной жизни и физический дискомфорт – головные боли).

Техника независимого вхождения в виртуальную реальность

Компьютер – помощник и ускоритель для выполнения любых задач, дающий небывалый простор для творчества на пути достижения истинной, реальной цели.

Техника «Я-высказывание»

«Я использую компьютер как один из способов развития. Мои способности развиваются при помощи компьютера и продолжают развиваться без компьютера. Компьютер помогает мне решить задачу, усиливает моё действие. Компьютер не заменяет моих собственных действий, он их совершенствует. Компьютер не устраняет препятствия к моей цели, он помогает их преодолеть, дополняя мои усилия. Используя компьютер, я расширяю свой выбор. Мой компьютер упрощает мои действия, но не упрощает моих целей. Компьютер не заменяет радостей моей жизни, он помогает сделать эти радости разнообразнее.

Я пользуюсь результатами работы за компьютером в реальности».



## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Встреча 4 Групповое упражнение «Дерево успеха» Цель: развитие сплочения и взаимопонимания.

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

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

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

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

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

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

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

Семья:

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

#### Школа:

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

#### Межличностные отношения:

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

У таких подростков имеются отдельные характерные признаки психических расстройств:

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

Признаки зависимости с характерными особенностями психического состояния:

- поглощенность общения с друзьями по сети;
- сверхценное отношение к ПК-играм;
- изменение эмоциональности ребёнка. Возникновение восхищения, радости, досады в игровом пространстве и утрата чувств удовольствия, любознательности вне игровой ситуации;
- снижение познавательной активности и мотивации в ситуациях, не связанных с компьютерными играми;
- избирательные расстройства научения (проблемы дислексии, пространственной ориентировки);
- инфантилизм, как личностная незрелость;
- расстройства сна, боли и напряжение в мышцах.

Основные признаки интернет-зависимости:

- чрезмерное, ничем не мотивированное злоупотребление временем работы в сети, не связанное с профессиональной, научной или иной созидательной деятельностью;
- использование Интернета как преобладающего средства общения;
- создание и эксплуатация виртуальных образов, крайне далёких от реальных характеристик;
- влечение к интернет-играм и создание вредоносных программ (без какой-либо цели);
- субъективно воспринимаемая невозможность обходиться без работы в сети.

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

«Влияние компьютера на здоровье ребёнка»

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

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

Основные признаки компьютерной зависимости и рекомендации для родителей:

1. Увлеченность на стадии освоения. Признаки:

- долгое сидение у компьютера;
- высокая концентрация внимания;
- эмоциональное возбуждение во время и после игры.

Что необходимо предпринимать родителям:

– настаивать на соблюдении временного режима (количество времени, которое ребёнок может проводить за компьютером без ущерба для здоровья);

– предложить ребёнку что-то более интересное;

– переключить его на другой вид деятельности (помощь по дому, выполнение важного поручения и т.д.);

– ненавязчивая цензура компьютерных игр (сайтов в Интернете), в которые играет ребёнок.

2. Состояние возможной зависимости. Признаки:

– сильная погруженность в игру (или Интернет), нахождение за компьютером более 3-х часов в день;

– снижение интереса к учебе, падение успеваемости;

- негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре в компьютерные игры;
- сужение круга общения (разговоры только о компьютере);
- потеря аппетита, плохой сон, жалобы на головные боли, проблемы с желудком.

Что необходимо предпринимать родителям:

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

3. Выраженная зависимость. Признаки:

- ребёнок не контролирует себя;
- явная эмоциональная неустойчивость (при нежелательном прекращении игры может бурно реагировать, или не реагировать никак, выглядеть так, словно погружен сам в себя);
- уходы из дома с целью поиграть в компьютерные игры у друзей или в компьютерном клубе;
- угасание интереса к общению, полная замена друзей компьютером.

Что необходимо предпринимать родителям:

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

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

#### Значение игры в жизни ребёнка

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

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

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

ребёнок останавливается на стадии манипуляции с объектами. В дальнейшем принцип манипулятивного общения он использует и в ситуациях реального общения с окружающими.

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

Главное не в том, строги родители или снисходительны, а в том, насколько они доброжелательны и терпимы, способны ли вступать с детьми в открытый диалог, принимать критику в свой адрес и делать соответствующие выводы. Это и есть обратная психологическая связь, без которой развитие детей будет обеднено, а то и разрушено. Не только родители воспитывают детей, но и дети воспитывают родителей, их умение сопереживать и сочувствие.

#### Детское одиночество

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

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

Напряжение переходит в чувство вражды и агрессии. Но тревога, враждебность не допускаются в сознание ребёнка, вытесняются у поля



внимания внутренней реальности. Ребёнок учиться принимать навязанную цель и формировать защитное поведение. Каждая форма такого поведения носит оттенок социальной желательности. Но чувство оторванности и покинутости у ребёнка остаётся.

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

Во-первых, изменить отношение ребёнка к своему одиночеству. Помочь ему посмотреть на одиночество как на ожидание перемен, возможность осмыслить прошлое. Здесь важно не оставлять ребёнка наедине с самим собой – одиноким, а пытаться общаться с ним на его языке. Спросить ребёнка, где он чувствует себя наиболее одиноким – среди людей или наедине с собой.

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

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Работа с родителями.

Когда к вам обращаются родители, которые подозревают у ребенка игровую зависимость, проведите диагностику. Для этого побеседуйте с родителями и попросите их ответить на вопросы анкеты.

Вопросы, которые нужно задать родителям перед диагностикой. Уточните как часто ребенок играет и носят ли игры регулярный характер. Спросите об эмоциональном состоянии ребенка во время игры. Играет ли ребенок параллельно с другими занятиями, например, когда ест, учит уроки или общается с друзьями. Если диагностика показала высокий уровень зависимости, то проведите для родителей родительское собрание. Расскажите им, как они могут помочь школьнику справиться с игровой компьютерной зависимостью, раздайте памятки.

Родительское собрание на тему: профилактика компьютерной игровой зависимости у младших школьников.

*Цели:* проинформировать родителей о существовании проблем, связанных с повышенным интересом детей к компьютерным играм; побудить родителей к полноценному общению со своими детьми, к совместному проведению свободного времени.

*Задачи:*

Образовательные: сформировать у родителей представления о негативном влиянии компьютерных игр на эмоционально – волевую сферу ребёнка младшего школьного возраста.

Воспитательные: сформировать понимание важности поддержания эмоционального контакта с ребёнком во избежание развития у него аддиктивного поведения.

Организационные: выработать согласованные действия школы и семьи по правильной организации работы детей на компьютере.

Вступительное слово. В последнее время очень часто мы замечаем, что большинству родителей удобно, когда ребенок играет в компьютер. Он спокоен и увлечен, а папа с мамой могут спокойно заниматься своими делами. В связи с этим постепенно у детей начинает формироваться зависимость от компьютерных игр.

Компьютерная зависимость – пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящие к резкому сокращению всех видов деятельности и ограничению общения с другими людьми.

Компьютерные игры для зависимого ребенка становятся способом компенсации недостающего эмоционального опыта, успеха, общения. Необходимо определить, какие психологические потребности ребенка не удовлетворены.

Игровая зависимость связана с психологическим статусом ребенка и родительским поведением.

Причины формирования игровой зависимости: недостаточно новых впечатлений; дефицит общения; отсутствие эмоциональной безопасности; потребность в границах и правилах.

Что рекомендовать, если ребенку не хватает новизны.

Разнообразьте повседневную детскую активность. Гуляйте с ребенком в разных местах. Придумывайте разнообразные занятия на улице и дома. У ребенка должна быть возможность контакта с разными людьми и сверстниками и взрослыми. Посещайте разнообразные мероприятия. Предложите посетить пробные занятия в студиях и кружках. Приобщайте ребенка к домашним обязанностям. Сделайте перестановку в комнате ребенка с учетом его пожеланий.

Что рекомендовать, если ребенку не хватает общения.

Не ругайте, не поучайте, не уговаривайте. Правильная организация домашней среды ребенка достигается не благосостоянием, а степенью тепла и уюта, усилий и времени, которые родители вкладывают в ребенка.

В разговоре не фокусируйтесь на детских обязанностях или домашних правилах. Взаимодействуйте с ребенком, спрашивайте и советуйтесь. Слушайте ребенка до конца. Сдерживайте негативные эмоции. Больше времени проводите вместе. Поддержите его интерес к сверстникам. Расспросите о его друзьях, о хороших и плохих отношениях.

Что рекомендовать, если ребенку не хватает безопасности и комфорта.

Проявите к ребенку интерес и внимание, не критикуйте и не оценивайте его. Спросите, что он чувствует, что ему нравится. Помогите ребенку почувствовать себя успешным. Одобряйте и поддерживайте его. Каждый день выражайте радость от общения с ним. Выражайте свою любовь, интерес к делам, любопытство и сочувствие.

Что рекомендовать, если ребенок нуждается в границах.

Чтобы избежать конфликтов, сформулируйте и запишите, правила и требования, которые предъявляете к ребенку. Придерживайтесь этих правил независимо от разных обстоятельств. Вместе с ребенком выберите и используйте один вид поощрения и наказания, которые не связаны с компьютерной игрой.

Только на фоне удовлетворения ранее неудовлетворительных психологических потребностей ребенка можно преодолеть формирование компьютерной зависимости.

Для коррекции зависимости предлагаю следовать памятке.

1. Отношения в семье должны строиться на честности. Умейте признавать перед ребенком собственные ошибки.
2. Никогда не оскорбляйте чувства ребенка, не унижайте его или тех людей, которым он симпатизирует.
3. Станьте для своего ребенка верным другом. Пусть он будет уверен, что вы всегда ему поможете в трудную минуту.
4. Постарайтесь, чтобы ребенок доверял вам информацию при любых обстоятельствах.
5. Если вы расстроены пристрастием ребенка к компьютерным играм, покажите ему, что вы искренне расстроены этим обстоятельством. Он должен видеть в вас не врага, а близкого человека, точно так же, как и он, нуждающегося в заботе.
6. В конфликтной ситуации, если вы вынуждены в приказном порядке запретить ребенку в данный момент играть в любимую игру, будьте последовательны. Не стоит идти на поводу и торговаться с ним. Четко заявите о своей позиции, объясните ее ребенку и потребуйте ее придерживаться.
7. Не ограждайте ребенка от компьютера совсем, ведь это неотъемлемая часть современной жизни. Однако ограничить время, которое ребенок может проводить за компьютером, стоит. Поставьте четкие рамки и неукоснительно их придерживайтесь. Допустимое время рассчитывается исходя из возраста вашего малыша. До пяти лет лучше исключить компьютер из детского развлечения. До этого возраста процесс познания мира может обойтись и без электроники. С шести лет можно начинать знакомить ребенка с работой на компьютере, но не больше 15-20 минут в день. Для подростка 10-12 лет – это время не должно превышать двух часов в день, но не подряд, а с несколькими перерывами.
8. Категорически запретите ребенку проводить время за компьютером непосредственно перед сном.

1. Поощряйте интерес ребенка к активным играм и занятиям спортом. Но не заставляйте, а именно поощряйте, чтобы он получал от этого радость и удовольствие.

2. Обращайте внимание на реальное общение вашего ребенка со сверстниками. Очень важно, чтобы игра не заменила ребенку друзей.

3. Обсуждайте с ребенком игры, в которые он играет. Посоветуйте ему поиграть в логические и развивающие игры.

Не нужно воспринимать компьютер как источник вреда. Это часть будущей взрослой жизни вашего ребенка. Но постарайтесь контролировать, чтобы развлечение не перешло в серьезную психологическую зависимость. Если же вы не уследили за этим процессом, упустили время, видите, что ребенка затянула игромания, найдите в себе силы принять этот факт и обратиться за помощью к специалисту.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Тематическая беседа для педагогов

«Причины возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних»

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

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

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

Ребёнок может быть зависим от различных форм поведения и это находит подтверждение в нашей повседневной жизни. Как правило, классные руководители и педагоги конкретного образовательного учреждения знают тех детей, которые слишком много времени проводят в Интернете, или чрезмерно увлекаются тренировками, или всё свободное

время и не только его тратят на компьютерные игры, или буквально не отходят от телевизора. По мнению медицинских работников, а в частности врачей-наркологов и психиатров, нехимические аддикции встречаются довольно часто и по своим последствиям они так же опасны, как и химические зависимости.

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

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

Имеется ряд причин, по которым ребёнок приходит к аддиктивному поведению:

1. Любопытство.
2. Следование правилам взаимоотношений в группе сверстников (быть как все).
3. Лёгкая форма общения (уход от реального общения к виртуальному). Снижение чувства ответственности.
4. Уход от неприятных эмоций
5. Сопrotивление требованиям окружающих (назло учителю, родителям и т.д.).



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

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

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

Зависимая аддиктивная личность имеет общие характерные черты в реальной жизни:

- отсутствие самоконтроля и самостоятельности.
- признаки навязчивости.
- неумение сказать «нет».
- боязнь быть отвергнутым.
- болезненное восприятие критики.
- физическое истощение (головные боли, бессонница, расстройства желудочно-кишечного тракта, снижение уровня зрения, боли в спине и суставах).
- психическое истощение (дефицит внимания, снижение функции памяти, тревожные и депрессивные расстройства).
- материальное и духовное обнищание.

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

- снижение уровня общей успеваемости.
- распространение субкультуры аддиктивного поведения в среде несовершеннолетних.

– искажение социальных и позитивных ценностей среди учащихся.

– ухудшение обстановки в образовательной и микросоциальной среде.

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

Особенности мер по предупреждению возникновения аддиктивного поведения:

1. Меры первичной профилактики, используемые в социокультурном контексте (культура использования масс-медиа и высоких технологий);

2. Исследование многочисленных причин психосоциальных расстройств, отличающихся по происхождению, последствиям, механизмам действия и временным параметрам.

3. Профилактическая деятельность должна отражать понимание того, что решающим фактором является поведение ребёнка.

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

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