



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

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

**ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР У МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02. Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология и педагогика начального образования»**

Проверка на объем заимствований:

54.57 % авторского текста

Работа рекомендован к защите
рекомендована/не рекомендована

« 28 » 12 2018 г.

зав. кафедрой ППиПМ
Волчегорская Е.Ю.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ 408/110-4-1
Жердева Мария Николаевна

Научный руководитель:

Жукова Марина Владимировна
Зам. декана по ОЗО, кандидат пед.наук,
доцент кафедры ППиПМ

**Челябинск
2019 год**

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Теоретическое исследование проблемы игровой компьютерной зависимости младших школьников.....	6
1.1 Понятие и виды компьютерной зависимости	6
1.2 Особенности младших школьников, увлеченных компьютерными играми.....	14
Выводы по первой главе.....	20
Глава 2. Экспериментальная работа по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников во внеурочной деятельности.....	24
2.1 Цели и задачи экспериментальной работы. Характеристика используемых методик.....	24
2.2 Результаты диагностики младших школьников на наличие зависимости от компьютерных игр во внеурочной деятельности.....	26
2.3 Программа внеурочной деятельности и методические рекомендации по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников во внеурочной деятельности.	30
Выводы по второй главе.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	47
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ	49
СПИСОК.....	
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	53

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, в информационном обществе, возникает проблема зависимости от компьютера, не только у взрослых и подростков, но и детей. Данный факт заставляет задаться вопросом, является ли это проблемой или же, наоборот, плюсом для дальнейшего развития ребенка, чтобы он смог нормально и быстро влиться в окружающее его общество, что начинает полагаться на информационные технологии все чаще и включать их в свою повседневную жизнь. При этом необходимо помнить, что у детей, сидящих все время за компьютером с раннего возраста, в дальнейшем могут возникнуть проблемы в общении с окружающими людьми.

Актуальность такой проблемы как профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников очень серьезна. Дети – это будущее не только нашей страны, это ее развития, стоит помнить, что, если ребенок не будет развиваться не только в области технологий, это усугубит его развитие в других сферах.

Проблемы аддиктивного поведения рассмотрены в трудах В. Абраменкова, А. Е. Войскунский, В. А. Бурова, А. Ю. Егоров, С. В. Лободина, А. Н. Ивлева, К. Янг, Д. Гринфилда, К. Суратта, А. Голдберга, О.К. Тихомирова, О.Н. Арестовой, Л.Н. Бабанинова, Ю.Д. Бабаевой и др.

Особенности детей, склонных к игровой компьютерной зависимости освещаются в работах К. Андерсона, Л.Бенсли, М. Гриффитс, С. Шимаи, И.В. Бурмистрова, Ю.В. Фомичевой, А.Г. Шмелева

В ходе анализа научно-педагогической литературы и практического опыта по профилактике компьютерной зависимости нами было обнаружено противоречие: между необходимостью применения компьютерных технологий в работе с детьми и формирования у них ИКК (стандарт НОО) и недостаточным методическим обеспечением процесса внеурочной деятельности, направленной на профилактику формирования зависимости от компьютерных игр.

Проблема исследования: каково содержание программы внеурочной деятельности, направленной на профилактику зависимости от компьютерных игр.

Целью исследования будет изучение теоретических аспектов проблемы профилактики зависимости от компьютерных игр у младших школьников для создания программы внеурочной деятельности профилактической направленности.

Объектом исследования: зависимость от компьютерных игр у младших школьников.

Предмет исследования: внеурочная деятельность как средство профилактики зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятия и виды компьютерной зависимости
2. Изучить особенности младших школьников, увлеченных компьютерными играми
3. Проанализировать результаты диагностики младших школьников на наличие зависимости от компьютерных игр во внеурочной деятельности.
4. Разработать программу внеурочной деятельности и методические рекомендации по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников во внеурочной деятельности.

Для решения исследовательских задач были использованы следующие методы:

- теоретические методы: анализ психолого-педагогической и методической литературы;
- эмпирические методы: анкетирование, тестирование, эксперимент;
- методы обработки и интерпретации данных

Экспериментальная база исследования: средняя школа Кустанайской области, Республики Казахстан.

В экспериментальном исследовании принимали участие учащиеся 4-ого «А» класса в количестве 25-ти человек, и их родители.

Практическая значимость исследования: разработанная нами программа внеурочной деятельности может быть использована УНК в процессе профилактики зависимости от компьютерных игр.

Структура исследования: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка литературы, приложений.

Список литературы представлен 51 источнике.

Глава 1. Теоретическое исследование проблемы игровой компьютерной зависимости младших школьников

1.1 Понятие и виды компьютерной зависимости

Компьютер стал неотъемлемой частью нашей жизни. Многие и не представляют свою жизнь без компьютера и, конечно, какая жизнь без интернета. Из-за компьютеров, и в частности интернета, дети, подростки, молодежь очень много времени проводят за компьютером, часто предпочитают виртуальную жизнь реальной, впадая в так называемую зависимость от нее. [42]

Компьютерная зависимость - это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые. [37, с 196]

В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах. Помимо компьютерной зависимости, выделяют некоторые родственные виды зависимостей: интернет-зависимость и игромания, которые так или иначе, связаны с проведением длительного времени за компьютером. Компульсивное стремление к играм называют игроманией и зависимостью от игр. [43]

Новый термин - «кибернетическая лудомания» официально введен в мировую медицинскую практику. Он относится к людям, которые попали в тяжелую зависимость от компьютерных игр, что сказывается на их образе жизни и зачастую даже на физическом и моральном здоровье. [11, с 8]

Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хотя это

заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии. Очень много сообщений в прессе о том, что тут и там агрессивное поведение подростка привело к трагическим последствиям.

Компьютерная зависимость - пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Наиболее часто встречается в детском и подростковом возрасте, особенно у мальчиков. Признаком компьютерной зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности. Это явление приобрело широкое распространение в конце XX в. в промышленно развитых странах и в последние годы все чаще встречается в России. У младших школьников компьютерная зависимость обычно проявляется в форме пристрастия к компьютерным играм. В более старших возрастах она начинает включать и более содержательные занятия: усовершенствование собственного компьютера, поиск компьютерных программ и других материалов в сети Интернет, программирование и т. п. Компьютерная зависимость часто наблюдается у детей с интеллигентностью. Ее возникновению способствуют нарушения общения со сверстниками; она, в свою очередь, приводит к закреплению и дальнейшему прогрессированию этих нарушений. Вместе с тем, компьютер предоставляет возможность для виртуального общения (в частности, через Интернет), что смягчает негативные психологические проявления нарушения реальных межличностных отношений. Как и другие виды зависимости (алкогольная, наркотическая), данная зависимость может повышать вероятность правонарушений в подростковом и юношеском возрасте (незаконный «взлом» компьютерных программ и т. п.). Вместе с тем, она нередко становится источником успешной профессиональной подготовки к

последующей производительной деятельности в области компьютерных технологий. [24, с 272]

Можно выделить три основных вида компьютерной деятельности:

1) Познавательная - увлеченность познанием в сфере программирования и телекоммуникаций или, как крайний вариант, хакерство;

2) Игровая - увлеченность компьютерными играми и, в частности, играми посредством Интернета или, как крайний вариант, т. н. игровая наркомания;

3) Коммуникативная - увлечение сетевой коммуникацией или, как крайний вариант Интернет-аддикция, в том числе зависимость киберсексуальная. [4, с 431]

Профессор К. Янг из Питербургского университета, занимающийся исследованиями в этой области, выделяет пять основных категорий:

1) Киберсексуальная. Зависимость от интерактивных комнат общения «для взрослых» или от киберпорнографии.

2) Киберотношения. Зависимость от дружеских отношений, завязанных в комнатах общения, интерактивных играх и конференциях, которая заменяет реальных друзей и семью.

3) Чрезмерная сетевая вовлеченность. Включает в себя вовлечение в азартные сетевые игры, зависимость от интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через сеть.

4) Информационная перегрузка. Чрезмерная вовлеченность в посещение вебсайтов и поиск по базам данных.

5) Компьютерная зависимость – навязчивая игра в компьютерные игры (стрелялки – Doom, Quake, Unreal и др., стратегии типа Star Craft, квесты). [39, с 25]

Компьютерная зависимость подразделяется на несколько видов:

1) Кибераддикция- зависимость от компьютерных игр. Виртуальные игры – превосходная площадка для самореализации. Здесь нет границ, на

которые в реальном мире мы натываемся повсюду. Безграничные возможности, которые год от года качественно улучшаются, становятся приманкой для молодых, ещё не сформировавшихся, личностей. Зачем обрекать себя на трудности, если от мира, где ты – полновластный хозяин, отделяет всего лишь нажатие кнопки. Кибераддикция подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:

- Ролевые компьютерные игры, именно они дают больше всего возможностей для реализации потребности в принятии роли и ухода от реальности. [44]

1. Игры с видом «из глаз» компьютерного героя. Очень быстро происходит идентификация с героем, полное вхождение в роль, погружение в виртуальную реальность игры, эти игры наиболее опасны.

2. Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя. Иногда их называют «квесты» (от англ. quest). Здесь тоже происходит отождествление себя с компьютерным персонажем, хоть и не такое выраженное. Тем не менее, поражение или гибель «своего» персонажа может переживаться играющим чуть-ли не как собственные.

3. Стратегические игры. Они же «руководительские»: играющий может выступать в роли командира спецназа, главнокомандующего армиями, или даже Творца. Роль не задается конкретно, а воображается самим играющим, и на экране нет собственно героя. Уйти в такую игру «с головой» больше шансов у людей, наделенных хорошей фантазией. Многие исследователи пишут, что подобные игры развивают системное мышление, другие считают, что играющие, предпочитающие именно этот тип, таким образом, реализуют свою потребность в доминировании и власти. [7]

- Неролевые компьютерные игры, для которых характерно стремление к достижению цели - пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков. [44]

1. Аркады. Они нетребовательны к ресурсам, обычно имеют слабый линейный сюжет. Главное в аркадах быстро передвигаться, стрелять и

собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством. Эти игры в большинстве случаев безобидны. Если и вызывают психологическую зависимость, то кратковременную.

2. Головоломки (шахматы, шашки, нарды). Основная мотивация в таких играх – доказать свое превосходство над компьютером.

3. Игры на быстроту реакции. Сюда относятся все игры, в которых играющему нужно проявлять ловкость и быстроту реакции. Они отличаются от аркад тем, что-либо совсем не имеют сюжета, либо абстрактны и никак не связаны с реальной жизнью. Мотивация, основанная на азарте, потребности «пройти» игру, набрать большее количество очков, может формировать вполне устойчивую психологическую зависимость человека от этого типа игр.

4. Традиционно азартные игры. Сюда входят компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов. Механизмы формирования зависимости от этих компьютерных игр и их реальных аналогов схожи. [7]

Первая группа более опасна, так как связана с максимальным уходом от реальности. Играя, человек полностью ассоциирует себя с компьютерными героями, забывает о реальных проблемах, абстрагируется от действительности. Очевидно, что такая ситуация говорит о наличии психологических проблем у зависимого.

Вторую группу можно характеризовать как «азартный». Не ролевые компьютерные игры связаны с целью пройти игру и выиграть. Игрок проходит уровни, набирает очки и выигрывает. Как правило, он не ассоциирует себя с игрой, что, с одной стороны, хорошо, так как указывает на отсутствие психологических отклонений, а, другой стороны, плохо, так как говорит об азартной зависимости. [11, с 9]

Оба типа компьютерной зависимости довольно опасны. Конечно, случаи смерти от них единичны, однако, проводя все время за компьютером, человек лишает себя жизни, расходует энергию не на созидание и работу, а

на удовлетворение. Такой человек — проблема для родных и близких, ведь он не думает о них, не думает, как стать лучше, как помочь людям, а только о том, что надо поиграть. Такие люди не заводят семьи или, если заводят, то быстро разводятся. Они не достигают успеха в жизни, ведь все силы уходят на игру. [20, с 48]

Задумайтесь, хотите ли Вы такой судьбы для себя или своего ребенка?

Некоторые признаки кибераддикции:

- постоянная тяга к компьютеру и игре;
- улучшение настроения от игры;
- нежелание заниматься другими делами, другими видами досуга;
- раздражение при отрыве от компьютера;
- неспособность контролировать себя во время игры;
- отказ от домашних дел в пользу компьютера;
- фокус на околокомпьютерных темах в любом разговоре. [11, с 10]

Неважно, какой тип игры человек выбирает - все они одинаково действуют на сознание: дают потрясающее ощущение контроля над происходящим в виртуальной реальности, избавляя от необходимости думать о действительно важных делах и принимать серьезные решения. Это рождает иллюзию того, что время, проведенное за компьютерной игрой, потрачено не впустую. Мозг в период игры может расслабиться. Постепенно человек привыкает жить по правилам, а в реальной жизненной ситуации, когда нужно самостоятельно что-то решить, он теряется. [39, с 27]

Уход от реальности в компьютерный мир со временем порождает безразличие к жизни, настоящие эмоции теряют свою яркость, стирается грань между чувствами. Характер отношений с компьютером принимает все более интимные, эмоциональные черты, создавая иллюзию комфорта и стабильности. Впоследствии сужается круг интересов, падает

работоспособность, а трудности коммуникации усиливаются. Необходимость в компьютере или игровых приставках возрастает и становится непреодолимой, конкурируя с голодом и жаждой, потребностью в отдыхе и живом общении.

2) Сетеголизм - зависимость от Интернета. Пребывание в социальных сетях, общаясь смс сообщениями. Проявляются бесконечным пребыванием человека в сети Интернет (Одноклассниках, Контакте, Инстаграме, Фейсбуке и т.д.). Характеризуется долгим пребыванием в виртуальном мире (иногда по 12-14 часов в сутки). Такие люди с самого раннего утра входят в свои аккаунты, просматривают ленту, пишут сообщения, смотрят фото, ставят оценки скачивают музыку, общаются в чатах. Порой они забывают принять душ, пищу или сделать важные дела по дому в угоду виртуальному. Они заводят бесконечные виртуальные знакомства, не стремясь при этом перенести их в реальность. У сетеголиков наблюдается самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, наплевательское отношение к близким и, естественно, огромные расходы на оплату услуг провайдера. [38, с 22]

По статистике, сетеголиков 3-5% от общего числа пользователей Интернет. В основном это новички, у которых недавно появился доступ в мировую паутину, и они стремятся на практике опробовать все ее возможности. Со временем такие пользователи постепенно «остывают» к сети и проводят там меньше времени. [8]

Но в некоторых случаях излишнее увлечение Интернетом перерастает в зависимость, что может привести к неприятным последствиям.

Некоторые признаки «сетеголика»:

- 1) Чрезмерная увлеченность проблемами Интернета.
- 2) Повторяющиеся, но имеющие успеха попытки держать под контролем свое использование Интернета или вообще прекратить им пользоваться.

3) Раздражение, ощущение пустоты, грусть или даже глубокая депрессия в случае продолжительного отключения от Сети.

4) Время, проведенное за интернет-серфингом всегда более длительное, чем предполагалось в начале.

5) Из-за слишком сильного увлечения Интернетом появляется риск утраты важных личных контактов - семьи, друзей, коллег по работе.

6) Использование Сети в качестве способа сбежать от личных проблем или же поднять настроение, как средства против чувства вины, безнадежности и депрессии.

7) Низкая работоспособность. [7, 31]

3) Хакерство - вид деятельности, характеризующийся увлечением поиском информации и применением таких знаний. Чаще всего хакерами становятся в подростковом возрасте, возможно, компенсируя этим недостаточную развитость социальных навыков. О незрелости у них личностной и морально-правовой сферы говорят их запретные и прямо криминальные действия. Посвященных данному феномену психологических исследований практически нет. Масс-медиа предлагают считать наиболее бросающимися в глаза психологическими особенностями хакеров - асоциальность, ограниченность интересов, фанатизм. Можно сказать, что хакерство можно рассматривать как негативное направление личностного развития подростка. [8]

Также Кимберли Янг приводит следующие четыре симптома интернет-зависимости:

1) навязчивое желание проверить e-mail;

2) постоянное ожидание следующего выхода в Интернет;

3) жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет;

4) жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет; [46]

И. Голдберг приводит следующую систему критериев. По его мнению, можно констатировать Интернет-зависимость при наличии 3 или более пунктов из предложенных им. [46]

Общие чертами компьютерной зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой:

Психологические симптомы:

- 1) хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- 2) невозможность остановиться;
- 3) увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- 4) пренебрежение семьей и друзьями;
- 5) ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- 6) ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- 7) проблемы с работой или учебой; [45]

Физические симптомы:

- 1) синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- 2) сухость в глазах;
- 3) головные боли по типу мигрени;
- 4) боли в спине;
- 5) нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- 6) пренебрежение личной гигиеной;
- 7) расстройства сна, изменение режима сна [47]

1.2 Особенности младших школьников, увлеченных компьютерными играми

Приобретая компьютер домой многие занятые, родители пытаются обеспечить игровой досуг своим детям. Потому что, играя за компьютером, ребёнок не просто сидит, он учится быстро нажимать на клавиши, строить в

своей голове логические цепочки, без которых нельзя добиться успеха в современных компьютерных играх. [13, с 394]

Под «компьютерными играми» подразумевают широкий класс программ и технических устройств.

Прежде чем говорить о влиянии компьютерных игр на ребёнка, необходимо разобраться в их классификации. Создание чёткой классификации компьютерных игр по их содержанию могло бы приблизить нас к пониманию механизмов воздействия конкретной игры на пользователя.

Различают следующие виды игр:

- спортивные симуляции;
- ролевые игры;
- игры стратегии;
- головоломки и т.д. [6, с 144]

Исходя из этого, влияние компьютера на детей может способствовать развитию определенных навыков. Компьютерные игры (головоломки, стратегии, спортивные) помогут детям научиться принимать самостоятельные решения, а также быстро переключаться с одного действия на другое. Хорошо влияет компьютер и на творческие способности детей. [51]

Конечно, компьютеры используются сейчас в самых разных отраслях науки, техники и даже искусства, поэтому умение с ним обращаться стало просто необходимым для того, чтобы ребенок в будущем овладел какой-либо серьезной профессией. В то же время, просиживая часами за монитором, ребенок не только губит свое здоровье, но и перестаёт общаться с друзьями, заниматься спортом, у него просто нет желания побегать во дворе на свежем воздухе.

Больше всего зависимости от компьютера подвержены дети в возрасте 9-14 лет – в это время психика у подростков неустойчивая. Но реальность такова, что на компьютерные игры подсаживаются и младшие школьники, и даже дошкольники. Опрос показал, что среди детей в возрасте 5-6 лет таких

8%. По мере взросления их количество резко возрастает: к девяти годам их уже 32%, к двенадцати - 33%, к четырнадцати - 44%. Многие из школьников используют компьютер для учебы, ведь в современном мире даже домашнее задание иногда высылают через Интернет, не говоря уже об электронных дневниках и журналах. Но в 80% случаев компьютер используется для игры. Больше и чаще играют мальчишки: так как им от природы свойственны азарт, любопытство и желание побеждать. При этом каждому третьему игроку, по их собственному признанию, трудно отвлечься от монитора. А это, по мнению психологов, уже опасный симптом. Избавиться от компьютерной зависимости, как от любой другой, очень непросто. [1, с 44]

Чем же виртуальный мир для ребенка так интересен и привлекателен? Почему он вместо игры с оловянными солдатиками или шашками выбирает компьютерные игры? Да потому, что в виртуальном пространстве можно все. Можно: -самому придумать сюжет и правила, -драться, стрелять - взрослые за это не накажут. -быть крутым и сильным - никто не узнает, что на самом деле ты слабее тростинки и трусливее зайца. -воскреснуть, если тебя убили, ведь в запасе еще семь жизней.

Нет ничего удивительного, что в компьютер «сбегают» в первую очередь неуверенные, нерешительные дети, которым очень сложно утвердиться в нашем реальном мире. В школе эти дети не блещут талантами, с их мнением не считаются ни одноклассники, ни взрослые, поэтому игра для них - это единственный источник самоутверждения: «Я перешел на новый, суперсложный уровень!» Одновременно с этим она становится отдушиной, позволяет забыть на время о неприятностях и проблемах (семейных конфликтах, двойках в школе, трудностях в общении и т. д.). Ребенок, столкнувшийся в реальной жизни с разочарованием, поспешит спрятаться в виртуальном пространстве как «в ракушке» - только там он чувствует себя в безопасности. Однако это никак не решает серьезной проблемы: отношения со сверстниками не складываются, непонимание и недовольство родителей лишь усиливается. Но вместо того чтобы преодолевать эти трудности и

получать необходимый жизненный опыт, ребёнок всякий раз уходит в этот несуществующий, нереальный мир, каким бы ярким он ни казался. То есть человек не развивается как личность. Единственной его целью, практически смыслом жизни, становится очередной этап или завершение игры (для того чтобы начать следующую). [8]

А в чем, собственно, проблема, спросите вы? Дело в том, что почти все компьютерные игры написаны взрослыми и для взрослых без учета особенностей детской психики. А если учесть, что в этих играх без конца кого-то режут и убивают, то становится понятно, почему ребенок после такой игрушки бросается на всех подряд. Кроме всего прочего, он считает это нормой, ведь его любимые электронные персонажи ведут себя именно так. Чем чаще ребенок “расслабляется” подобным образом, тем выше становится его агрессивность. И сегодня производители, пытаясь отучить юных пользователей от продукции, изобилующей насилием, стали указывать на то, что она предназначена не для детей. Однако маленьких геймеров это уже не остановит, и можно не сомневаться: они найдут способы раздобыть желанный диск. [9, с 241]

Самые опасные компьютерные игры, с точки зрения психологов - ролевые, в них «режутся» в основном подростки: дети вживаются в образ своего персонажа, они с головой погружаются в его мир и начинают на все вокруг смотреть его глазами. А если это онлайн- игра, то ребёнок смело может придумать и своего героя, и свои правила поведения, которые ничего общего не имеют с правилами поведения в реальной жизни, а потом взять всё это и перенести в реальный окружающий нас мир. [16, с 435]

Зависимость появляется не только от игр, но и от Интернета: дети часами просиживают на разных форумах, в чатах и в социальных сетях.

Что мы получаем в итоге? Виртуальное общение в компьютере заменяет ребенку реальную жизнь: вместо того чтобы строить отношения с живыми людьми, он общается с виртуальными, толком не зная, что они из себя представляют. А в реальной жизни симпатичная девушка может

оказаться старым дядечкой, который таким образом развлекается в Сети, а парень с добрыми глазами - преступником. Но ребенок о своих виртуальных друзьях не знает ничего. [26, с 16]

Постоянное нахождение у компьютера чревато и другими проблемами: ухудшением зрения, сколиозом, гастритом (геймеры зачастую забывают о еде), запорами (из-за недостатка движения и застоя крови в области таза), умственным и физическим перенапряжением, бессонницей, постоянными головными болями. Есть уже и страшные последствия. Известен случай, когда подросток, непрерывно проиграв 12 (двенадцать) часов за компьютером, погиб от инсульта. А некоторые игры, как считают психологи, провоцируют детей на суицид. Не случайно во многих странах, в частности в Китае, Северной Корее, Великобритании и др., проблема компьютерной зависимости взята под государственный контроль. [21, с 132]

Стадии компьютерной зависимости детей.

Стадия первая: ЛЮБОПЫТСТВО

Знакомясь с новой игрой, ребенок увлекается - ему нравится всё: графика, звук, необычный сюжет, реалистичные картинки, спецэффекты и пр. На этой стадии его увлечение не представляет опасности - играет редко, так как, параллельно занимается другими важными для него делами: ходит с ребятами в кино, гоняет во дворе в футбол и т. д.

Стадия вторая: УВЛЕЧЕННОСТЬ

Ребенок настолько входит во вкус, что начинает играть уже систематически. У него появляется потребность в игре. Она может быть настолько сильна, что если отобрать у него компьютер, он начнет предпринимать действия, чтобы получить игровой кайф в другом месте: пойдет к другу или в интернет-кафе. Это тревожный симптом.

Стадия третья: ЗАВИСИМОСТЬ

Юный игрок все глубже вязнет в виртуальном пространстве, практически теряя связь с реальным миром. У него могут оставаться приятели, но они, как правило, такие же фанаты-геймеры. Появляются

признаки, описанные ранее. Если дошло до этой стадии, решать проблему нужно со специалистом. [23]

Если вовремя принять меры, активная потребность в игре пропадает, но психологическая привязанность может остаться. Ребенок сторонится компьютера, однако его преследует страх сорваться. Для полного выздоровления необходимо увлечь его чем-то по-настоящему интересным.

Решения проблемы компьютерной зависимости детей.

Если ребенок довольно основательно «увяз» в компьютере, важно понять, почему это произошло. Может, родители изначально не возражали против такого времяпрепровождения и не обозначили временные рамки для такой потехи. В любом случае самое главное - больше уделять внимания сыну или дочери. Ведь любая зависимость не формируется просто так, на игры или Интернет ребенок подсаживается из-за каких-то своих страхов и комплексов, нужно в них разобраться и помочь их преодолеть. Учтите еще несколько моментов. Не надо обещать ребенку компьютерную игру как награду: «Вот сделаешь математику, пушу тебя к компьютеру». Это только усилит тягу. Важно заранее оговорить, сколько и когда он может играть, и не идти у него на поводу, когда будет вымаливать еще пол часика. Детям до семи лет вообще нежелательно сидеть за компьютером. В порядке исключения можно позволять им 15-20 минут один-два раза в неделю. [7]

В 7-12 лет можно проводить у монитора 30 минут в день, в 12-14 - час, в 14-17 - полтора часа максимум. Конечно, легко декларировать ограничения, но как добиться их соблюдения? Ответ прост и неумолим. Все остальное время у ребенка должно быть занято другими интересными для него делами. А это, безусловно, вопрос уже к родителям. Причем, если мальчишкам не хватает острых ощущений, которые неизменно присутствуют в их компьютерных играх, значит, и реальная альтернатива должна быть достаточно сильной, «адреналиновой» - походы, борьба, дайвинг и мн.др. [12]

Бесполезно критиковать ребенка за его страсть и пытаться насильственно отвадить от «этого ящика». Еще хуже угрозы отключить доступ к Интернету, выкинуть диски, отдать компьютер соседу и т. д. Все это вызовет агрессию, протест и только усугубит проблему. Тогда как задача - войти в доверие к ребенку, а для этого нужно разделить его увлечение, хотя бы отчасти. Увидев в маме или папе единомышленника, он начнет прислушиваться к словам взрослых, и тогда будет проще объяснить ему, почему те или иные действия для него нежелательны и что именно так огорчает родителей. [26, с 17]

Далеко не все игры ужасны или полны насилия, вызывают болезненную зависимость или изменяют психику. Например, игры-стратегии помогут развить математические способности и логику, квесты пробудят интерес к географии и истории. Однако это не значит, что ребенок должен играть в них часами - в конце концов, математические способности прекрасно развивают шахматы, а путешествовать можно наяву, а не только в игровом пространстве. [37, с196]

Полностью изгонять компьютер из детской нет смысла - это чудо техники давно уже стало предметом окружающей среды для наших цифровых аборигенов. И если ребенок жить без него не может, почему бы не записать его на курсы программирования или компьютерной графики. Пытаться запретить компьютер и игры - все равно что запрещать плохую погоду. Проблему решает только достойная замена [28, с8]

Выводы по первой главе

1) Рассмотрев понятия и виды компьютерной зависимости, мы выявили, что:

- Компьютерная зависимость - это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

- Признаком компьютерной зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности.

- Выделяется три основных вида компьютерной деятельности:

1) Познавательная - увлеченность познанием в сфере программирования и телекоммуникаций или, как крайний вариант, хакерство;

2) Игровая - увлеченность компьютерными играми и, в частности, играми посредством Интернета или, как крайний вариант, т. н. игровая наркомания;

3) Коммуникативная - увлечение сетевой коммуникацией или, как крайний вариант Интернет-аддикция, в том числе зависимость киберсексуальная.

- Профессор К. Янг из Питербургского университета, занимающийся исследованиями в этой области, выделяет пять основных категорий:

1) Киберсексуальная. Зависимость от интерактивных комнат общения для "взрослых" или от киберпорнографии.

2) Киберотношения. Зависимость от дружеских отношений, завязанных в комнатах общения, интерактивных играх и конференциях, которая заменяет реальных друзей и семью.

3) Чрезмерная сетевая вовлеченность. Включает в себя вовлечение в азартные сетевые игры, зависимость от интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через сеть.

4) Информационная перегрузка. Чрезмерная вовлеченность в посещение вебсайтов и поиск по базам данных.

5) Компьютерная зависимость – навязчивая игра в компьютерные игры (стрелялки – Doom, Quake, Unreal и др., стратегии типа Star Craft, квесты).

- Компьютерная зависимость подразделяется на несколько видов:

1. Кибераддикция- зависимость от компьютерных игр. Разделяется на Ролевые и не ролевые.

2. Сетеголизм - зависимость от Интернета.

3. Хакерство - вид деятельности, характеризующийся увлечением поиском информации и применением таких знаний.

2) Изучив особенности младших школьников, увлеченных компьютерными играми мы выяснили, что:

- Различают следующие виды игр:

- спортивные симуляции;
- ролевые игры;
- игры стратегии;
- головоломки и т.д. [6, с 144]

- Влияние компьютера на детей может способствовать развитию определенных навыков. Компьютерные игры (головоломки, стратегии, спортивные) помогут детям научиться принимать самостоятельные решения, а также быстро переключаться с одного действия на другое. Хорошо влияет компьютер и на творческие способности детей. [51]

- Самые опасные компьютерные игры, с точки зрения психологов - ролевые, в них «режутся» в основном подростки: дети вживаются в образ своего персонажа, они с головой погружаются в его мир и начинают на все вокруг смотреть его глазами. А если это онлайн- игра, то ребёнок смело может придумать и своего героя, и свои правила поведения, которые ничего общего не имеют с правилами поведения в реальной жизни, а потом взять всё это и перенести в реальный окружающий нас мир. А некоторые игры, как считают психологи, провоцируют детей на суицид. [16, с 435]

- Постоянное нахождение у компьютера чревато и другими проблемами: ухудшением зрения, сколиозом, гастритом (геймеры зачастую забывают о еде), запорами (из-за недостатка движения и застоя крови в

области таза), умственным и физическим перенапряжением, бессонницей, постоянными головными болями.

- Различаются три стадии компьютерной зависимости у детей.

Стадия первая: ЛЮБОПЫТСТВО

Стадия вторая: УВЛЕЧЕННОСТЬ

Стадия третья: ЗАВИСИМОСТЬ

- Далеко не все игры ужасны или полны насилия, вызывают болезненную зависимость или изменяют психику. Например, игры-стратегии помогут развить математические способности и логику, квесты пробудят интерес к географии и истории.

- Вот такое замечание делает доктор Штайнер-Адэр: «Дети должны часто находиться в общественных пространствах и знать, что жизнь прекрасна и красива не только на экране. Дети должны интересоваться другими людьми, общаться с ними, просить старших рассказать им интересные истории. Только так развивается наш эмоциональный интеллект. А он, как известно, имеет решающее значение в том, достигнет человек успеха в жизни или нет». [12, с 15]

Глава 2. Экспериментальная работа по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников во внеурочной деятельности

2.1 Цели и задачи экспериментальной работы.

Характеристика используемых методик

Цель экспериментальной работы:

Проанализировать результаты изучения риска формирования игровой зависимости у младших школьников и разработать программу внеурочной деятельности, направленную на формирование зависимости от компьютерных игр среди младших школьников, путем пропаганды здорового образа жизни, формирования «антизависимых» установок, изменения ценностного отношения несовершеннолетних к данной проблеме и формирования личной ответственности за своё поведение.

Задачи экспериментальной работы:

1. Проанализировать результаты диагностики младших школьников на наличие зависимости от компьютерных игр во внеурочной деятельности.
2. Разработать программу внеурочной деятельности и методические рекомендации по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников во внеурочной деятельности.

Для выявления зависимости от компьютерных игр у младших школьников мы провели анкетирование для выявления детей группы игрового риска: Тест на интернет-аддикцию (зависимое поведение), (в модификации Коньгиной И.А.) (Никитина, Егоров, 2005 год). [48]

Исследование проводилось в форме теста.

В исследовании приняли участия учащиеся 4 «А» класса в количестве 25 человек, в возрасте 10-11 лет. Исследование проводилось на базе средней школы Кустанайской области, Республики Казахстан.

Данная методика позволяет выявить определенный уровень интернет-зависимости (зависимость от социальных применений Интернета, то есть от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными).

Тест состоит из 26 пунктов с вариантами ответов и полями для самостоятельного заполнения.

Обработка результатов осуществляется путём подсчёта совпадений ответов испытуемого с помощью ключа.

Полностью методика представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Также был использован Тест Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних, психологом Коныгиной И.А.). [37, с 196]

Данная методика позволяет определить возможную зависимость от азартных игр (гемблинг, лудомания).

Тест Такера состоит из 9 вопросов, каждый с 4 вариантами ответов.

Полностью методика представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 2

В ходе экспериментальной работы мы провели опрос среди родителей для определения превентивной грамотности. [45]

В опросе приняли участие родители учеников 4 «А» класса в количестве 25 человек.

Опросник состоит из 10 вопросов с полями для самостоятельного заполнения.

Полностью опросник представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 3

Так же родителям был предоставлен тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних, состоящий из 10 вопросов с двумя вариантами ответов – да, - нет. [30, с 61-62]

Тест для родителей поможет определить вероятность вхождения ребёнка в группу риска компьютерной зависимости.

Полностью тест представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 4

2.2 Результаты диагностики младших школьников на наличие зависимости от компьютерных игр во внеурочной деятельности

Результаты проведённого исследования представлены в таблице 1, ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Распределение испытуемых по уровням риска формирования игровой зависимости. Тест на интернет-аддикцию (зависимое поведение), (в модификации Коныгиной И.А.) (Никитина, Егоров, 2005 год)

Уровень риска игровой зависимости	Количество	
	N	%
Высокий риск	-	-
Наличие риска	6	24
Отсутствие риска	19	76

По результатам проведенного теста на интернет-аддикцию, были получены следующие результаты: из общего количества детей,

- (76%) 19 человек не показывают признаков аддикции (зависимого поведения); остальная часть,

- (24%) 6 человек входит в группу риска по аддикции (зависимому поведению).

- (0%) Высокого уровня игровой аддикции (зависимое поведение) не наблюдалось.

Наглядно уровень игровой аддикции у младших школьников представлен на (Рис.1).



Рис.1 Уровень игровой аддикции у младших школьников

Результаты проведенного исследования представлены в таблице 2.
ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Распределение испытуемых по уровням риска формирования игровой зависимости. Тест Такера на выявление игровой зависимости у младших школьников (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних, психологом Коньгиной И.А.)

Уровень риска игровой зависимости	Количество	
	N	%
Высокий риск	3	48
Наличие риска	12	12
Отсутствие риска	10	40

По результатам проведенного теста на выявление игровой зависимости у младших школьников были получены следующие результаты: из общего количества учащихся:

- (40%) 10 человек не имеют никаких негативных последствий от компьютерной игры,
- (12%) 12 играют в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.;
- (48%) 3 человека человек играют на уровне, ведущим к негативным последствиям, высока вероятность патологического гемблинга (формирования зависимости).

Наглядно уровень игровой зависимости у младших школьников представлен на (Рис.2).

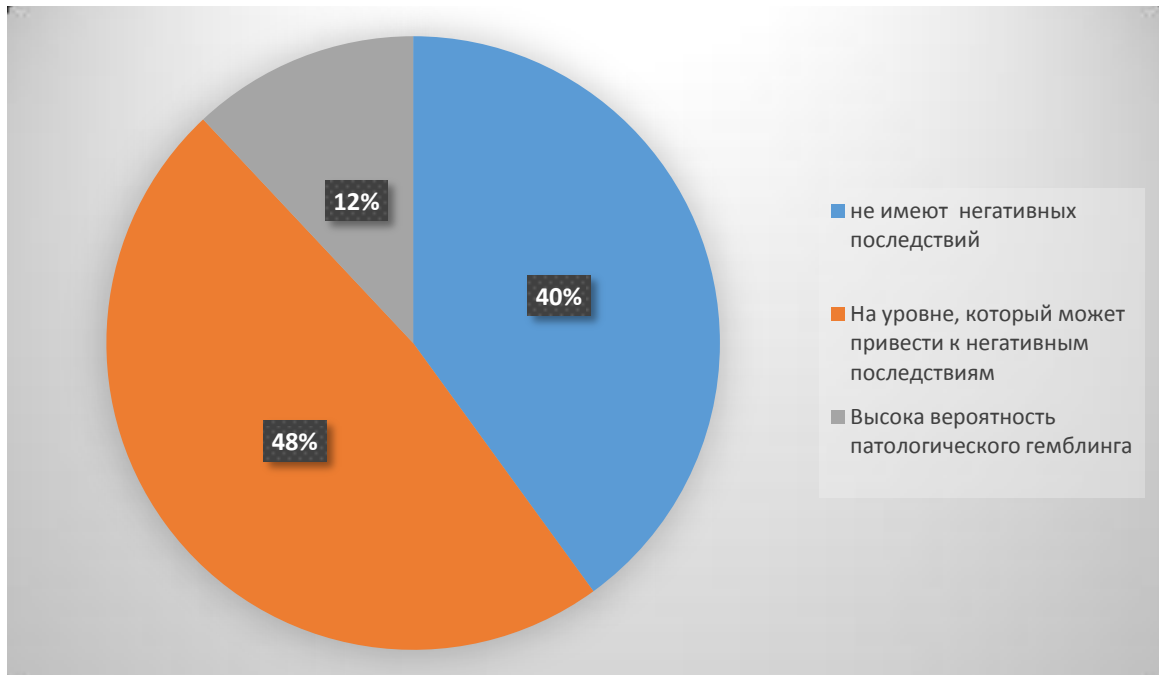


Рис.2 Уровень игровой зависимости у младших школьников по тесту Такера.

Следующим этапом нашего исследования было изучение уровня превентивной грамотности родителей.

Родителям предлагалось ответить на небольшое количество вопросов, что позволило получить больше информации для определения игровой зависимости у младших школьников.

Данные представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 7.

Так же родителям был предоставлен тест на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних.

Результаты проведённого исследования представлены в таблице 3,
ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Распределение испытуемых по уровням риска формирования игровой зависимости. Тест для родителей на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних.

Уровень риска игровой зависимости	Количество	
	N	%
Высокий риск	10	40
Наличие риска	8	32
Отсутствие риска	7	28

Результаты теста для родителей показали:

- (28%) 7 человек не показывают зависимого поведения от компьютера,
- (32%) 8 человек в близости до возникновения зависимости от компьютера,
- (40%) 10 человек в опасной близости до возникновения зависимости от компьютера.

Учащихся, которые больны компьютерной зависимостью не выявлено.

Наглядно уровень зависимости от компьютера у несовершеннолетних представлен на (Рис.3).

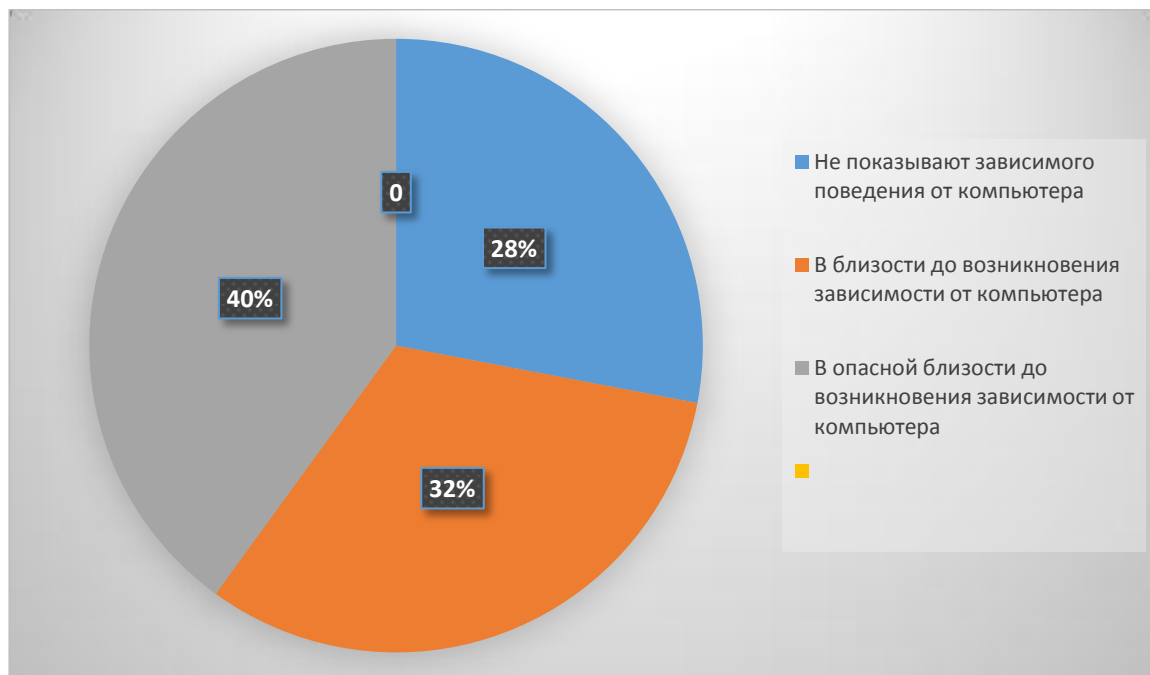


Рис.3 Уровень зависимости от компьютера у несовершеннолетних.

Анализ результатов исследований позволяет заключить, что современные подростки до конца не осознают вред, который приносят компьютерные игры. В целом их представления не дифференцированы, у них доминирует положительное отношение к компьютерным играм, которое поддерживается родителями. Профилактическая работа в школах не предусматривает выделение компьютерной зависимости в отдельную проблему, что говорит о ее недостаточной осознанности как специалистами, так и компьютерной зависимости у младших подростков, которая направлена на укрепление их личностного и социального статуса, а также на улучшение межличностных отношений со сверстниками и родственниками

2.3 Программа внеурочной деятельности и методические рекомендации

Предложенная нами программа ориентирована на детей, учащихся в 4 классе.

Цель программы: Предупредить формирование зависимости от компьютерных игр среди младших школьников, путем пропаганды здорового

образа жизни, формирования «антизависимых» установок, изменения ценностного отношения несовершеннолетних к данной проблеме и формирования личной ответственности за своё поведение.

Задачи программы:

1. Проведение диагностики по выявлению предрасположенности к зависимости к компьютерным играм.
2. Предоставление информации несовершеннолетним и их ближайшему социальному окружению о негативных последствиях игровой зависимости.
3. Формирование «антизависимых» установок в среде младших школьников, призывающим к пропаганде здорового образа жизни среди всех участников программы.
4. Создать условия для отработки участниками занятий коммуникативных навыков, новых форм общения и поведения.
5. Сформировать навыки и установки, необходимые для противостояния психической зависимости.
6. Развитие психологических навыков необходимых для формирования личной ответственности за своё поведение.
7. Поддержать развитие позитивной самооценки.
8. Сформировать у обучающихся адекватное отношение к компьютерным играм.

Работа по данной программе осуществляется в 5 направлений:

➤ Диагностическое направление, которое включает в себя проведение диагностики по выявлению предрасположенности к зависимости к компьютерным играм, наличие данной аддикции и индивидуально-личностных особенностей. Так же повторная диагностика проводится в конце реализации программы.

➤ Методическое направление, которое включает в себя: подготовку методических материалов для проведения социально–психологической диагностики в рамках программы, обработку результатов социально – психологической диагностики, их анализ и оформление банка данных (выводы и рекомендации), подготовку материалов для выступлений на педагогических советах, совещаниях, МО классных руководителей, родительских собраниях, создание банка данных обучающихся «группы риска»

➤ Развивающее направление программы предполагает серию классных часов, направленных на преодоление игровой зависимости, которые проходят на протяжении третьей четверти (по запросу классного руководителя). Сюда входят различные упражнения, групповые дискуссии, рефлексия.

➤ Просветительское направление подразумевает оформление тематических стендов «Компьютерные игры: за и против», «Правила защиты от негативного влияния компьютерных игр», тематическое выступление на родительских собраниях «Ребенок и компьютер: друг или враг».

➤ Консультативное направление, которое состоит из индивидуальных или групповых консультаций родителей, педагогов, обучающихся по оказанию помощи в разрешении трудностей, связанных с зависимою от компьютера, разрешение представлений по вопросам зависимости.

Этапы реализации

Первый этап: подготовительный (диагностический)

Время проведения: Сентябрь - Октябрь

Цель: изучение существующих в детской и подростковой среде тенденций к игровой зависимости.

Задачи:

1. определить степень информированности младших школьников о безопасной работе на компьютере и в Интернете.
2. выделить факторы, влияющие на формирование зависимости от компьютерных игр.
3. сделать выводы о степени вовлеченности младших школьников в проблему и выделить основные целевые группы для дальнейшей работы.

Методы:

- 1) изучение и анализ материалов по данной проблеме
- 2) опрос и анкетирование (анонимное) с целью изучения состояния проблемы в образовательном учреждении при работе с определенной группой детей.

Значение этапа: анализ результатов анкетирования позволяет сделать выводы о степени вовлеченности обучающихся в проблему и выделить три целевые группы:

- имеющие компьютерную зависимость;
- имеющие склонность к возникновению данной аддикции;
- не подвержены к данной зависимости.

Второй этап: организационно-практический.

Время проведения: Ноябрь - Февраль

Цель: реализация профилактической работы в образовательном учреждении.

Задачи:

1. Предоставить обучающимся объективную, соответствующую возрасту информацию о негативных последствиях игровой и Интернет-зависимости.
2. Способствовать увеличению знаний обучающихся путем обсуждения проблем, связанных с злоупотреблением компьютером и гаджетами, о вреде компьютерных игр и т.д.;

3. Обучить младших школьников навыкам понимания собственных проблем и критическому отношению к поведению в обществе; способствовать стремлению учащихся к пониманию поведения окружающих и анализу своего отношения с другими людьми.

4. Создать условия для формирования у обучающихся культуры выбора, научить их принимать ответственные решения, культуры ведения ЗОЖ;

5. Обеспечить взаимодействие школы с семьей и внешкольными организациями.

Методы работы:

- 1) информационный;
- 2) Анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций
- 3) Тренинги уверенного поведения

Формы работы: лекция, беседа, конференция, тренинги, консультации, ролевые и деловые игры, круглый стол, конкурсы, дискуссии, социологический опрос, показ видеоматериалов с профилактическим содержанием ПАВ.

Значение этапа:

1) развитие у обучающихся таких жизненных навыков, как навыки принятия решения, общения, ответственного поведения, противостояния стрессам, сопротивления негативным социальным влияниям, умение разрешать конфликты;

2) формирование потребности в здоровом образе жизни, осознание ценности собственного здоровья и ответственности за него;

3) повышение уровня психосоциальной адаптации обучающихся;

4) выработка активной жизненной позиции, исключая погружение в виртуальный мир в качестве средства ухода от жизненных проблем.

Третий этап: заключительный.

Время проведения: Март - Апрель.

Цель: определение эффективности разработанной системы профилактики игровой зависимости.

Задачи:

- 1) выделить основные недостатки и достижения в проделанной работе;
- 2) определить изменения личностной позиции обучающихся в отношении компьютерных игр и интернета;
- 3) определить дальнейшее направление работы по предупреждению игровой зависимости.

Методы:

- 1) анализ отчетной документации;
- 2) опрос, беседа;
- 3) анонимное анкетирование.

Примечание. Сравнение результатов первичного и повторного анкетирования дает возможность:

- 1) изучить характер изменений в отношении обучающихся к игровой и Интернет-зависимости;
- 2) выявить наиболее устойчивые факторы, способствующие возникновению у младших школьников игровой и Интернет-зависимости;
- 3) определить динамику целевых групп.

Значение этапа:

- 1) позволяет обобщить и систематизировать информацию, накопленную в процессе проведения профилактической работы;
- 2) сделать выводы об эффективности предлагаемой системы профилактики;
- 3) на основании выделенных тенденций и закономерностей осуществить планирование дальнейшей работы по профилактике ПАВ.

Перечень направлений работы:

- формирование мировоззрения за здоровый образ жизни как на уровне социума (школа), так и в микросреде (семья);

- использование разнообразных методов и средств обучения (модульный принцип обучения);
- совместная работа учителей, медицинских работников, психологов, (диагностика, медицинское исследование, формирование медицинских знаний у учащихся и их родителей);
- анализ работы всех заинтересованных служб, контроль над выполнением мероприятий по укреплению и сохранению здоровья обучающихся

Условия реализации

Для повышения эффективности программы следует учитывать несколько условий ее реализации:

- ✓ нужно принять во внимание, что изменение поведения осуществляется при формировании критического мышления к существующей проблеме;
- ✓ в реализацию программы следует включить максимальное количество инициативных обучающихся всего класса, родителей, учителей;
- ✓ изучение эффекта и регулярная оценка того, как идет программа, - важная часть любого проекта, поэтому контроль за ее осуществлением должен быть объективным, систематическим и гласным.

Ожидаемые результаты:

- Снижение количества игровой зависимости и склонных к ней;
- Осознание значимости проблемы медиа безопасности младших школьников, ее решение для развития общества и будущего подрастающего поколения
- Компетентность в сфере проектирования безопасных информационно-образовательной среды и здоровье сберегающего сопровождения образовательного процесса;
- Формирование у участников программы адекватной позиции по проблеме зависимости от компьютерных игр;

- Формирование значимых социальных умений и качеств личности с целью приобретения нового социального опыта;
- Создание благоприятных, психологически комфортных условий для взаимодействия с участниками программы.

Структура практических занятий:

Длительность одного занятия варьируется от 20 до 40 минут, в зависимости от его темы. Занятия рассчитаны на работу с обучающимися 10 - 11 лет. Проводится 1- 2 раза в месяц.

Для проведения занятий группа рассаживается в круг или за партами (в зависимости от темы занятия). В начале каждого тренинга обучающиеся вырабатывают правила, которых они будут придерживаться в течение всего тренинга; могут высказывать собственное мнение, не подвергаясь критике, участвовать в активном обсуждении поднимаемых на занятии вопросов, в упражнениях, групповых дискуссиях. Причем участие - добровольное. Ведущий не принуждает ученика при его отказе отвечать на вопросы или выполнять упражнения, но всячески поощряет его участие.

Материалы необходимые для работы: доска, мел, проектор, компьютер.

Каждое занятие обычно содержит следующие части:

- выяснение знаний и представлений, обучающихся по данной теме;
- сообщение новой информации и обобщение имеющейся;
- отработка навыков.

При проведении занятия используются разные формы работы: групповая дискуссия, «мозговой штурм», ролевая игра, работа в малых группах - в парах и тройках и т.д.

Календарно тематический план

Месяц	Неделя	Тема	Количество часов	Сроки

Сентябрь	III	В мире гаджетов	1	
Октябрь	I	«Компьютерные игры в жизни человека»	1	
	III	Тренинг «Компьютерные игры: за и против».	1	
Ноябрь	I	«Интернет-зависимость» «Как не угодить в сети социальных сетей»	1	
	III	Тренинг «Я и конфликт»	1	
Декабрь	I	Как воспитать силу воли	1	
	III	Свободное время. Как его использовать с пользой?	1	
Январь	I	«Общение – это мы»	1	
	III	Тренинг «Живое общение»; «Давайте общаться»	1	
Февраль	I	«Саморегуляция»	1	
	III	Школа самоорганизации «Искусства успевать»	1	
Март	I	«Путь к успеху»	1	
	III	Тематический тренинг: «Давайте говорить», «Позитивная виртуальность»	1	

Апрель	I	Давайте наблюдать. Хорошо ли я знаю одноклассников.	1	
	III	Тренинг «связующая нить».	1	
Итого			15	

Раскроем цели каждого занятия.

1. В мире гаджетов

Цель: расширять знания учащихся о компьютере, показать вред и пользу компьютера;

2. «Компьютерные игры в жизни человека»

Цель: Знакомство обучающихся с вредными последствиями компьютерных игр, дать представление об Интернет-зависимости

3. Тренинг «Компьютерные игры: за и против»

Цель: выяснить положительные и отрицательные стороны влияния компьютерных игр на младших школьников.

4. «Интернет-зависимость». «Как не угодить в сети социальных сетей»

Цель: Формирование у учащихся здоровый образ жизни, воспитать в себе силу воли, объективного и критического отношения к социальным сетям.

5. Тренинг «Я и конфликт»

Цель: содействие осознание участниками своего поведения, формирование умения позитивно разрешать конфликты.

6. «Как воспитать силу воли?»

Цель: Формирование навыков самовоспитания и саморегуляции.

7. «Свободное время. Как его использовать с пользой?»

Цель: Расширить у обучающихся знания о том, как использовать свободное время с пользой

8. «Общение – это мы»

Цель: Познакомить с понятием «общение», показать его значение в жизни человека.

9. Тренинг «Живое общение»; «Давайте общаться»

Цель: Обучение учеников техникам «живого» общения, и различным способам взаимодействия с людьми.

10. «Саморегуляция»

Цель: формирование навыков саморегуляции

11. Школа самоорганизации «Искусство успевать»

Цель: Расширение представление детей о рациональном использовании времени.

12. «Путь к успеху»

Цель: Создание условия для осознания необходимости сознательного руководства собственной жизнью, ее планирования.

13. Тематический тренинг:

«Давайте говорить»,

«Позитивная виртуальность»

14. Психологический тренинг: «Давайте наблюдать. Хорошо ли я знаю одноклассников.»

Цель: развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков

15 Тренинг «связующая нить».

Цель: осознание тех качественных изменений, которые произошли с детьми в процессе освоения программы первичной профилактики игровой зависимости.

Содержание программы представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 9

Методические рекомендации по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников во внеурочной деятельности.

По итогам экспериментальной работы:

✓ Если у вашего ребёнка компьютерная зависимость явно выражена.

Рекомендации:

1. Составьте график работы за компьютером или, лучше всего, - «режим дня» для ребенка,

где будет указано, какое количество времени он может проводить за компьютером

(оптимально до 30-60 мин в день).

2. Проводите со своим ребенком больше времени. Это могут быть, к примеру, совместные прогулки

(в магазин, кинотеатр, парк).

3. Чаше приглашайте друзей ребенка к себе домой, но следите за тем, чтобы они не собирались вокруг компьютера.

4. Если ребенок ведет себя раздражительно, то не нужно с ним спорить, оскорблять.

Дети, у которых наблюдается компьютерная зависимость, очень раздражительны и агрессивны, нужно действовать постепенно и незаметно для самого ребенка.

5. Помните: здоровье вашего ребенка в ваших руках.

✓ Если ваш ребенок не страдает компьютерной зависимостью, но расположен к ней.

Рекомендации для родителей:

1. Следите за тем, чтобы ребенок не увеличивал время, проводимое за компьютером.

2. Главное - не допустить того, чтобы ребенок стал компьютеро зависимым.

✓ Если ребенок не находится в зоне риска компьютерной зависимости.

Участвуйте в жизни ребенка, тогда в будущем он будет так же психологически устойчив и к другим зависимостям

Памятка для родителей, обучающихся "Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников"

1. Общайтесь со своим ребенком «на одной волне». С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя с ребенком, спрашивайте его мнение. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни. Помните, что для ребенка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

2. Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

3. Ознакомьте ребенка с временными нормами использования компьютера (ведь все хорошо в меру). Ограничьте время, проводимое ребенком за компьютером, и не позволяйте ему играть в компьютерные игры за 1,5-2 ч до сна и особенно ночью.

4. Осуществляйте «цензуру» компьютерных игр и программ. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в какие игры играет ребенок. Старайтесь держать в домашнем компьютере игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки». Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игр, прекратите игру.

5. Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос. Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на

пикники. Посещайте другие города, чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

6. Приобщайте ребенка к домашним обязанностям.

7. Культивируйте семейное чтение.

8. Контролируйте круг общения ребенка, приглашайте его друзей в дом.

9. Знайте место, где ребенок проводит свободное время.

10. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребенка.

11. Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.

12. Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к традиционным играм.

13. Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.

14. Не забывайте, что родители - образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка.

15. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение - лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.

Памятка родителям «Правила компьютерной игровой безопасности детей»:

- Время игры следует ограничивать: для детей 6-7 лет – 10-15 минут, 8-11 лет – 15-20 минут, старше 12 лет- 30 минут.
- Необходимо установить «закон расстояния»: для игровых приставок не менее 2м., для компьютеров – 30-40 см.
- Необходимо соблюдать «временной закон» - не играть перед сном, сразу после еды и, разумеется, вместо сна, подвижных игр, помощи по дому, не сделанных уроков и даже просто прогулки.
- В комнате, где стоит компьютер, должно быть достаточно много живых растений и свежего воздуха.

➤ Нужно контролировать содержание игр: исключать сюжеты с насилием, жестокостью, нездоровым азартом, оккультно-сатанинской тематикой и прочими отрицательными темами.

Младший школьник - это бурно развивающийся и очень чувствительный организм. Формирование осанки, костей кистей рук, произвольное внимание, рефракция глаза. Аккомодационная система глаза уже готова к зрительной нагрузке, но резкое нарастание может привести к снижению зрения.

Мы разработали комплекс общеукрепляющих упражнений для профилактики возникновения нежелательных соматотелесных проявлений.

Упражнения для глаз.

1 Посмотреть на кончик носа на 1-4. Затем провести взгляд вдаль на 1-6.

2 «Метка на стекле». Переводить взгляд с метки на стекле окна на выбранный предмет вдали за окном.

3 Перемещение взгляда по траекториям: по часовой стрелке и против часовой стрелки, по восьмёрке.

Общеукрепляющие упражнения.

1. Различного рода потягивания на 1-4.

2. Сесть на стул. На счёт 1-2 плавно отвести голову назад и наклонить назад. На счёт 3-4 голову наклонить вперёд. Плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

3. Сесть на стул. Руки на пояс. На счёт 1 – повернуть голову направо, на 2- голову прямо. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

4. На счёт 1 – сжать кисти в кулак, на 2 – разжать кисти. Повторять 8-10 раз. Темп медленный.

5. Сидя на стуле на 1-2 втянуть голову в плечи. На 3-4 - вернуться в исходное положение. Повторять 6-8 раз. Темп медленный.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

В результате экспериментальной работы по выявлению зависимости от компьютерных игр у младших школьников нами был проведен Тест на интернет-аддикцию (зависимое поведение), (в модификации Коньгиной И.А.) (Никитина, Егоров, 2005 год), нами было установлено, что:

- (76%) 19 человек не показывают признаков аддикции (зависимого поведения); остальная часть,

- (24%) 6 человек входит в группу риска по аддикции (зависимому поведению).

- (0%) Высокого уровня игровой аддикции (зависимое поведение) не наблюдалось.

Также был использован Тест Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних, психологом Коньгиной И.А.).

- (40%) 10 человек не имеют никаких негативных последствий от компьютерной игры,

- (12%) 12 играют в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.;

- (48%) 3 человека человек играют на уровне, ведущим к негативным последствиям, высока вероятность патологического гемблинга (формирования зависимости).

Следующим этапом нашего исследования было изучение уровня превентивной грамотности родителей. Родителям предлагалось ответить на небольшое количество вопросов, что позволило получить больше информации для определения игровой зависимости у младших школьников.

Так же родителям был предоставлен тест, состоящий из 10 вопросов с двумя вариантами ответов – да, - нет.

- (28%) 7 не показывают зависимого поведения от компьютера,

-(32%) 8 человек в близости до возникновения зависимости от компьютера,

- (40%) 10 человек в опасной близости до возникновения зависимости от компьютера.

Учащихся, которые больны компьютерной зависимостью не выявлено.

Анализ результатов исследования позволяет заключить, что современные дети младшего школьного возраста до конца не осознают вред, который приносят компьютерные игры.

В целом их представления не дифференцированы, у них доминирует положительное отношение к компьютерным играм, которое поддерживается родителями.

На основании данных, полученных в ходе исследования, нами была разработана программа по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников во внеурочной деятельности

Таким образом, специальная работа с детьми в рамках профилактической программы позволит снизить риск развития у них зависимости от компьютерной игры.

С учетом эмпирических данных проведенного исследования были разработаны рекомендации и памятка для родителей и учеников по профилактике игровой компьютерной зависимости у младших школьников, которые направлены на укрепление здоровья, личностного и социального статуса, а также на улучшение межличностных отношений со сверстниками и родственниками.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Большинство современных детей не представляют себе без компьютера ни учебу, ни досуг, проводя все свободное время возле монитора.

Влияние компьютера на детей может быть различным. При разумном подходе, польза от детских компьютерных игр может быть явной: они помогают расслабиться, развивают у детей скорость реакции и логическое мышление, дают возможность выплеснуть накопившуюся энергию.

При неразумном увлечении компьютерными играми (длительное времяпровождение у монитора, чрезмерное увлечение жестокими играми) возможно негативное влияние на психическое и физическое здоровье младшего школьника.

Основными причинами игровой зависимости могут быть: недостаток внимания со стороны родителей, неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении, склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного, желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать, отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютерными играми.

Создание воспитательного пространства – это необходимое условие становления личности ребенка не только в стенах образовательного учреждения, но и за его пределами (дома). К сожалению, часто бывает, что родители сами провоцируют зависимость, поскольку компьютерные игры освобождают их от необходимости воспитывать детей.

Всегда нужно оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно сохранять эти рамки. Количество времени нужно выбирать исходя из возрастных особенностей ребенка.

В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры. В младшем школьном возрасте эта проблема выражена в меньшей степени, однако нельзя не учитывать её. Если же родители ради хороших оценок

готовы «за уши тянуть» школьника и сглаживать его проблемы, то пассивность его лишь увеличится. Таким образом, именно в младшем школьном возрасте важно начать профилактику игровой зависимости, потому что проблему легче предотвратить, чем решить.

Согласно рекомендациям врачей, детям в возрасте 10-11 лет желательно проводить у компьютера не более часа-полутора.

Компьютер в жизни испытуемых играет большую роль, так как практически все ребята имеют домашний компьютер и абсолютно все ежедневно играют в компьютерные игры.

Уровень агрессивности учащихся 4 класса зависит от характера предпочитаемых компьютерных игр и времени, проведенном за компьютером. Дети, играющие в жестокие компьютерные игры, имеют более высокий уровень агрессии. Кроме этого, выбор игр определяется половыми различиями детей.

Таким образом, компьютерные игры являются одним из факторов формирования агрессивного поведения младших школьников.

Изменить природу человека невозможно. Невозможно заставить его перестать фантазировать, но в наших силах сделать жизнь ребёнка более яркой, полной впечатлений. Нужно помнить, что детская психика ведь ещё не окрепшая, стержень характера ещё не сформировался, «компьютерных соблазнов» очень много, а во многих компьютерных играх могут использоваться эффекты, оказывающие психологическое влияние.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аветисова, А. А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры / А. А. Аветисова // Журн. высш. школы экономики. – 2011. – Т. 8, № 4. – С. 35 – 58.
2. Абраменкова В. В. Игры и игрушки наших детей: забава или пагуба? (Современный ребенок в игровой цивилизации). – М., 2001.
3. Абраменкова В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. – Москва-Воронеж. – 2000.-106с.
4. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского (Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.)
5. Беловол, Е.В. Разработка опросника для оценки степени увлеченности ролевыми компьютерными играми / Е.В.Беловол, И.В.Колотилова // Психологический журнал. - 2011. - № 6. Т. 32. - С. 49-58.
6. Бурлаков, И. В. Номо gamer: Психология компьютерных игр / И. В. Бурлаков. – М.: Класс, 2000. – 144с.
7. «Влияние компьютерных игр на агрессивность подростков» <http://works.tarefer.ru/70/100338/index.html>
8. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А. Е. Войскуновский // Психологический журнал, 2004. — Т. 25. — № 1.
9. Гришина, А.В. Психологические факторы формирования игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте / А.В.Гришина // Аспирантские тетради (Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена). СПб.: РГПУ. - 2009. - № 39. - С.237 – 243.
10. Гришина, А.В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте: дис. ... канд. псих. наук. – Нижний Новгород, 2011. - 183 с.

11. Дмитриева У. Увлечение или диагноз? // Школ. психолог.- 2008.- №1.- С. 8-10
12. Друзин В.Н. Педагогическая профилактика игровой компьютерной аддикции детей и подростков // Педагогика. - 2012. - №8. – С15
13. Елкина А. Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников // Молодой ученый. — 2017. — №20. — С. 394-396. — URL <https://moluch.ru/archive/154/43642/> (дата обращения: 11.11.2018).
14. Жукова М. В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации // Вестник Челябинского государственного университета, 2013.- Выпуск 11.
15. Зайцев В.В., Шайдулина А.Ф. Как избавиться от пристрастия к азартным играм. М.: Нева, Олма-Пресс Экслибрис, 2003. 128 с.
16. Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека / М.С. Иванов // Психология зависимости: хрестоматия / сост. К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, 2004. – 435 с.
17. Как справиться с компьютерной зависимостью / С. В. Краснова, Н. Р. Казарян, В. С. Тундалева и др. – М. : Эскмо, 2008.
18. Комарова И.И., Комарова Т.С. Дети младшего возраста и информационные технологии // Педагогика. - 2011. - №8 – С 113
19. Компьютерная зависимость. - URL: <http://www.5psy.ru/samopoznanie/kompyuternaya-zavisimost.html> - 01.09.2011.
20. Краснова С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью. М.: Эксмо-Пресс, 2008. 224 с. 3. Новиков А.М. Методология игровой деятельности. М.: Эгвес, 2006. 48 с.
21. Липков, А. И. Ящик Пандоры: феномен компьютерных игр в мире и в России / А. И. Липков. – М. : ЛКИ, 2008. – 132 с.

22. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств. Автореф. ... канд. мед. наук. - Новосибирск, 2004. - 17с.
23. Малкова Е.Е., Калинин Н.И. Клинико-психологические феномены формирования компьютерной зависимости у современных подростков [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. - 2012. - N 4 (15). - URL: http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_4_15/nomer/nomer03.php#top
24. Могилева В.Н. Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста и их учет в работе с компьютером. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 272 с.
25. Новиков А.М. Методология игровой деятельности. М.: Эгвес, 2006. 48 с.
26. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? // Директор школы. – 2003. - № 9 - 13-18с.
27. Решетникова О. Зависимость от компьютера // Школ. психолог.- 2006.- №19.- С. 31-32.
28. Рубцов В.В. Ученик за компьютером: что можно, что нельзя. // Основы социально генетической психологии. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. 164 с. 8.
29. Рыбалтович, Д. Г. Психологические особенности пользователей онлайн-игр с различной степенью игровой аддикции : дис. ... канд. психол. наук : 10.00.04 / Д. Г. Рыбалтович. – СПб., 2012. – 182 с.
30. Сидорова А. Влияние компьютерных игр на поведение подростков // Воспитание школьников.- 2007.- №7.- С. 61-62.
31. Смирнова Ю.М. Интернет кардинальным образом меняет не только наш образ жизни, но и сознание // Наука и жизнь. – 2011. – №12.
32. Трафимчик, Ж.И. Современные компьютерные игры: последствия и особенности влияния на психику детей младшего школьного возраста / Ж.И.Трафимчик // ЗОЖ. - 2011. - №1. - С.22 - 26.

33. Шапкин, С. А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований / С. А. Шапкин // Психол. журн. – 1999. - №1. – С. 47 – 67.
34. А. Г. Шмелев // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры. – 1988. - №3. – С. 16 – 84.
35. Фальков, А. И. Ребенок и компьютер / А. И. Фальков // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. – 2000. - № 4. – С. 14.
36. Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насилом»//Педагогика. – 2004. - № 6- 56-58 с.
37. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот.– Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с
38. Яманова Т. Новый вид наркомании//Аргументы и факты. Семейный совет. – 2004. - № 17 (234) 17 сентября.- 22-24 с.
39. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С.24-29
40. <http://www.flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict2> - 05.07.2002.
41. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/07/07/raznovidnosti-kompyuternoy-zavisimosti-cheloveka>)
42. <http://www.scienceforum.ru/2013/12/5005>
43. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/07/07/raznovidnosti-kompyuternoy-zavisimosti-cheloveka>
44. http://www.alternativa-mc.ru/computer_zavisimost
45. <http://www.baddhabits.ru/komp/internet.php>
46. www.netaddiction.com/parents.htm
47. https://studwood.ru/585886/psihologiya/ponyatie_kompyuternoy_zavisimosti
48. <https://infourok.ru/nauchnaya-rabota-kompyuternaya-zavisimost-mladshih-shkolnikov-2556426.html>

49. <https://infourok.ru/programma-profilaktiki-kompyuternoy-zavisimosti-2417605.html>
50. http://www.bulat-school.ru/cpp/sbornik_po_ib-2015-1.pdf
51. <https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tehnicheskoe-tvorchestvo/2014/03/31/vliyanie-kompyuternykh-igr-na-detey-mladshego>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**ТЕСТ НА ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИЮ (зависимое поведение),
(в модификации Коньгиной И.А.) (Никитина, Егоров, 2005 год)**

Дополнительные сведения

1. Пол: М, Ж
2. Возраст: 10, 11, 12, 13 _____
3. Образование: ученик _____ класса.
4. Увлечение, хобби: есть, нет
5. Чем, помимо учёбы вы любите заниматься. _____
6. Есть ли у вас младшие/старшие братья/сёстры.

7. Материальное положение: ниже среднего, среднее, выше среднего.

8. Жилищные условия:

- а/ отдельная комната;
- б/ свой собственный уголок в комнате;
- в/ со мной вместе проживают;
- г/ общежитие;
- д/ съёмная квартира.

9. Есть ли у членов семьи вредные привычки:

- а/ алкоголь;
- б/ табакокурение;
- в/ наркотики;
- г/ азартные игры;
- д/ другое _____

10. В свободное время вы вместе с членами вашей семьи:

- а/ играете в компьютерные игры;
- б/ посещаете Интернет.

11. С какого возраста вы играете (компьютерные игры, Интернет)

– **нужное подчеркнуть**): До 7 лет, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

**12. Сколько раз вы играете (компьютерные игры, Интернет –
нужное подчеркнуть):**

- а/ 1 раз в неделю;
- б/ 3-4 раза в неделю;
- в/ каждый день;
- г/ один раз в месяц;
- д/ другое _____

**13. Сколько времени вы тратите на компьютерную игру,
Интернет, (нужное подчеркнуть):**

- а/ 1-2 часа;
- б/ 3-4 часа;
- в/ 5-6 часов;
- г/ более 6 часов.

**14. Какие ролевые компьютерные игры вы предпочитаете?
(выбрать не больше двух)**

- а/ игры, в которых вы смотрите глазами своего героя;
- б/ игры, в которых вы смотрите на своего героя со стороны;
- в/ руководительские игры.

**15. Какие неролевые компьютерные игры вы предпочитаете
(выбрать не более двух)?**

- а/ аркады;
- б/ головоломки;
- в/ игры на быстроту реакции и сообразительность;
- г/ традиционные азартные игры (рулетка, казино и т.д.).

16. Возвращаетесь ли вы на другой день к игре, чтобы отыгаться?

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

17. В Интернете вы предпочитаете (выбрать не больше двух):

- а/ виртуальную реальность;

- б/ социальные сети (какие);
- в/ ICQ (чаты);
- г/USENET(конференции);
- д/Сетевые игры (нужное подчеркнуть: бродилки, аркады, квесты, гонки, стрелялки, РПГ, стимуляторы);
- е/ _____

18. Когда вы играете (компьютерные игры, Интернет – нужное подчеркнуть), то испытываете:

- а/ эйфорию;
- б/ радость;
- в/ облегчение;
- г/ азарт;
- д/ расслабление.

19. Как часто вы замечаете, что играете, или находитесь в Интернете больше запланированного времени?

- а/ иногда;
- б/ редко;в/ часто;
- г/ очень часто;
- д/ всегда;
- е/ это ко мне не относится.

20. Вы предпочитаете играть:

- а/ один;
- б/ с друзьями.

21. Если вы находитесь в компьютерном клубе, интернет-кафе, то это для того чтобы:

- а/ пообщаться;
- б/ поиграть;
- в/ самоутвердиться;
- г/ найти нужную информацию;
- д/ расслабиться.

22. Как относятся близкие (родители, друзья) к вашему увлечению?

- а/ играют вместе со мной;
- б/ положительно;
- в/ нейтрально;
- г/ отрицательно;
- д/ резко отрицательно.

23. Что вы испытываете, когда долго не играете или не находитесь в Интернете?

- а/ беспокойство;
- б/ раздражительность;
- в/ чувство дискомфорта;
- г/ чувство подавленности;
- д/ ощущение пустоты;
- е/ другое _____ .

24. Как часто вы откладываете встречи с друзьями и личные дела из-за компьютерных игр, Интернета?

- а/ иногда;
- б/ редко;
- в/ часто;
- г/ очень часто;
- д/ всегда;
- е/ это ко мне не относится.

25. Являются ли компьютерные игры, Интернет причиной проблем с учёбой? а/ иногда;

- б/ редко;
- в/ часто;
- г/ очень часто;
- д/ всегда;
- е/ это ко мне не относится.

26. Возникают ли у вас в последнее время какие-либо признаки ухудшения здоровья (выбрать не более трёх).

- а/ беспокойный сон;
- б/ бессонница;
- в/ боль в кистях рук;
- г/ сухость, жжение глаз;
- д/ боли в спине;
- е/ онемение пальцев рук;
- ж/ головная боль;
- з/ другое _____

27. В реальной жизни вам свойственны (выбрать не более четырёх):

- а/ тревожность;
- б/ депрессия;
- в/ одиночество;
- г/ недовольство окружающими;
- д/ недовольство собой;
- е/ невозможность расслабиться.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ Осуществляется путём подсчёта совпадений ответов испытуемого с помощью ключа.

Баллы	Вопросы									
0	12г	-	16а	-	19 е	20 б	-	24 е	25 е	-
1	12а	13а	16б	18 б,в,г	19а,б	20 а	-	24 а, б	25 а, б	26 а, б, в, г. Д, е, ж, з
2	12б	13б	16в	18	19 в	-	23 а,	24 в	25 в	

				а,г			б, в, г. д			
3	12в	13в	16г	-	19 г	-	-	24 г	25 г	
4	-	13г	-	-	19 д	-	-	24 д	25 д	

Результаты:

- От 5 до 10 баллов – испытуемый не показывает признаков аддикции (зависимое поведение);
- От 10 до 15 баллов – испытуемый входит в группу риска по аддикции (зависимому поведению);
- 15 баллов и выше – испытуемый имеет игровую аддикцию (зависимое поведение).

**Тест Такера на выявление игровой зависимости
(модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних,
психологом Коньгиной И.А.)**

Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

г) почти всегда.

ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ

«НИКОГДА» – 0

«ИНОГДА» – 1

«ЧАЩЕ ВСЕГО» – 2

«ПОЧТИ ВСЕГДА» – 3

Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

3–7 баллов – человек играет в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 3**Опросник для определения превентивной грамотности родителей**

1. Как Вы считаете, с какого возраста ребёнку нужен компьютер?

2. Как Вы относитесь к увлечению детей компьютерными играми (интернетом)?

3. Знаете ли Вы, сколько времени в день Ваш ребёнок играет на компьютере (планшете или смартфоне)?

4. Ограничиваете ли Вы время нахождения Вашего ребёнка за игрой на компьютере (планшете или смартфоне)? Почему?

5. Как Вы поступаете, если ребёнок отказывается прекращать игру?

6. Изменилось ли поведение вашего ребёнка после того, как он начал активно общаться с компьютером? Если да, то напишите, как изменилось поведение.

7. В какие игры играет Ваш ребенок?

8. Опасаетесь ли Вы общения ребёнка с компьютером (планшетом или смартфоном)? Почему?

9. Вы знаете, какую угрозу представляет компьютер (компьютерные игры) здоровью? Если да, то укажите какую.

10. Как вы считаете, что нужно делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?

ПРИЛОЖЕНИЕ 4**Тест для родителей на выявление ранних признаков
компьютерной зависимости у несовершеннолетних**

Ваш ребенок:

1. Приходя домой, первым делом садится за компьютер?

да

нет

2. Забросил домашние дела, учебу, стал непослушным?

да

нет

3. Груб раздражителен, если его отвлекают от компьютера?

да

нет

4. Ест и пьет, не отрываясь от компьютера?

да

нет

5. Не знает, чем себя занять, если компьютер недоступен или сломался?

да

нет

6. Неспособен контролировать время, проводимое за компьютером? да нет

7. Тратит много денег на компьютерные игры или оплату работы в Интернет?

да

нет

8. Не общается или почти не общается с друзьями как раньше?

да

нет

9. Использует компьютер как отдушину и средство уйти от проблем?

да

нет

10. Ребенок погружен в виртуальность и вне компьютера (постоянно думает об игре, об общении в Интернет)?

да

нет

10 положительных ответов. Результат:

Похоже, ваш ребенок действительно болен компьютерной зависимостью. У него стирается интерес к реальной жизни, он становится раздражительным и непослушным. Необходимо срочно принимать меры. Для начала ограничьте время пребывания ребенка за компьютером. Проконсультируйтесь с педагогом или психологом. Ознакомьтесь с советами психологов как предотвратить и вылечить компьютерную зависимость. Навязчивое использование Интернет может быть симптомом других проблем, таких как депрессия, раздражение или низкая самооценка.

7-9 положительных ответов. Результат:

Ваш ребенок в опасной близости до возникновения зависимости от компьютера. Уже сейчас он предпочитает общение в Интернет реальному общению. Желательно уменьшить время его работы за компьютером. Ознакомьтесь с советами психологов как предотвратить возникновение компьютерной зависимости. Можно также контролировать время, проводимое ребенком в Интернет. Вы сможете установить разрешенные и запрещенные дни и часы пользования доступом в Интернет и другим программами.

5-6 положительных ответов. Результат:

Ваш ребенок в близости до возникновения зависимости от компьютера. Желательно уменьшить время его работы за компьютером.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5**Таблица 1**

Результаты эксперимента по анкете для выявления детей группы игрового риска: Тест на интернет-аддикцию (зависимое поведение), (в модификации Коньгиной И.А.) (Никитина, Егоров, 2005 год)

№	Обучающийся	Количество баллов
1)	Анна	8 баллов
2)	Арсен	11 баллов
3)	Виктор	6 баллов
4)	Виктория	9 баллов
5)	Владимир	13 баллов
6)	Жанат	7 баллов
7)	Игнат	7 баллов
8)	Максат	5 баллов
9)	Маргарита	10 баллов
10)	Мария	8 баллов
11)	Никита	9 баллов
12)	Ольга	11 баллов
13)	Пётр	12 баллов
14)	Семён	10 баллов
15)	Сергей	11 баллов
16)	Соня	6 баллов
17)	Тимур	5 баллов
18)	Тимофей	9 баллов
19)	Татьяна	6 баллов
20)	Ульяна	14 баллов
21)	Фёдор	10 баллов
22)	Эдуард	6 баллов
23)	Яков	9 баллов
24)	Яна	5 баллов
25)	Ярослав	8 баллов

ПРИЛОЖЕНИЕ 6**Таблица 2.**

Результаты эксперимента по тесту Такера на выявление игровой зависимости у младших школьников (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних, психологом Коныгиной И.А.)

№	Обучающийся	Количество баллов
1)	Анна	2 балла
2)	Арсен	15 баллов
3)	Виктор	6 баллов
4)	Виктория	1 балл
5)	Владимир	20 баллов
6)	Жанат	0 баллов
7)	Игнат	5 баллов
8)	Максат	0 баллов
9)	Маргарита	5 баллов
10)	Мария	2 балла
11)	Никита	4 балла
12)	Ольга	5 баллов
13)	Пётр	16 баллов
14)	Семён	1 балл
15)	Сергей	7 баллов
16)	Соня	0 баллов
17)	Тимур	6 балла
18)	Тимофей	1 балл
19)	Татьяна	4 балла
20)	Ульяна	6 баллов
21)	Фёдор	1 балл
22)	Эдуард	7 баллов
23)	Яков	4 балла
24)	Яна	2 балла
25)	Ярослав	5 баллов

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

**Результаты ответов по изучению уровня превентивной
грамотности родителей.**

Вопрос	1.Как Вы считаете, как много времени тратите на ребенка?	1.Как Вы относитесь к увлечению ребенка компьютерными играми (интернетом)?	3.Знаете ли Вы, сколько времени проводит Ваш ребенок за игрой на компьютере?	4.Ограничиваете ли Вы время нахождения ребенка в Вашем доме?	5.Как Вы попустите, если ребенок начнет активное общение с компьютером?	6.Изменилось ли поведение вашего ребенка после того, как он начал активное общение с компьютером? Если да, то напишите, как изменилось поведение.	7. Как вы играете?	8.Опасаетесь ли Вы общения ребенка с компьютером? Почему?	9. Вы знаете, какую угрозу представляет для компьютера (планшет, компьютер, смартфон)? Почему?	10. Как вы считаете, что нужно сделать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера?
№ Родитель										
1.Таисия Кул.	15 лет	отрицательно	Нет	да	забираю	Стал агрессивнее	Аркады, головолом	да	Ухудшение зрения	Больше уделять время ребенку

							ки			ну
2.Полина Тер.	12 лет	положительно	Нет	да	забираю	не слушается	Не знаю	да	осанка	Больше уделять время ребенку
3.Александр Сем.	12 лет	положительно	Нет	да	забираю	не слушается	много	да	Псих. нестабильность	Больше уделять время ребенку
4.Алла Жер.	13 лет	отрицательно	1 час	да	Предлагаю альтернативу	Стал агрессивнее	стрелялки	да	Осанка. Зрение, псих. воздействие	Больше уделять время ребенку
5.Любовь Айв.	14 лет	отрицательно	Нет	да	забираю	Стал агрессивнее	На логику, стрелялки	да	много	Больше уделять время ребенку
6.Ирина Бур.	11 лет	отрицательно	Нет	да	заби	не слуша	Не зна	да	Ухудшен	Больше

		тел бно			ра ю	ется	ю		ие зрен ия	удел ять врем я ребе ну
7.Игорь Гриш.	14 лет	отр ица тел бно	5 час ов	да	за би ра ю	Стал агресс ивнее	гон ки	да	осан ка	Боль ше удел ять врем я ребе ну
8.Назгуль Нур.	15 лет	отр ица тел бно	Нет	да	за би ра ю	не слуша ется	гол ово лом ки	да	Пих. нест абил ьнос ть	Боль ше удел ять врем я ребе ну
9.Яна Сух.	13 лет	отр ица тел бно	Нет	да	Пр ед ла га ю ал ьт ер на ти ву	не слуша ется	гон ки	да	Осае нка. Зрен ие, псих возд ейст вие	Боль ше удел ять врем я ребе ну
10.Екатерина Хал.	10 лет	отр ица тел	3 час а	да	Пр ед ла га	Стал агресс ивнее	стр еля лки	да	мног ие	Боль ше удел ять

		бно			ю ал ьт ер на ти ву					врем я ребе ну
11.Александр Став.	15 лет	пол ожи тел ьно	Нет	да	за би ра ю	не слуша ется	Не зна ю	да	Ухуд шен ие зрен ия	Боль ше удел ять врем я ребе ну
12.Раиса Дуб.	12 лет	пол ожи тел ьно	Нет	да	за би ра ю	Стал агресс ивнее	Мо дни ца, сал н кра сот ы	да	осан ка	Боль ше удел ять врем я ребе ну
13.Галина Кул.	14 лет	отр ица тел ьно	2 час а	да	за би ра ю	не слуша ется	Кот том	да	Пих. нест абил ьнос ть	Боль ше удел ять врем я ребе ну
14.Кристина Адам.	10 лет	отр ица тел ьно	Нет	да	за би ра ю	не слуша ется	гон ки	да	Осае нка. Зрен ие, псих возд ейст	Боль ше удел ять врем я

									вие	ребе ну
15.Анастасия Сос.	13 лет	отри ца тел ьно	Нет	да	Пр ед ла га ю ал ьт ер на ти ву	не слуша ется	арк ады	да	мног ие	Боль ше удел ять врем я ребе ну
16.Виктория Баб.	11 лет	отри ца тел ьно	30 мин	да	Пр ед ла га ю ал ьт ер на ти ву	Стал агресс ивнее	на лог ику	да	Ухуд шен ие зрен ия	Боль ше удел ять врем я ребе ну
17.Татьяна Мил.	12 лет	отри ца тел ьно	Нет	да	за би ра ю	не слуша ется	стр еля лки	да	осан ка	Боль ше удел ять врем я ребе ну
18.Светлана Кур.	14 лет	пол ожи тел ьно	Нет	да	за би ра ю	Стал агресс ивнее	Не зна ю	да	Пих. нест абил ьнос ть	Боль ше удел ять врем

										я ребе ну
19.Алексей Сам.	11 лет	пол ожи тел ьно	Нет	да	за би ра ю	не слуша ется	Кот том	да	Осае нка. Зрен ие, псих возд ейст вие	Боль ше удел ять врем я ребе ну
20.Марина Лап.	10 лет	отр ица тел ьно	Бол ее 5 час ов	да	за би ра ю	Стал агресс ивнее	мно гие	да	мно гие	Боль ше удел ять врем я ребе ну
21.Мария Ярк.	14 лет	отр ица тел ьно	Нет	да	за би ра ю	не слуша ется	шар ады	да	Ухуд шен ие зрен ия	Боль ше удел ять врем я ребе ну
22.Анна Валь.	12 лет	отр ица тел ьно	Нет	да	за би ра ю	не слуша ется	кве сты	да	осан ка	Боль ше удел ять врем я ребе ну
23.Вероника Як.	14 лет	отр	Нет	да	Пр	не	Не зна	да	Пих. нест	Боль

		ица тел ьно			ед ла га ю ал ьт ер на ти ву	слуша ется	ю		абил ьнос ть	ше удел ять врем я ребе ну
24.Инна Смир.	12 лет	отр ица тел ьно	3 час а	да	Пр ед ла га ю ал ьт ер на ти ву	не слуша ется	Кот том	да	Осае нка. Зрен ие, псих возд ейст вие	Боль ше удел ять врем я ребе ну
25.Игорь Авер.	11 лет	отр ица тел ьно	Нет	да	за би ра ю	не слуша ется	гон ки	да	мног ие	Боль ше удел ять врем я ребе ну

ПРИЛОЖЕНИЕ 8**Таблица 3****Тест для родителей на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних.**

№	Родитель	Количество баллов
1)	Таисия Кул.	3 балла
2)	Полина Тер.	8 баллов
3)	Александр Сем.	6 баллов
4)	Алла Жер	2 балл
5)	Любовь Айв.	9 баллов
6)	Ирина Бур	0 баллов
7)	Игорь Гриш.	5 баллов
8)	Назгуль Нур.	8 баллов
9)	Яна Сух.	9 баллов
10)	Екатерина Хал.	2 балла
11)	Александр Став.	6 балла
12)	Раиса Дуб.	5 баллов
13)	Галина Кул.	7 баллов
14)	Кристина Адам.	7 баллов
15)	Анастасия Сос.	7 баллов
16)	Виктория Баб.	1 баллов
17)	Татьяна Мил.	6 балла
18)	Светлана Кур.	1 балл
19)	Алексей Сам.	7 балла
20)	Марина Лап.	8 баллов
21)	Мария Ярк.	6 баллов
22)	Анна Валь.	7 баллов
23)	Вероника Як.	5 балла
24)	Инна Смир.	2 балла
25)	Игорь Авер.	5 баллов

ПРИЛОЖЕНИЕ 9**Занятие 1.****«В мире гаджетов».**

Цель занятия: расширять знания учащихся о компьютере, показать вред и пользу компьютера;

Задачи:

1. формировать навыки организации безопасного взаимодействия с гаджетами; познакомить со средствами профилактики вредного воздействия компьютера на человека;

2. осуществлять профилактику психологической зависимости от компьютера. Оборудование: презентация, мультимедиа, проектор.

Материалы для проведения: Выставка учебных пособий, энциклопедий и программ на компакт-дисках, книг по обучению работы на компьютере, памятка по использованию компьютера в домашних условиях.

Ход урока.**Приветствие.**

Вступительное слово психолога. Просмотр видеоролика про Дашу и Кешу

Основная часть.

Мозговой штурм. Плюсы и минусы Интернета.; загадки про компьютер; тест. «Интернет–омут»; обсуждение «интернет друг: настоящий ли он друг или нет?»; обсуждение и анализ высказываний Интернет-пользователей; редактирование текста, в котором использовались слова из интернет сленга.

Рефлексия: «Что нового я узнал сегодня? Как я себя чувствую?». Просмотр видео роликов про интернет.

Занятие 2.**«Компьютерные игры в жизни человека».**

Цель: Знакомство обучающихся с вредными последствиями компьютерных игр, дать представление об Интернет-зависимости.

Задачи:

- Формировать положительное отношение к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность;
- Развивать навыки участия в дискуссии;
- Побудить обучающихся к расширению своего кругозора, саморазвитию; самосовершенствованию;
- Воспитать уважительное отношение друг другу.

Материалы: рисунок березы с изображениями контуров листьев, желтые и зеленые листья березы цветные квадратики (4 цвета) карточки с информацией на тему «компьютер», 4 светофора (отдельные круги), листочки, фломастеры.

Ход урока.

Приветствие

Игра «Береза»

Основная часть

Беседа «Что такое компьютер»; Инфо-карусель; Упражнение «Светофор»; дискуссия «Компьютер друг или враг?»

Рефлексия: Ребята как вы думаете, какова была цель нашего классного часа? Нам удалось достичь этой цели? Что помогло достичь этой цели? Вы можете сказать тему нашего классного часа?

Упражнение «Береза».

Занятие 3.

Компьютерные игры: за и против

Цель: выяснить положительные и отрицательные стороны влияния компьютерных игр на младших школьников.

Задачи:

1. Способствовать осознанию своих желаний и формирование умения формулировать позитивные и реалистичные цели.

2. Формирование целостного представления о своем жизненном пути.
3. Способствовать умению брать на себя ответственность за сегодняшнюю жизнь и свое собственное будущее.
4. Формирование цельного позитивного взгляда на себя.
5. Снятие психоэмоционального напряжения участников.

Время проведения: 1,5 – 2 часа.

Материал: бейджики на каждого участника; ручки, карандаши на каждого участника; бумага А4; маркеры (черного, синего и красного цветов); ватман; подушка

Ход занятия:

Знакомство «Смысл моего имени»

Принятие правил: Доверительный стиль общения; Общение по принципу «здесь и теперь»; Персонификация высказываний; Искренность в общении; Конфиденциальность всего происходящего в группе; Недопустимость непосредственных оценок человека; Как можно больше контактов и общения с различными людьми; Активное участие в происходящем; Правило внимательного слушания.

Упражнение «Ассоциации»

Рефлексия:

Признаки компьютерной зависимости

Упражнение «За и против»

Рефлексия:

Положительные стороны компьютерных игр

Отрицательные стороны компьютерных игр

Упражнение «Компьютер»

Рефлексия:

Упражнение «Волшебная подушка»

Рефлексия:

Упражнение: «Понимание целей»

Упражнение «Счастье»

Рефлексия:

Упражнение «Смех»

Рефлексия:

Упражнение «Я - подарок для человечества»

Рефлексия:

Занятие 4.

«Как не угодить в сети социальных сетей»

Цель: формирование объективного и критического отношения к социальным сетям.

Задачи:

- выяснить разницу между виртуальным и реальным общением людей;
- определить причины человеческих откровений в социальных сетях;
- разобраться, стоит ли выставлять личную жизнь напоказ;
- выявить признаки зависимости от виртуального общения;
- переосмыслить свое отношение к социальным сетям, исходя из цели личной безопасности.

Оборудование:

Проектор для показа презентации, ручки с листочками для тестирования

Ход урока

Приветствие

Упражнение «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты»

Основная часть

Беседа – дискуссия «Опасности социальных сетей». Тест на зависимость от социальных сетей»

Рефлексия: Ребята как вы думаете, какова была цель нашего классного часа? Нам удалось достичь этой цели? Что помогло достичь этой цели? Вы можете сказать тему нашего классного часа? Обсуждения правил пользования социальными сетями.

Занятие 4.

«Интернет-зависимость».

Цель: Формирование у учащихся здоровый образ жизни, воспитать в себе силу воли.

Задачи:

- Формировать положительное отношение к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность;
- Развивать навыки участия в дискуссии;
- Побудить обучающихся к расширению своего кругозора, саморазвитию; самосовершенствованию;
- Воспитать уважительное отношение друг другу.

Материалы: Мультимедийное оборудование, листочки, карандаш, фломастеры.

Ход урока.

Приветствие

Игра «пусть станут те, кто...»

Основная часть

Мотивационная беседа «опасности интернета»; Обсуждение «Письмо школьника, страдающего интернет - зависимостью»

Рефлексия: Что нового вы узнали? Что полезного вы вынесли с сегодняшнего занятия? Подведение итогов.

Занятие 5.

Тренинг «Я и конфликт»

Цель: содействие осознание участниками своего поведения, формирование умения позитивно разрешать конфликты.

Задачи:

- Актуализировать знания учащихся о конфликте;
- Ознакомить участников со стратегиями выхода из конфликтной ситуации;
- Формировать умение находить взаимопонимание с людьми;
- Способствовать взаимопониманию в классе;
- Обучать детей адекватно оценивать себя

Ход урока

Приветствие

Упражнение «Приветствие без слов»

Основная часть

Упражнение «Не хочу хвастаться, но я ...»; упражнение «Повторение правил»; упражнение «Мое представление о конфликте»; упражнение «Конфликт - это ...»; информационное сообщение «Конфликт»; Упражнение «Ящик недоразумений»; упражнение «Австралийский дождь»

Рефлексия: Что нового вы узнали для себя сегодня? Какие навыки вам помогут в дальнейшей жизни? Упражнение «Ваше настроение и пожелания».

Занятие 6.

«Как воспитать силу воли?»

Цель: Формирование навыков самовоспитания и саморегуляции.

Задачи:

- Дать обучающимся представление о приемах самовоспитания и методах работы над собой;
- Способствовать развитию первоначальных навыков самовоспитания: постановки перед собой цели и задач, организации режима, самоконтроля, волевого поведения;

- Сформировать у обучающихся положительную нравственную оценку таких качеств, как вера в себя, целеустремленность, воля, настойчивость, желание работать над собой;
- побудить обучающихся к анализу своих поступков, мыслей, чувств, к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию

Материалы: карточки подсказки («Самоприказ», «Самоодобрени», «Самовнушение»); плакат-схема «5 ступенек для воспитания воли».

Ход урока

Приветствие.

Упражнение «Никто не знает, что я...»

Основная часть

Беседа «Укротить себя»; интерактивная беседа «Как воспитать силу воли»; упражнение «Хочу не хочу, но делаю...»; Упражнение «Хочу не хочу, но делаю...», упражнение «5 ступенек для воспитания воли», Заключительное слово «Повелевать собой»

Рефлексия: Круг «Силы воли», Какие чувства вы испытывали на занятии? Что вам понравилось? Что удивило? Что обрадовало на занятии? Что получилось? Чем я доволен, а чем нет?

Занятие 7.

«Свободное время. Как его использовать с пользой?»

Цель: Расширить у обучающихся знания о том, как использовать свободное время с пользой

Задачи:

1. Определить понятие «свободное время»
2. Узнать об увлечениях обучающихся
3. Дать приемы проведения свободного времени с пользой
4. Развитие навыков культуры общения.

Материалы: ватман с нарисованным деревом, вырезанные из зеленой бумаги листья, фломастеры, клей, рецепты «хорошего дня»

Ход урока.

Приветствие

Упражнение «Рецепт хорошего дня»; вступительное слово психолога.

Основная часть

Беседа «Что такое свободное время»; групповая работа «Дерево увлечений»; физкультурная минутка; информационная беседа о великих людях; упражнение «Угадай-ка».

Рефлексия: Какие чувства вы испытывали на занятии? Что вам понравилось? Что удивило? Что обрадовало на занятии? Что получилось? Чем я доволен, а чем нет? Как вы считаете, как найти своё увлечение, если его ещё нет? Что получилось? Чем я доволен, а чем нет?

Занятие 8.

«Общение – это мы»

Цель: Познакомить с понятием «общение», показать его значение в жизни человека.

Задачи:

- Рассказать о вербальном и невербальных способах общения;
- Дать понятие «типы взаимодействия»;
- Показать способы нахождения взаимопонимания

Материалы: доска, мел, бланки с тестом

Ход урока.

Приветствие.

Упражнение «Приветствие без слов»

Основная часть.

Беседа «О роли общения в жизни человека», виды общения; Игра «Пленники и стражники», упражнение «Пантомима»; Упражнение «как сказать нет...», мозговой штурм «Правила общения», упражнения «Понял-не понял», упражнение «Я тебя понимаю», тест «Какой я в общении»

Рефлексия: Выработка правил общения; «Что нового я узнал сегодня? Как я себя чувствую?».

Занятие 9.

«Живое общение»

Цель: Обучение подростков техникам «живого» общения, и различным способам взаимодействия с людьми.

Задачи:

- Создать атмосферу доверия и положительный эмоциональный фон для коммуникативного самовыражения;
- Ознакомить участников с некоторыми законами общения;
- Помочь в формировании адекватной самооценки и оценки других;
- Стимулировать интерес к познанию других людей через «живое» общение;

Оборудование: доска, мел, список «масок»

Ход урока

Приветствие

Упражнение «Комплимент»

Основная часть

Беседа «Законы общения»; упражнение «Что или как?»; упражнение «Горькая пилюля»; упражнение: «Я тебе доверяю»; игра «Маски -шоу».

Рефлексия

Теперь вернувшись в себя, можете поделиться своими чувствами, пояснить, насколько маска соответствовала его внутреннему «Я». Подумайте, можно ли применить эту роль для общения в жизни, насколько она эффективна? Что ты чувствовал, когда надел (носил) маску? Что тебе больше понравилось в твоей маске, а что не понравилось? Почему?

Что ты чувствовал, когда видел другого в маске? Почему? О чём тебе было трудно говорить и что делать? Совместный рисунок «Дружба»

Занятие 10.

«Саморегуляция»

Цель: формирование навыков саморегуляции

Задачи:

- Отработать навыков ответственного поведения;
- Развить навыков саморегуляции для снятия негативных последствий стресса;
- Показать приемы противостояния физическим и интеллектуальным перегрузкам.

Оборудование: Доска, мел, ручки, листочки

Ход урока

Приветствие

Упражнение «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты ……….»

Основная часть

Упражнение «Наши эмоции — наши поступки»; упражнение «Согласие и противодействие»; упражнение «Я и мой жизненный путь»; упражнение «Создание линии времени»; упражнение «Избавление от негативных эмоций»

Рефлексия: Ребята как вы думаете, какова была цель нашего классного часа? Нам удалось достичь этой цели? Что помогло достичь этой цели? Вы можете сказать тему нашего классного часа?

Занятие 11.

Школа самоорганизации «Искусство успевать»

Цель: Расширение представление детей о рациональном использовании времени.

Задачи:

- Расширить представление детей о рациональном использовании времени;

- Формировать положительное нравственное отношение к таким качествам характера, как обязательность, организованность, собранность;
- Побуждать к планированию своего времени, к упорядочению нагрузок, к выполнению режима дня.

Оборудование: карточки с ролями, 3 копии сценария, тетрадные листы, памятки «Как стать хозяином своего времени», пословицы о времени

Ход урока

Приветствие

Упражнение «Приветствие без слов»

Основная часть

Игровая ситуация «Диагноз - неорганизованность»; обсуждение ситуации; мини-тренинг «Учимся управлять временем»; Тестирование «Вы «сова» или «жаворонок»?»; Составление памятки «Как стать хозяином своего времени?»

Рефлексия: Как вы считаете, ребята, помогут ли вам правила самоорганизации?

Занятие 12.

«Путь к успеху»

Цель: Создание условия для осознания необходимости сознательного руководства собственной жизнью, ее планирования

Задачи:

- развить позитивного отношения к миру;
- развить у обучающихся умений высказывать и отстаивать свою точку зрения показать возможности самоисследования и расширить представление о себе.

Оборудование: Проектор для показа презентации, ручки с листочками для тестирования

Приветствие

Упражнение «Комплимент»

Основная часть

Игра «Куча мала»; беседа – дискуссия «Что такое успех». Анкета «Профессии, которые мы выбираем»; Упражнение «Мое самовосприятие»; упражнение «Правила успеха»; упражнение «Твоя удача»

Рефлексия: Мы завершили наш разговор на тему «Как быть успешным?». Эта тема для вас исчерпана? Нужна ли вам будет полученная информация в будущем? Можно приобрести качества, которых нет?

Занятие 13.

Тематический тренинг «Давайте говорить»

Ход тренинга

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.

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:

Занятие 14

Психологический тренинг «Давайте наблюдать. Хорошо ли я знаю Одноклассников»

Цель: развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков.

Ход тренинга

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

Упражнение «Слушаем тишину».

Игра «Перебежки».

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.

Игра «Менялки».

«Меняются местами те, у кого ...» - и называет любой признак (светлые водосы, шарф на шее, чёрные ботинки и т.д.).

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

Занятие 15

Тренинг «связующая нить».

Цель: осознание тех качественных изменений, которые произошли с детьми в процессе освоения программы первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости.

Ход тренинга

Знакомство. Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, называя

своё имя, профессию, род занятий, любимое хобби.

Упражнение «Заверши фразу», которое поможет участникам тренинга больше узнать друг о друге. Фразы раздаются ведущим на листочках

каждому участнику.

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

Групповая работа «Дерево успеха»

Цель: сплочение, развитие взаимопонимания между родителями и детьми.

Совместное обсуждение.

Завершение тренинга. Упражнение «прощание».