



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

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

**Взаимодействие педагога с семьей по профилактике
компьютерной зависимости младших школьников**
**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность программы бакалавриата

«Начальное образование»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
74% % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 06 » июня 2020 г.
зав. кафедрой ППиПМ
Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:
Студентка группы ОФ-408/070-4-1
Адищева Анастасия Олеговна

Научный руководитель:
канд. пед. наук, доцент
Жукова Марина Владимировна

Челябинск

2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА С СЕМЬЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	7
1.1 Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивного поведения	7
1.2 Особенности проявления компьютерной зависимости у младших школьников	10
1.3 Направления деятельности педагога по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников	14
Выводы по первой главе.....	20
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	22
2.1 Организация и ход исследования	22
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования.....	24
2.3 Программа деятельности педагога по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников	27
Выводы по второй главе.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	61
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	66
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 7.....	78
ПРИЛОЖЕНИЕ 8.....	80

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Развитие компьютерных технологий, мощный поток информации, а также распространение компьютерных игр в последние годы оказывает большое влияние на воспитание младших школьников. Существенно происходит изменение структуры досуга детей, так как компьютер сочетает в себе много функций. Он является мощным инструментом обработки и хранения информации, благодаря компьютеру стали доступны различные виды информации. Такие особенности компьютера порождают к зависимости.

На сегодняшний день вопрос о компьютерной зависимости детей младшего школьного возраста является одним из самых актуальных. Дети уже с раннего возраста имеют доступ к компьютеру. Современное обучение требует выполнения домашнего задания при помощи компьютера, школьникам приходится искать материал в интернете, большую часть заданий им необходимо выполнять в электронном виде. Вопрос в том, насколько младший школьник, включенный в такой учебный процесс, сможет в дальнейшем социализироваться.

Проблема компьютерной зависимости изучалась такими авторами, как В. Абраменкова, В. А. Бурова, А. Е. Войскунский, А. Ю. Егоров, А. Н. Ивлева, С. В. Лободина, К. Янг и др. Данная проблема продолжает изучаться и сейчас. В связи с тем, что она появилась не так давно, ещё не все её аспекты раскрыты в исследованиях.

В настоящее время основное внимание исследователей при изучении различных аспектов компьютерной зависимости сосредоточено на поисках причин игровой компьютерной зависимости (исследования Ю. В. Фомичева, А. Г. Шмелева). Факторы личностной предрасположенности к игровой компьютерной зависимости отражены в трудах О. Н. Арестовой, Л. Н. Бабанина, М. С. Киселевой, Ю. В. Старовой, А. В. Худякова и др.).

Именно в младшем школьном возрасте происходит формирование личности. Семья является одним из важных факторов, влияющих на формирование личности ребёнка. Разрушительный характер аддикции проявляется в том, что в этом процессе устанавливаются эмоциональные отношения, связи не с другими людьми, а с неодушевленными предметами или явлениями. Эмоциональные отношения с людьми теряют свою значимость, становятся поверхностными, и ребёнок пытается уйти от реальности.

Таким образом, актуальным становится изучение взаимодействия педагога и семьи в профилактике компьютерной зависимости младших школьников.

Противоречие: между необходимостью профилактики компьютерной зависимости у младших школьников и недостаточным методическим обеспечением работы педагога с семьей по профилактике компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

Проблема исследования: каково содержание программы взаимодействия педагога и семьи в профилактике компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста?

Актуальность и недостаточная теоретическая обоснованность проблемы обусловили выбор **темы** исследования: «Взаимодействие педагога с семьей по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников».

Цель данного исследования: изучение теоретических аспектов проблемы работы педагога по профилактике компьютерной зависимости для разработки программы взаимодействия педагога с семьей младшего школьника.

Объект исследования: компьютерная зависимость младших школьников.

Предмет исследования: взаимодействие педагога с семьей как способ профилактики компьютерной зависимости младших школьников.

Задачи:

1. Рассмотреть компьютерную зависимость как один из видов аддиктивного поведения
2. Охарактеризовать проявления компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте.
3. Выявить направления работы педагога с семьей по профилактике компьютерной зависимости младших школьников.
4. Проанализировать результаты экспериментальной работы.
5. Разработать программу работы педагога с семьей, направленную на профилактику компьютерной зависимости младших школьников.

Методы исследования:

- *теоретические методы:* анализ психологической, социологической, методической литературы, обобщение, систематизация, сравнение;
- *эмпирические методы:* тестирование, эксперимент;
- *методы обработки и интерпретации результатов.*

База исследования: исследование проводилось на базе МОУ СОШ Челябинской обл. В эксперименте приняли участие 71 младший школьник в возрасте 10-11 лет и их родители.

Апробация исследования осуществлялась путем:

1. Участие в конференции XXV международная научно-практическая конференция «WORLD SCIENCE PROBLEMS AND INNOVATIONS», октябрь, 2018 г., г. Пенза.
2. Публикации результатов исследования Адищева, А. О. Влияние типа семейного воспитания на формирование аддиктивного поведения младших школьников / Сборник статей XXV международной научно-практической конференции «WORLD SCIENCE PROBLEMS AND INNOVATIONS» (г. Пенза, 30 октября 2018 г.). – Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение». – 2018. – С. 277–280.

Практическая значимость работы: разработанная нами программа деятельности педагога по профилактике компьютерной зависимости младших школьников может быть использована в работе учителей начальных классов, социальных работников, школьных работников.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка литературы (48 источников, 8 приложений). В тексте работы 5 таблиц, 3 рисунка.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА С СЕМЬЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивного поведения

«Аддиктивное поведение – один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния с помощью приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций» [23].

Психологический аспект аддиктивного поведения заключается в том, что человек пытается уйти от реальности, которая не способна его удовлетворить. Всё окружающее вокруг влияет на внутреннее психологическое состояние индивида и способствует появлению у него желания избавиться от дискомфорта. С помощью какой-либо деятельности, или употребления различных химических веществ человек пытается отгородить себя от внешних воздействий.

Формы аддиктивного поведения разнообразны, можно выделить следующие группы:

1. Химические аддикции – пристрастие к сильнодействующим синтетическим или природным веществам, которые влияют на физическое и психическое состояние человека, оказывая огромный вред организму и психике:

- алкогольная зависимость,
- наркотическая зависимость,
- токсикомания,
- табакокурение.

2. Нехимические аддикции – не требуют определенных веществ, вызывающих зависимость.

- зависимость от компьютера и Интернета;
- азартные игры,
- аддикция отношений (любовная форма, форма избегания, интимная аддикция),
- шопоголизм,
- трудоголизм,
- спортивная аддикция,
- пищевая аддикция (переедание, голодание),
- длительное прослушивание ритмичной музыки [19].

Рассмотрим подробно компьютерную зависимость как один из видов аддиктивного поведения.

М. С. Иванов рассматривает компьютерную зависимость как пристрастие к занятию, которое связано с использованием компьютера, приводящее к резкому уменьшению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми [33].

Основоположниками психологического изучения зависимости от Интернета считаются американские исследователи: К. Янг и И. Голберг [14]. В своих трудах они дают характеристику типам компьютерной зависимости:

1. Зависимость от игры – навязчивое увлечение компьютерными играми по сети или стационарно.

В свою очередь, зависимость от компьютерных игр делится по типам игры. Так, это:

- ролевые игры, когда человек смотрит в игру глазами своего героя (не менее опасными являются и те игры, когда дитя смотрит на героя извне);
- стратегические игры, менее опасны, однако способны втянуть ребенка в свой мир;

– нероловые игры, такие как различные головоломки, аркады, флеш-игры;

– азартные игры, ведь часто они вытягивают много денег с игроков.

Также ребенок может начать воровать, ведь часто интернет или игры требуют определенной платы. А это уже наказуемо. Такие игры являются особо опасными и в виртуальном мире.

2. Зависимость от Интернета – это род зависимости, при котором индивид получает удовлетворение от поиска информации в Интернете, заводит бесцельные знакомства в Интернете, не приводящие к развитию социальных контактов (в таком случае люди ищут собеседников, общаются с ними, но при этом не приносят пользы для своего личностного развития).

Зависимость от компьютера бывает разной. При недостаточном общении в реальной жизни, у детей формируется зависимость от социальных сетей, где у ребенка появляется возможность создать себе новый образ, обзавестись новыми друзьями, которые, на первый взгляд, всегда могут его понять. Однако со временем может наступить разочарование, ведь зачастую такие друзья являются мнимыми, и особой поддержки в трудную минуту от них не дождешься. В таком случае говорят об интернет-зависимости ребенка.

Н. О. Завалишина предлагает следующую классификацию Интернет-зависимых [16]:

1. «Интернет-контакты» – это индивиды, главная цель которых виртуальное общение во время посещения социальных сетей, форумов и чатов.

2. «Интернет-игроки» – используют Интернет и компьютер для игр;

3. «Интернет-гедонисты» – используют Интернет для развлечения (скачивание музыки, фильмов и пр.).

4. «Интернет-исследователи» – используют Интернет и компьютер исключительно в учебных целях.

5. Смешанный тип – нахождение в сети, не зависимо от вида занятий (игры, общение, поиск информации, скачивание фильмов и т.д.).

Наиболее значимые исследования в области компьютерной зависимости ведутся с конца 90-х годов. Научные работы, как отечественных авторов, так и зарубежных, которых посвящены различным аспектам [43]:

– проблема Интернет-зависимости (А. В. Ваганов, А. Е. Войскунский, К. Ю. Галкин, А. Е. Жичкина, В. А. Лоскутова, А. В. Минаков др.),

– психологические аспекты коммуникативных процессов в сети (О. М. Арестова, Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский, Д. В. Иванов, Л. М. Юрьева, К. Янг и др.),

– исследования психических и поведенческих расстройств у лиц молодого возраста с компьютерной зависимостью (Т. Ю. Больбот, Л. М. Юрьева).

1.2 Особенности проявления компьютерной зависимости у младших школьников

Обычно у младших школьников зависимость начинается с увлечения незатейливыми играми – кибераддикции, где они сопоставляют себя с персонажами, строящими города и побеждающими врагов. В старшем возрасте выражается сетевая зависимость – «сетеголизм». Данный вид аддикции является более серьёзным, так как в этом случае ребёнок не представляет своей жизни без компьютера [48].

Признаком компьютерной зависимости является не количество проведённого времени за компьютером, а сосредоточение всех интересов ребёнка вокруг компьютера, а также отказ от других видов деятельности.

Симптомы компьютерной зависимости могут быть двух типов: физические и психические. Далее рассмотрим каждую из групп.

Физические признаки компьютерной зависимости, как правило, формируются в результате длительного нахождения за компьютером. Данные признаки более явно проявляются со стороны:

- нарушения глаз (ухудшается зрение, появляется синдром «сухого глаза» и дисплейный синдром),
- опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, искривление позвоночника, карпальный синдром, проявляющийся болью в запястье и возникающий от неудобных условий работы с мышью и клавиатурой, частые боли в пояснице),
- пищеварительной системы (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, хронические запоры, геморрой) [3].

Все группы факторов тесно связаны между собой. Кроме того, у одного человека может присутствовать множество причин, вызывающих какую-либо зависимость.

Перечислим важные психические признаки, по которым родители могут выявить компьютерную зависимость у ребёнка:

- утрата контроля над временем, проведенным за компьютером,
- потеря интереса к социальной жизни, кругозор ребёнка ограничивается исключительно увлечением компьютером;
- проявление равнодушия к семейным контактам, успешности в учёбе, школьным и внешкольным мероприятиям;
- пренебрежение внешним видом, семейными прямыми обязанностями;
- приём пищи за компьютером;
- виртуальное общение преобладает над реальным (ребёнок мало времени проводит вне дома, у него мало или совсем нет друзей);
- перемена типичного поведения (появление раздражительности, равнодушия к окружающим);

- неоправданно быстро сменяется настроение, появляется усталость;
- появление нервозности и лёгкой раздражительности после истечения оговоренного времени игры;
- приступы страха, тревоги, ночные кошмары, навязчивые состояния;
- отрицание зависимости от компьютера, оправдание собственного поведения и пристрастия;
- шантаж, конфликт или угроза в ответ на запрет проведения времени за компьютером [11, с. 48].

В следствии возникает общее истощение организма – хроническая усталость, в результате дефицита сна и отдыха. При этом возбужденность и эйфория, вызванные играми или пребыванием в Интернете, могут замаскировать усталость, что в следствии может привести к ещё большему утомлению организма.

Л. Н. Юрьева выделяет основные факторы, влияющие на формирование компьютерной зависимости:

- недостаточное внимание со стороны родителей;
- отсутствие уверенности в самом себе и своих силах;
- закомплексованность, застенчивость;
- трудности в общении с окружающими и неумение находить с ними контакт;
- склонность к быстрому «впитыванию» всего нового и интересного;
- желание преуспеть за сверстниками, не отставать от их увлечений;
- отсутствие какого-либо хобби или увлечений, а также любых других привязанностей, не связанных с компьютером [48].

Рассмотрим существующие стадии развития компьютерной зависимости, каждая из которых имеет свою специфику:

1. Стадия легкой увлеченности. После первого проигрыша в компьютерной игре ребенок начинает «чувствовать вкус», ему все больше начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-либо фантастических сюжетов. От компьютерной игры он получает удовольствие и положительные эмоции. Специфические особенности данной стадии заключаются в том, что потребность играть в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая и постоянная потребность в игре еще не сформирована, игра на данном этапе не является значимой ценностью в жизни человека.

2. Стадия увлеченности. Появление в иерархии потребностей новой потребности – играть в компьютерные игры, является главным фактом, свидетельствующим о переходе индивида на данную стадию формирования компьютерной зависимости. Потребность в компьютерной игре принимает систематический характер на этом этапе. Если у человека отсутствует постоянный доступ к компьютеру, то есть, нет возможности удовлетворения своей потребности, то он может перейти к достаточно активным действиям по устранению мешающих обстоятельств.

3. Стадия зависимости. На этой стадии потребность в игре становится одной из главных потребностей человека. Проявление зависимости может быть в двух формах: социализированной и индивидуализированной.

Отличительной чертой социализированной формы игровой зависимости является поддержание социальных контактов. У таких детей преобладает совместная игра, они играют друг с другом с помощью компьютерной сети. Игровая мотивация в основном заключается в соревновательном характере. Данная форма зависимости менее пагубно влияет на психику человека, в отличие от индивидуализированной формы, поскольку социальное окружение, хотя и состоит из таких же фанатов, все

же, как правило, не дает ребенку «уйти» от реальности в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.

Индивидуальная форма зависимости – это крайняя форма зависимости, при которой происходит нарушение не только мировоззрения, но и взаимодействия с окружающим миром. Нарушается основная функция психики: она начинает отражать виртуальную реальность, а не воздействие объективного мира. Такие дети могут длительное время играть в одиночку, потребность в игре и базовые физиологические потребности у них находятся на одном уровне. Если данная стадия у ребенка затянулась, и он не в состоянии перейти на другую, то ему необходима помощь специалистов.

4. Стадия привязанности.

На данной стадии происходит угасание игровой активности индивида. Человек уже «держит дистанцию» с компьютером, но полностью избавиться от психологической зависимости от компьютерных игр не может. Эта стадия является самой длительной из всех – она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности [29, с. 78].

1.3 Направления деятельности педагога по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников

Профилактика компьютерной зависимости приобретает особенную значимость в детском возрасте. Особое внимание необходимо уделить тем, у кого уход от реальности не ярко выражен, кто потенциально может быть вовлечен в компьютерную зависимость. В зависимости от стадии зависимости выделяют первичную, вторичную и третичную профилактику [48].

Первичная профилактика направлена на улучшение психической адаптации обучающихся, их межличностные отношения, на ознакомление

с признаками компьютерной зависимости и возможными ее последствиями.

В начальной стадии формирования компьютерной зависимости выделяют следующие технологии первичной профилактической работы (таблица 1).

Таблица 1 – Технологии первичной профилактики компьютерной зависимости

Технологии	Характеристика
Информационные	– публикации; – телефон доверия; – психологическая служба; – социальная поддержка;
Образовательные	– просветительские программы; – программы обучения родителей; – программы обучения педагогов, психологов, социальных работников; – программы обучения работников компьютерных клубов; – обучающие программы для обучающихся школ, лицеев, колледжей;
Занятости	– клубная работа; – дополнительное обучение;
Коррекции семейных отношений	– формирование взаимоотношений, способствующих полноценному воспитанию ребенка; – общие интересы всех членов семьи, эмоциональная поддержка, психологическая защита;
Религиозные	– культура религиозных чувств, осознание высшей духовной и моральной силы.

К первичной стадии профилактики компьютерной зависимости относят информационную осведомленность населения. Для молодежи проводят ознакомительные беседы, которые направлены на информирование о существовании психологической и социальной проблемы, о ее признаках и последствиях, к которым может привести компьютерная зависимость. Информирование индивидов о методах профилактики, предупреждающих компьютерную зависимость, является следующим шагом. На данном этапе ребенку необходимо показать важность живого общения между людьми.

Вторичная профилактика основывается на познании личности компьютерных аддиктов, направлена на предупреждение развития зависимости от компьютера и возобновление личностного и социального статуса ребенка.

Третичная профилактика включает в себя комплекс психологических, педагогических, медицинских мероприятий, направленность которых заключается в устранении или компенсации ограниченной жизненности, утраченных функций с целью возможно более полного процесса восстановления социального и профессионального статуса индивида, предупреждения рецидивов и хронизации заболевания.

Психолого-педагогическая деятельность по профилактике игровой зависимости младших школьников осуществляется в диагностическом, коррекционно-развивающем, консультативном, просветительском направлениях [36].

Диагностическое направление подразумевает изучение индивидуальных особенностей личности обучающихся для выявления причин возникновения проблем в обучении, развитии и т.д. Данное направление включает в себя диагностику поведения ребенка и его личностных особенностей, которые оказывают влияние на формирование аддиктивного поведения: низкое восприятие социальной поддержки, некоммуникабельность, неспособность к эмпатии, повышенная тревожность, низкая стрессоустойчивость, повышенный эгоцентризм, стремление к социальному одобрению, высокие показатели по шкале депрессивности, агрессивность и др. В это направление также входит диагностика мотивационной, эмоционально-волевой, личностной сфер и динамика их развития, диагностика влияния эмоционального состояния на процесс обучения, удовлетворенности различными сторонами образовательного процесса.

Для измерения данных показателей следует использовать диагностические методики (количественные и качественные). Также в

диагностическое направление можно включить и сбор информации о семье ребенка, о его положении в ней, увлечениях и способностях ребенка, о характере семейных взаимоотношений. Также сюда входит мониторинг поведенческих и личностных проблем младших школьников.

Коррекционно-развивающее направление по профилактике компьютерной зависимости включает в себя коррекцию межличностных отношений в классах, реализацию психолого-педагогических программ сопровождения детей групп риска, формирование социально-поведенческих навыков. Данное направление реализуется через такие формы работы, как тренинг с обучающимися, консультации ребенка и родителей по предупреждению компьютерной зависимости, индивидуальные и групповые коррекционные занятия.

Консультативное направление включает в себя консультации с обучающимися, родителями, педагогами и руководителями по теме компьютерной зависимости. Консультирование обучающихся направлено на вопросы, связанные с обучением, развитием, особенностями взаимоотношений с взрослыми и сверстниками. Консультирование родителей и членов семьи направлено на вопросы межличностных взаимодействий, мер профилактики компьютерной зависимости. Разработка профилактических мер осуществляется с учетом психологических и социальных возможностей семьи.

Также педагог реализует просветительское направление в контексте профилактики компьютерной зависимости. Данное направление включает в себя распространение психологических знаний в сфере предупреждения компьютерной зависимости и формирование психологической культуры всех субъектов образовательного процесса. Просветительское направление реализуется с помощью таких форм работы, как тематические педагогические советы, родительские собрания, классные часы для обучающихся на тему зависимости, стендовые доклады, семинары, практикумы и т.д.

К направлениям профилактической деятельности педагога относят следующие [15]:

1. Организация социальной среды. Суть данного направления заключается в том, что через воздействие на социальную среду можно избежать нежелательного поведения личности. Примером данного направления может быть социальная реклама, направленная на пропаганду здорового образа жизни. «Правильная», нужная информация, доведенная до ребенка, может значительно снизить риски формирования аддиктивного поведения.

2. Информирование. Информирование в первую очередь родителей. Профилактическая работа в данном направлении может осуществляться в различных формах (тематические беседы, консультации, круглые столы, родительские собрания, буклеты). Также возможно привлечение администрации школы, педагогов-психологов, программистов, медицинских работников.

Одним из интересных видов работ является психологический тренинг, который учитель и психолог могут проводить совместно с родителями и детьми. Одной из положительных сторон тренинга является расширение области общих увлечений, эмоциональная увлеченность всех участников, благоприятный психоэмоциональный фон.

Также учителем может проводиться консультирование непосредственно детей младшего школьного возраста на тему рационального использования компьютера и компьютерных игр.

3. Активное обучение социально важным навыкам. Данное направление может реализовываться в форме групповых тренингов. Далее рассмотрим некоторые из них.

Одним из первых видов тренинга в профилактической работе по данному направлению может стать тренинг резистентности – устойчивости к влиянию со стороны социума. В ходе данного тренинга происходит изменение установок на девиантное поведение, формирование навыков

распознавания рекламных воздействий, развитие способности говорить «нет» в случае давления со стороны сверстников.

Следующий вид тренинга – тренинг ассертивности или аффективно-ценностного обучения. Данный тренинг основан на представлении о непосредственной связи девиантного поведения с эмоциональными нарушениями. В процессе профилактической работы зависимости детей обучают распознавать эмоции, выражать их адекватным образом и справляться со стрессовыми ситуациями. В ходе групповой психологической работы также происходит формирование навыков принятия решения, повышения самооценки, стимулирование процессов самоопределения и развития позитивных ценностей.

Ещё один вид тренинга в решении проблемы по данному направлению – тренинг формирования жизненных навыков. К данной категории можно отнести умение общаться, поддерживать дружеские связи, конструктивно разрешать конфликты, а также способность принимать на себя ответственность, отстаивать свою позицию и интересы. Важными являются навыки самоконтроля, уверенного поведения, изменения себя и окружающей ситуации.

4. Организация деятельности альтернативной девиантному поведению. Данная форма работы связана с представлением о заместительном эффекте девиантного поведения. Как правило, реализуется тогда, когда проблема уже существует.

5. Организация здорового образа жизни. Данная форма включает в себя не только конкретные мероприятия, но и такие аспекты, как здоровый образ жизни, ответственность за свое здоровье, умение достигать оптимистического состояния.

6. Активизация личностных ресурсов. В данном направлении упор делается на обеспечение активности личности, ее здоровья и устойчивости к негативным воздействиям.

7. Минимизация негативных последствий девиантного поведения. Данная форма направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий, в случае, когда девиантное поведение уже сформировано.

Таким образом, реализуя в своей работе рассмотренные выше направления, педагог имеет возможность организации эффективного и качественного процесса профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

Выводы по первой главе

В ходе изучения психолого-педагогической литературы мы пришли к следующим выводам:

1. Под компьютерной зависимостью понимается пристрастие к занятию, связанное с использованием компьютера, которое приводит к резкому уменьшению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

2. Формированию компьютерной зависимости способствуют следующие факторы:

- недостаточное внимание со стороны родителей;
- отсутствие уверенности в себе и своих силах;
- закомплексованность, застенчивость;
- склонность к быстрому «впитыванию» всего нового и интересного;
- желание преуспеть за сверстниками, не отставать от их увлечений;
- отсутствие какого-либо хобби или увлечений, а также любых других привязанностей;
- трудности в общении, неумение находить контакт с окружающими.

3. Чтобы проблема компьютерной зависимости не возникала, необходимо проводить профилактику. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для профилактики зависимости от компьютера. Профилактика должна проводиться только в том случае, когда зависимость еще не сформирована. Профилактическая работа в младшем школьном возрасте должна быть направлена на поддержание благоприятных и доверительных отношений между родителями и ребенком, на улучшение взаимоотношений между детьми, на повышение интереса к другим видам досуга, а также на развитие личностных качеств. Профилактическая деятельность должна осуществляться с привлечением всех участников образовательного процесса. Данный вид работы может осуществляться при помощи различных форм и методов, среди которых есть индивидуальные и групповые занятия, консультации, родительские собрания, тренинги, классные часы и др.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Организация и ход исследования

В настоящее время Россия переживает такой период, в котором общественные перемены отражаются не только в тенденциях, существующих в социальной, экономической и политической сферах, но и в ценностных ориентирах и менталитета подрастающего поколения. Это привело к тому, что родители и педагоги не всегда могут эффективное воспитательное воздействие на детей, так как сами не всегда обладают необходимыми знаниями и навыками по сохранению здоровья и здорового образа жизни. От того, что в индивиде будет заложено с самого раннего детства, в большей степени будет зависеть его культура, мировоззрение и образ жизни. Данная ситуация, сложившаяся в обществе, требует принятия неотложных мер. Именно поэтому, взаимодействие и сотрудничество семьи и школы становится более актуальными и востребованными для успешного развития задач воспитания.

Необходима совместная работа учителей и родителей по выявлению и профилактике компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста. Эта задача на наш взгляд является очень важной как для общеобразовательных учреждений, так и для самой семьи.

Цель экспериментальной работы: определить уровень формирования компьютерной зависимости младших школьников для разработки программы работы с родителями, направленной на профилактику данного вида зависимости.

Были сформулированы следующие **задачи**:

1. Подобрать методы диагностики по выявлению уровня компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.
2. Проанализировать результаты диагностики.

3. Разработать программу работы с родителями.

В исследовании приняли участие обучающиеся 4«А», 4«Б» и 4«В» классов в возрасте 10-11 лет школы МОУ СОШ Челябинской области в общем количестве 71 человек и их родители.

Для обучающихся начальной школы характерно увлечение компьютером, интернетом и различными компьютерными играми. Поэтому учащаются случаи компьютерной зависимости.

Для выявления компьютерной зависимости мы решили использовать тест для младших школьников на определение компьютерной зависимости, составленный О. Л. Кутуевой (Приложение 1).

Детям дается следующая инструкция: Выберите, пожалуйста, один из трех вариантов ответов (А, Б или В) тот, который больше всего подходит для описания вашего поведения за компьютером, и обведите его. В этой анкете нет правильных или неправильных ответов, нам важно знать именно Ваше мнение.

Тест содержит 8 вопросов относительно количества проведенного времени за компьютером, роли компьютера в жизни ребенка, волевых свойств, ассоциативного характера восприятия получаемого удовольствия. При этом возможным ответам под буквами «А», «Б», или «В» присваивают баллы 3, 2, 1 соответственно. При оценке результатов оценивают стадию сформированной компьютерной зависимости, при которой срочно необходимо применять меры, если сумма составляет 19-24 баллов; стадию риска, при которой компьютерная зависимость отсутствует на данный момент, но стоит уделить внимание время проведению ребенка за компьютером, другим увлечениям, общению с друзьями, проведению большего времени на свежем воздухе, если сумма составляет 13-18 баллов; отсутствие риска развития компьютерной аддикции, если 8-12 баллов.

Родителям младших школьников также был предложен тест на выявление компьютерной зависимости у их детей, составленный педагогом-психологом Я. В. Марущак (Приложение 2).

Тест содержит 20 вопросов относительно проявлений эмоционального состояния ребёнка за компьютером или в Интернете и за его пределами, количества времени, проведённого за компьютером, волевых свойств, ощущений, получаемых во время нахождения за компьютером, влияния увлечения за компьютером на социально-бытовые обязанности, хобби, влияния компьютера на психологическое и физическое состояние, появление агрессии, раздраженности, отношений со сверстниками. При этом возможным ответам «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто» и «всегда» присваивают баллы 1, 2, 3, 4 и 5, соответственно. При оценке результатов оцениваю стадию сформированной компьютерной аддикции, если сумма баллов составляет 80 и больше; стадию риска, при которой компьютерная зависимость отсутствует на данный момент, но стоит уделить внимание время проведению ребенка за компьютером, другим увлечениям, общению с друзьями, проведению большего времени на свежем воздухе, если сумма равняется 20-79 баллам; отсутствие риска развития компьютерной зависимости, если 19 баллов и меньше.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

Первым направлением исследования было выявление уровня сформированности компьютерной зависимости у младших школьников с помощью методики тестирования младших школьников на определение компьютерной зависимости, составленный О. Л. Кутуевой (Приложение 1).

Нами были получены следующие результаты.

Таблица 2 – Распределение испытуемых по уровням компьютерной зависимости

Уровни риска	Количество	
	N	%
Наличие зависимости	7	10
Стадия риска	26	37
Отсутствие зависимости	38	53

Наглядно результаты можно представить на рисунке 1.

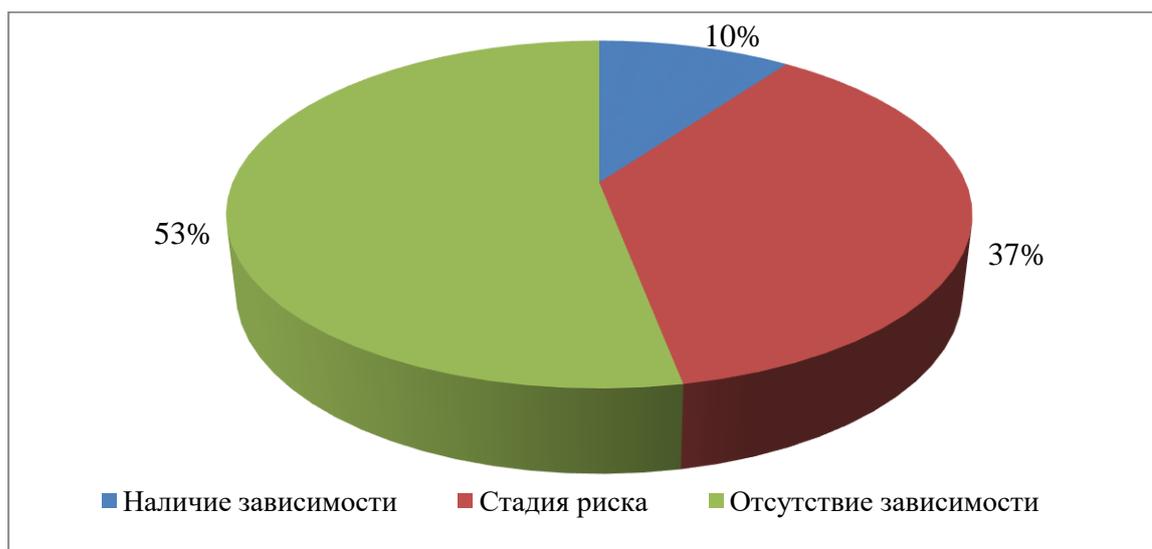


Рисунок 1 – Распределение испытуемых по уровням компьютерной зависимости

Из рисунка 1 видно, что у 38 опрошенных нами обучающихся, что составляет 53 %, отсутствует компьютерная зависимость. Дети, вошедшие в данную группу, не испытывают предвкушения проведения времени за компьютером, не пропускают важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры, включают компьютер по необходимости и проводят за ним небольшое количество времени, компьютер в их жизни не занимает особого места. У обучающихся данной группы не было проблем с психофизическим состоянием, когда они находились вдали от компьютера, предпочитают проводить время в кругу семьи. На данном уровне компьютер является скорее рабочим инструментом, чем способом проведения досуга, нет никаких предпосылок к возникновению зависимости.

Группу риска возникновения компьютерной зависимости составляет 26 опрошенных обучающихся – 37 % от общего количество испытуемых. Для них характерно увеличение времени, проводимого за компьютером, возникновение проблем в общении с родителями, если их побеспокоили по поводу пребывания за компьютером. Стоит отметить, что многие обучающиеся часто скрывают то, что они делают в Интернете,

предпочитают провести больше времени за компьютером, чем за общением с семьёй. За компьютером предпочитают заниматься учёбой, проводить время в социальных сетях и играть в компьютерные игры. Компьютер приобретает большую значимость в жизни ребёнка.

По результатам тестирования было выявлено 7 обучающихся, что составляет 10 %, у которых присутствует компьютерная зависимость.

Вторым направлением исследования было выявление уровня сформированности компьютерной зависимости у младших школьников, по мнению их родителей с помощью методики тестирования на выявление компьютерной зависимости младших школьников для детей, составленной педагогом-психологом Я. В. Марущак.

Нами были получены следующие результаты.

Таблица 3 – Распределение испытуемых по уровням компьютерной зависимости по мнению их родителей

Уровни риска	Количество	
	N	%
Наличие зависимости	2	3
Стадия риска	20	28
Отсутствие зависимости	49	69

Наглядно представим результаты на рисунке рисунок 2.



Рисунок 2 – Распределение испытуемых по уровням компьютерной зависимости по мнению их родителей

Из рисунка 2 видно, что, по мнению родителей, у 49 детей, что составляет 69 %, отсутствует компьютерная зависимость. На стадии риска находится 20 обучающихся – 28 % от общего числа испытуемых. У 2 детей, что составило 3 %, присутствует зависимость от компьютера.

Далее, на рисунке 3, мы представим соотношение уровня компьютерной зависимости у детей и мнения родителей об уровне зависимости детей.

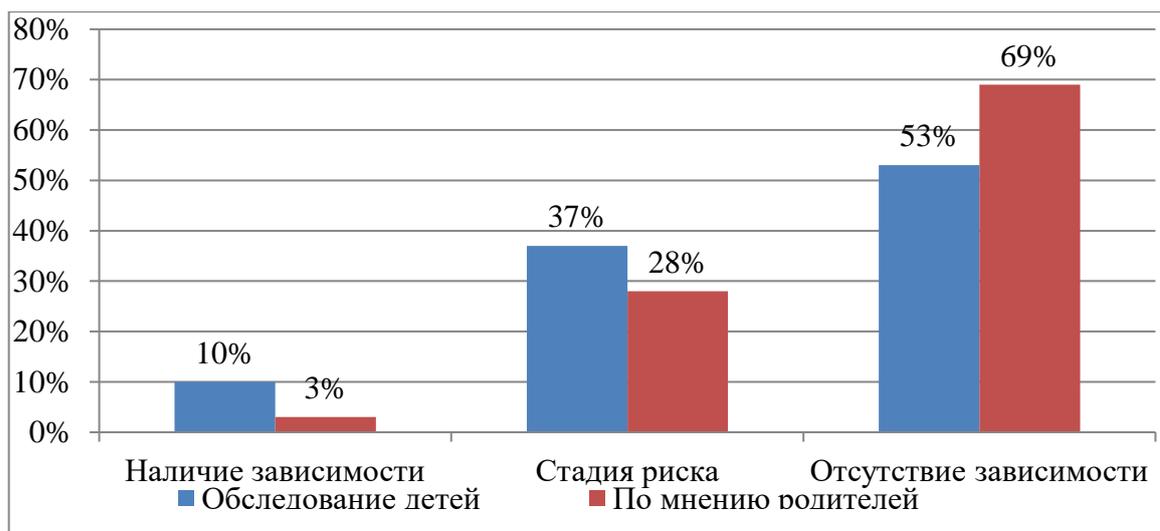


Рисунок 3 – Соотношение уровней компьютерной зависимости по мнению детей и их родителей

Из рисунка 3 видно, что родители не хотят признавать наличие у их детей компьютерной зависимости. Обследование детей показывает наличие риска формирования компьютерной зависимости.

2.3 Программа деятельности педагога по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников

Программа взаимодействия педагога с родителями, направленная на профилактику компьютерной зависимости, разработана для совместной работы педагога, родителей и их детей.

Наиболее распространенной формой работы с родителями является классное родительское собрание. Главным его предназначением является согласование, координация и интеграция усилий школы и семьи в создании условий для развития личности ребенка.

Родительское собрание – одна из основных универсальных форм взаимодействия школы с семьями обучающихся и пропаганды психолого-педагогических знаний.

Тренинг также является одной из эффективных форм работы с родителями. На нем проводятся развивающие и коммуникативные с использованием творческой деятельности, музыки и драматизации.

Из этого следует педагогическая целесообразность создания программы работы с родителями, состоящей из конспектов родительских собраний и тренингов, направленных на работу педагога совместно с деятельностью родителей по выявлению и профилактике компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

Цель программы: предупреждение компьютерной зависимости у младших школьников, изменение ценностного отношения к окружающей зависимости, повышение интереса к активному здоровому досугу.

Задачи программы:

1. Выявление степени сформированности компьютерной зависимости младших школьников с помощью нескольких методик.
2. Информирование родителей о компьютерной зависимости.
3. Привлечение внимания родителей к внеучебной деятельности детей.
4. Увлечение детей к различным видам досуговой деятельности, живому общению с окружающими людьми.

Таблица 4 – Тематический план программы по профилактике компьютерной зависимости

Вид занятия	Срок проведения	Цели	Ответственный
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Диагностика			
Диагностика детей	Сентябрь	Выявление уровня сформированности компьютерной зависимости младших школьников	Классный руководитель, психолог

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
Диагностика родителей	Сентябрь	Выявление уровня сформированности компьютерной зависимости младших школьников, по мнению их родителей	Классный руководитель, психолог
Просвещение родителей			
Родительское собрание «Компьютерная зависимость младших школьников»	Сентябрь	Способствовать формированию понимания родителями опасности компьютерной зависимости у детей	Классный руководитель
Родительское собрание «Компьютер: плюсы и минусы использования детьми»	Ноябрь	Привлечение внимания родителей к роли компьютера в жизни школьника	Классный руководитель
Родительское собрание «Профилактика компьютерной зависимости в семье»	Январь	Привлечение всех членов семьи к решению проблемы компьютерной зависимости младших школьников	Классный руководитель
Тренинг «Первый раз в пятый класс»	Апрель	Выявить особенности адаптационного периода в классе	Классный руководитель
Родительское собрание «Подведение итогов»	Май	Подведение итогов	Классный руководитель
Совместные мероприятия родителей и детей			
Совместное посещение квеста «Дружная семья»	Октябрь	Развитие навыков сплоченной командной работы. Заинтересованность родителей в совместном досуге с детьми	Классный руководитель
Групповая работа «Украшь елку»	Декабрь	Формирование навыка коммуникации, работа в команде	Классный руководитель
Тренинг «Мы вместе»	Февраль	Способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком	Классный руководитель
Защита проектов «Ценности и традиции нашей семьи»	Март	Знание ценностей и традиций семьи, уважительное отношение к ним	Классный руководитель

Далее представим подробные разработки некоторых, включенных в программу мероприятий.

Конспект родительского собрания 1. Компьютерная зависимость младших школьников

Цель: способствовать формированию понимания родителями опасности компьютерной зависимости у детей.

Задачи:

1. Раскрыть содержание понятия «компьютерная зависимость» и рассмотреть причины зависимости в младшем школьном возрасте.
2. Проинформировать родителей о том, как на начальной стадии выявить формирование зависимости от компьютера у ребенка.
3. Побудить родителей к полноценному общению со своими детьми, к совместному проведению свободного времени.

Форма проведения собрания: беседа.

Участники собрания: учитель, родители.

Оборудование: прикладной компьютер, проектор, презентация по теме, буклет для родителей «Компьютерная зависимость младших школьников».

Подготовительная работа:

1. Тестирование обучающихся.
2. Буклет для родителей «Компьютерная зависимость младших школьников».

Ход собрания

Вступительное слово

Уважаемые родители! Я рада приветствовать вас. Тема нашего собрания «Компьютерная зависимость младших школьников».

Предлагаю провести данное собрание в форме беседы.

С развитием компьютерных технологий возникает огромное количество новых проблем. Одна из них – компьютерная зависимость у детей и подростков. Именно об этом я и хочу рассказать сегодня.

Основная часть

Подробно рассмотрим такой вид аддиктивного поведения как компьютерная зависимость.

Под аддиктивным поведением понимается – один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния с помощью приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций [23].

Что же такое компьютерная зависимость?

Итак, компьютерная зависимость является пристрастием к занятию, которое связано с использованием компьютера, приводящее к резкому уменьшению остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

К. Янг и И. Голберг в своих трудах дают характеристику типам компьютерной зависимости [14]:

1. Зависимость от игры – навязчивое увлечение компьютерными играми по сети или стационарно.

В свою очередь, зависимость от компьютерных игр делится по типам игры. Так, это:

– ролевые игры, когда человек смотрит в игру глазами своего героя (не менее опасными являются и те игры, когда дитя смотрит на героя извне);

– стратегические игры, менее опасны, однако способны втянуть ребенка в свой мир;

– неролевые игры, такие как различные головоломки, аркады, флеш-игры;

– азартные игры, ведь часто они вытягивают много денег с игроков.

Также ребенок может начать воровать, ведь часто интернет или игры требуют определенной платы. А это уже наказуемо. Такие игры являются особо опасными и в виртуальном мире.

2. Зависимость от Интернета – это род зависимости, при котором индивид получает удовлетворение от поиска информации в Интернете, заводит бесцельные знакомства в Интернете, не приводящие к развитию социальных контактов (в таком случае люди ищут собеседников, общаются с ними, но при этом не приносят пользы для своего личностного развития).

Зависимость от компьютера бывает разной. При недостаточном общении в реальной жизни, у детей формируется зависимость от социальных сетей, где у ребенка появляется возможность создать себе новый образ, обзавестись новыми друзьями, которые, на первый взгляд, всегда могут его понять. Однако со временем может наступить разочарование, ведь зачастую такие друзья являются мнимыми, и особой поддержки в трудную минуту от них не дождешься. В таком случае говорят об интернет-зависимости ребенка.

У кого может возникнуть проблема компьютерной зависимости?

Как можно определить, что у вашего ребенка компьютерная зависимость?

Психологи выделяют следующие симптомы психологической и физиологической зависимости от компьютера [5].

Психологические симптомы:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером, раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;

- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в том числе игр) и апгрейд компьютера;
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- человек предпочитает, даже есть перед монитором;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми хоть немного осведомленными в этой области людьми;
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- ложь преподавателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с учебой.

Физиологические симптомы:

- сухость в глазах,
- головные боли по типу мигрени,
- боли в спине,
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи,
- пренебрежение личной гигиеной,
- расстройства сна, изменение режима сна,
- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).

Как, Вы, думаете, какие факторы могут способствовать развитию компьютерной зависимости у младших школьников?

Л. Н. Юрьева выделяет основные факторы, влияющие на формирование компьютерной зависимости [48]:

- недостаточное внимание со стороны родителей;
- отсутствие уверенности в себе и своих силах;
- закомплексованность, застенчивость;

- трудности в общении;
- склонность к быстрому «впитыванию» всего нового и интересного;
- желание преуспеть за сверстниками, не отставать от их увлечений;
- отсутствие какого-либо хобби или увлечений, а также любых других привязанностей, не связанных с компьютером, неумение находить контакт с окружающими.

Результаты тестирования

Ранее было проведено тестирование обучающихся нашего класса на тему определения компьютерной зависимости, составленный О. Л. Кутуевой (Приложение 1). Давайте познакомимся с результатами тестирования.

Были получены следующие результаты:

- зависимость отсутствует у N обучающихся,
- на стадии риска формирования компьютерной зависимости находятся N человек,
- наличие зависимости у N обучающихся.

Полученные результаты говорят нам о том, что целесообразно предотвращать и проводить профилактику компьютерной зависимости.

Зависимость от компьютера, как и любую другую, легче предотвратить, чем лечить.

Мало кто из родителей задумывается о том, что компьютер может влиять на ухудшение здоровья, еще только формирующегося организма. Чрезмерное увлечение компьютером оказывает влияние на замедленное развитие, деформацию личности, а также утрату чувства реальности.

Что же делать родителям в данной ситуации?

1. Больше общайтесь со своим ребенком.

Беседуйте с ребенком, интересуйтесь его мнением. Семейные проблемы обсуждайте вместе с ним, а не замалчивайте. Ежедневно

интересуйтесь тем, как прошел его день, и рассказывайте, что интересного происходит в вашей жизни. Привлекайте ребенка к семейным делам и обязанностям, старайтесь сделать его вашим союзником с самого раннего возраста. Спрашивайте его о его друзьях, об общении со сверстниками, приглашайте его друзей к себе в дом. Чтобы помочь ребенку в решении проблем, поделитесь с ним своим детским опытом, расскажите ему, какими вы были в его возрасте.

2. Помните, для ребенка очень важно то, как его воспринимают самые близкие люди. Это является основой формирования адекватной самооценки ребенка.

3. Развивайте в ребенке другие интересы, кроме компьютера.

4. Познакомьте ребенка с различными кружками, секциями разной направленности. Главное увлечь его, чтобы у него появился какой-либо интерес. Прививайте ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям. Посещайте всей семьей театр, музеи, кинотеатры, выезжайте на природу, посещайте другие города. Это способствует заряду новыми впечатлениями, эмоциями и помогает запастись приятными впечатлениями.

5. Научите ребенка использовать компьютер и интернет во благо, в помощь учебе.

6. Ограничивайте время проведения за компьютером.

Специалистами Московского государственного центра психолого-медико-социального сопровождения «Вера» разработаны нормы работы ребенка за компьютером.

Таблица 5 – Нормы работы ребенка за компьютером

Возраст	Максимальное время непрерывной работы, мин	Максимальное время работы в день, мин	Максимальная кратность в неделю, раз
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
7 лет	15	30	1-2
8 лет	25	40	2-3
9 лет	25	50	2-3
10 лет	30	60	2-3

Продолжение таблицы 5

11 лет	35	70	3-4
12 лет	35	70	3-4
13 лет	40	80	3-5
14 лет	45	90	4-5
15 лет	45	100	4-6
16 лет	45	120	5-6

В понятие «работа» входят и школьные уроки информатики, и приготовление домашних заданий, и развлечения.

Но нельзя забывать, что развитие у детей происходит по-разному. Необходимо учитывать индивидуальные особенности своего ребенка. Главное – не позволять играть в компьютер за 1,5-2 часа до сна, особенно ночью.

7. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.

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

9. Осуществляйте «цензуру» компьютерных игр и программ.

Заключительная часть

Уважаемые родители, в заключении мне хотелось бы сказать.

Уделяйте больше внимания общению и совместным делам с детьми – это будет одним из элементов профилактики зависимости. Совместное посещение театров, кинотеатров, походы на природу с палаткой и костром, а также спортивные увлечения и просто прогулки на свежем воздухе не наносили вреда еще ни одному человеку. Занятия в кружках, спортивных секциях по интересам, выбор хороших художественных и мультипликационных фильмов помогают ребенку увидеть всю красоту и многообразие живого окружающего мира и сравнить его с виртуальным.

Если самостоятельно ничего не получается, лечение компьютерной зависимости лучше проводить при помощи специалистов. А использование компьютера может быть в познавательных и в творческих целях.

Главное – ребенка увлечь!

Исходя из вышесказанного, я предлагаю, в решение родительского собрания вынести следующее:

1. Родителям принять во внимание информацию, полученную сегодня на собрании.
2. Больше времени и любви уделяйте детям.
3. Следите за временем, которое ребенок проводит за компьютером.
4. Со стороны учителя проводить профилактические беседы и тематические классные часы, посвященные данной проблеме.

Есть ли у кого-то дополнения? Кто согласен? Кто не согласен?

На память о нашей встрече вручаю вам буклет «Компьютерная зависимость младших школьников», где вы можете увидеть полезную информацию о компьютерной зависимости, факторах влияющих на ее формирование, а также советы по ее профилактике для младших школьников (см. приложение 3).

Конспект родительского собрания 2. Компьютер: плюсы и минусы использования детьми

Цель: привлечь внимание родителей к роли компьютера в жизни школьника.

Задачи:

- проанализировать влияние компьютера на младшего школьника,
- выявить плюсы и минусы в работе с компьютером,
- выработать рекомендации для родителей в виде буклета.

Форма проведения собрания: круглый стол.

Участники собрания: учитель, родители.

Оборудование: прикладной компьютер, проектор, презентация по теме, буклет для родителей «Компьютер: плюсы и минусы использования детьми».

Подготовительная работа:

1. Буклет для родителей «Компьютер: плюсы и минусы использования детьми».

Оформление класса:

На доске слова В. Шлимовича: «При правильном подходе к занятиям на компьютере можно извлечь максимум пользы для развития ребенка».

Ход собрания

Вступительное слово

Уважаемые родители! Я рада приветствовать вас. Тема нашего собрания «Компьютер: плюсы и минусы использования детьми».

Предлагаю провести данное собрание в форме заседания круглого стола и поделиться на две команды.

В современное время с трудом можно встретить ребенка, которого бы не интересовал компьютер и также трудно найти родителей, которых бы не волновало чрезмерное пристрастие ребенка к компьютеру.

Основная часть

Предлагаю ответить группам на следующие вопросы:

- 1 группа – «Какое место занимает компьютер в семье?»,
- 2 группа – «Какое место занимает компьютер в школе?».

Ответы групп.

Информационные технологии стремительно развиваются и оказывают многогранное влияние на культурный уровень человека. Поэтому компьютер имеет достаточно большое значение в жизни современного человека.

Компьютерные технологии позволяют формировать стиль мышления, адекватный требованиям со стороны современного

информационного общества. Компьютер является неким орудием для познания и творчества ребенка (комментарий к ответам 1 группы).

Информационные средства в процессе обучения являются необходимыми для развития познавательной деятельности и в подготовке обучающихся к продолжению образования (комментарий к ответам 2 группы).

Без сомнения, компьютерные технологии используются в различных целях и направлениях, поэтому умение с ним общаться стало необходимым условием того, что бы ребенок в дальнейшем получил профессию. В то же время, длительное нахождение за монитором не только пагубно влияет на здоровье ребенка, но и сокращает время для общения с друзьями, занятий спортом, прогулок на свежем воздухе. Поэтому профилактика компьютерной зависимости необходима и особа значима в детском возрасте.

Что же должен делать грамотный и заботливый родитель: запрещать или разрешать проводить время за компьютером?

Обсуждение проблемы «Плюсы и минусы компьютера в жизни ребенка», обмен мнениями.

Давайте попробуем проанализировать «плюсы» и «минусы» увлечения компьютером, учитывая индивидуальные особенности ребенка в той или иной ситуации, в которой он растет.

Предлагаю группам ответить на следующие вопросы и заполнить таблицу.

1 группа отвечает на вопрос, «Каковы положительные стороны компьютера в жизни ребенка?». Заполняет таблицу «Плюсы от общения с компьютером».

2 группа отвечает на вопрос, «Каковы отрицательные стороны компьютера в жизни ребенка?». Заполняет таблицу «Минусы от общения с компьютером».

Заслушивание ответов 1 группы. Сравнение ответов родителей с мнением учителя.

Отметим основные «плюсы» в общении с компьютером:

1. Компьютер может быть источником полезной информации.
2. В современном мире компьютер стал помощником в учебе, работе и отдыхе, а также в общении между людьми.
3. Для успешного прохождения игр необходимо уметь читать. Поэтому, для тех детей, которые не умеют читать, это может быть хорошей мотивацией. Игры развивают память, внимание, логическое мышление, творческие способности.
4. Существует большое количество обучающих и развивающих программ, с помощью которых можно овладеть знаниями в различных направлениях. Такие программы помогают в изучении иностранных языков, в обучении рисованию.
5. Компьютерные игры развивают координацию, ориентацию в пространстве, учат детей самостоятельно принимать решения.

Заслушивание ответов 2 группы. Сравнение ответов родителей с мнением учителя.

Компьютер оказывает большое влияние на физическое и психическое развитие ребенка.

Выделим основные «минусы» в общении с компьютером:

1. В результате длительной работы за компьютером возникает переутомление. Поэтому необходимо соблюдать санитарные нормы.
2. Компьютер способствует ухудшению зрения и гиподинамии, а также искривлению позвоночника при длительной работе за ним.
3. Одно из вредных влияний на ребенка – электромагнитное облучение организма, которое может привести к серьезным последствиям. Длительное нахождение за компьютером больше всего влияет на детскую психику [24].

4. Особую опасность для детей предоставляют компьютерные игры, где могут происходить убийства или какие-либо другие аморальные действия, так как ребенок может перенести такие действия в реальный мир. Дети часто принимают за образец поведение компьютерных героев. Такие игры способствуют проявлению детской агрессии и жестокости. Не менее опасными являются интернет-игры, многие, из которых являются платными. Некоторые функции таких игр требуют оплаты, что может толкнуть ребенка на кражу, а это уже преступление, в следствие это может привести к моральному распаду личности [38].

5. При компьютерной зависимости дети перестают уделять внимание учебе, семье и друзьям. Тем самым происходит негативное влияние на сферу общения детей, в результате которого возникают проблемы в формировании социальных контактов в реальном мире [38].

6. Большой процент информации несёт в себе неэтическое или аморальное содержание.

Таким образом, компьютер может оказывать как положительное влияние на ребенка, так и отрицательное. Но полностью исключить компьютер из жизни ребенка невозможно, так как компьютерные технологии стали частью современного мира.

Заключительная часть

Уважаемые родители, теперь, когда мы рассмотрели «плюсы» и «минусы» работы с компьютером, наверное, будет проще выбрать ту самую «золотую середину» для вашего ребенка в общении с компьютером. Необходимо учитывать индивидуальные склонности и потребности ребенка, и, таким образом, сделать из компьютера друга, который будет помогать ему в решении различного рода задач развития.

Исходя из вышесказанного, я предлагаю, в решение родительского собрания вынести следующее:

1. Родителям принять во внимание информацию, полученную сегодня на собрании.

2. Старайтесь устранить неблагоприятные факторы, влияющие на формирование компьютерной зависимости.

3. Следите за временем, которое ребенок проводит за компьютером.

4. Со стороны учителя проводить профилактические беседы и тематические классные часы, посвященные данной проблеме.

Есть ли у кого-то дополнения? Кто согласен? Кто не согласен?

На память о нашей встрече вручаю вам буклет «Компьютер: плюсы и минусы использования детьми», где вы можете увидеть полезную информацию в виде памяток и советов по работе с компьютером для ваших детей (Приложение 4).

Конспект родительского собрания 3. Профилактика компьютерной зависимости в семье

Цель: привлечение всех членов семьи к решению проблемы компьютерной зависимости младших школьников.

Задачи:

– познакомить родителей с проблемой компьютерной зависимости,

– рассмотреть семейные факторы, способствующие возникновению и развитию у младшего школьника зависимости от компьютера,

– познакомить родителей с рекомендациями по профилактике компьютерной зависимости.

Форма проведения собрания: беседа.

Участники собрания: учитель, родители.

Оборудование: прикладной компьютер, проектор, презентация по теме, буклет для родителей «Профилактика компьютерной зависимости в семье».

Подготовительная работа:

1. Памятка для родителей «Профилактика компьютерной зависимости в семье».

Ход собрания

Вступительное слово

Я рада приветствовать всех участников собрания. На повестке дня тема «Профилактика компьютерной зависимости в семье».

Предлагаю провести данное собрание в форме беседы.

Компьютер в наше время занимает особое место в жизни современного человека, и уже давно стал ее частью. С одной стороны, компьютер упрощает жизнь современному человеку, в том числе и ребенку. С другой стороны, появилась новая проблема, такая как компьютерная зависимость.

Давайте разберемся, как семейное воспитание влияет на формирование компьютерной зависимости у детей. А также познакомимся с рекомендациями, чтобы снизить риск возникновения и развития детской компьютерной зависимости.

Основная часть

Влияние родителей на развитие ребенка очень велико. Дети, растущие в атмосфере любви и понимания, имеют меньше проблем, связанных со здоровьем, трудностей с обучением в школе, общением со сверстниками, и наоборот, как правило, нарушение детско-родительских отношений ведет к формированию различных психологических проблем и комплексов [26].

Какие конфликты возникают у Вас с детьми?

Основными конфликтами детско-родительского взаимодействия в младшем школьном возрасте является учёба, аккуратность и внешний вид, выполнение домашних дел, общение с друзьями, времяпровождение за компьютером или телефоном, режим дня, финансовые вопросы и планирование свободного времени.

Стиль жизненной организации, преобладающий в семье, оказывает существенное влияние на формирование личности ребёнка.

Как Вы думаете, какие типы дисгармоничного воспитания существуют?

А. И. Захаров выделяет наиболее частые *типы дисгармоничного воспитания и нарушения детско-родительских отношений* [18]:

1. *Гипопротекция* – включает в себя недостаток заботы, внимания, контроля и опеки, заинтересованности ребёнком и удовлетворения его потребностей. Может способствовать развитию серьёзных нарушений в развитии личности ребёнка.

Виды гипопротекции:

– Чистая гипопротекция – неудовлетворение потребностей ребёнка и отсутствие контроля. Может граничить даже с неудовлетворением жизненно необходимых потребностей, например, еда, одежда, место жительства.

– Скрытая – низкий уровень протекции и формальная забота. Удовлетворение витальных потребностей, при отсутствии эмоциональной связи. Требования предоставляются, но контроль не осуществляется. Часто за данным типом воспитания скрывается неосознанное игнорирование ребёнка.

– Перфекционизм – в основе лежит неправильное восприятие ребёнка и эмоциональное его отвержение. Например, ребенок не заслуживает любви и заботы, так как не исполняет каких-либо обязательств, и поэтому должен быть наказан.

– Потворствующая гипопротекция – родители пытаются удовлетворить все желания ребёнка, лишь бы не воспитывать его самостоятельным, отвязаться от него и не тратить личное время.

– Компенсаторная гипопротекция – в основе лежит гипопека (нет истинной заинтересованности, есть составляющие эмоционального отвержения). В отличие от потворствующей гипопеки компенсация

осуществляется за счет повышенной опеки, а не за счёт выполнения желаний ребенка. Ребёнок постоянно находится в центре внимания, у родителей появляется высокий уровень тревоги за здоровье ребёнка, а также страх, что с ним может что-то случиться.

2. *Гиперпротекция* – включает в себя чрезмерную родительскую заботу, завышенный уровень протекции. Основой такого типа воспитания может быть любовь к ребёнку, или амбивалентное отношение к нему. Частой причиной гиперопеки является фобия утраты, боязнь потерять ребёнка, тревога за возможное несчастье. Такое родительское поведение может быть обусловлено преобладанием эмоционального контакта с ребёнком. Тогда излишняя забота о нём выражает потребность в эмоциональных отношениях самого родителя и страх одиночества.

Виды гиперпротекции:

– Потворствующая – абсолютное эмоциональное принятие, симбиотическая связь с ребёнком. «Культ ребёнка» – постоянные поощрения, не связанные с действительными достижениями ребёнка, они теряют своё развивающее продуктивное значение. Такой культ часто осуществляется в ущерб остальным членам семьи.

– Доминирующая – в основе может быть как эмоциональное принятие ребёнка, так и его отвержение. Родительский диктат и доминантность выражаются в форме категоричности, директивности и безапелляционности суждений, в стремлении установить неограниченную власть над ребенком, добиться его полного и беспрекословного послушания. Одной из причин такого воспитания может быть недоверие к ребёнку, постоянный контроль, уверенность в том, что он не сможет с чем-либо справиться самостоятельно.

– Компенсаторная – родитель оберегает ребёнка от воздействий воспитательного характера со стороны социума, стремится компенсировать недостаток любви и заботы чрезмерным количеством подарков и материальных ценностей.

– Нематеринская – характеризуется потворствующим характером, но иногда может принимать и доминирующий характер (может быть со стороны бабушки, дедушки и т.д.).

– Смешанная гиперопека – переход от гипер- к гипоопеке, которая принимает скрытые формы.

3. *Противоречивое воспитание* – обусловлено применением различных образцов воспитания от разных членов семьи на разных этапах взросления ребёнка. Причинами данного типа воспитания могут стать неуверенность родителя в процессе воспитания, низкий уровень его психолого-педагогической компетентности, семейный кризис. Довольно часто противоречивое воспитание может быть обусловлено вовлечением в процесс воспитания большого количества взрослых, не имеющих желания и не умеющих рефлексировать и согласовывать свои воспитательные принципы, подходы.

4. *Воспитание по типу повышенной моральной ответственности* – характеризуется чрезмерным количеством требований, предъявляемых ребёнку. Требования не соответствуют его возрасту и индивидуальным особенностям.

5. *Гиперсоциализирующее воспитание* – при данном типе воспитания родители ориентированы на социальный статус ребёнка, на его успехи и достижения, отношение к нему в группе. Чрезмерная принципиальность без учёта личных психофизических особенностей ребёнка. В общении с ребёнком родитель замечает у него тревожность, мнительность и неуверенность в себе, что отражается на особенностях личности ребёнка.

6. *Жестокое отношение к ребёнку* – характеризуется применением широкого спектра наказаний при отсутствии поощрений. Это может быть как физическое наказание, так и эмоциональное отвержение ребёнка. Ребёнку в семье предписывается роль «козла отпущения», «позора семьи».

7. *Воспитание в культуре болезни* – характеризуется отношением к ребенку как к больному, беспомощному. Такой тип воспитания приводит ребенка к осознанию им своей исключительности, к трудностям волевого поведения, развивает пассивность, слабость, вседозволенность, эгоизм и демонстративность. Ребёнку навязывают, что он «больной член семьи».

8. *Воспитание вне семьи* – воспитание в детских домах, домах ребёнка, интернатах, у дальних родственников неблагоприятно влияет на психическое развитие детей. Итогом такого воспитания могут стать расстройства эмоциональной сферы (тревожность, депрессия, трудности эмпатии, страхи), нарушения личностного и умственного развития, высокий уровень агрессии, жёсткость и формирование аддиктивного поведения.

Какие семейные факторы влияют на развитие компьютерной зависимости? Давайте выделим такие факторы.

Семейные факторы, влияющие на возникновение и развитие компьютерной зависимости:

- неблагоприятная обстановка в семье (частые конфликты, грубость и хамство, эмоциональная подавленность, отсутствие совместного досуга);
- низкий нравственный уровень семьи (сквернословие, табакокурение, пьянство, ложь, насилие и др.);
- отсутствие доверительных отношений в семье;
- чрезмерный контроль родителей над детьми;
- раннее приучение ребенка к компьютеру, мобильному телефону и телевизору;
- незаинтересованность родителей в количестве проведенного ребенком времени за компьютером, тематикой посещаемых им сайтов;
- неумение заинтересовать ребенка реальным миром.

Что необходимо делать со стороны родителей, чтобы избежать формирования какой-либо зависимости, в том числе компьютерной?

Ответы родителей.

В подготовленных для Вас памятках сформулированы рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

Заключительная часть

Таким образом, семья является одним из самых важных факторов социализации детей. Родители, а также другие члены семьи, могут осуществлять роль модели поведения, а с другой стороны, поощрять или критиковать детей за их поведение, что приводит к формированию личностных качеств, которые в последствие могут послужить детерминантами формирования компьютерной зависимости.

Исходя из вышесказанного, я предлагаю, в решение родительского собрания вынести следующее:

1. Родителям принять во внимание информацию, полученную сегодня на собрании.
2. Старайтесь строить доверительные отношения в семье.
3. Уделяйте внимание семейным факторам, которые могут влиять на формирование компьютерной зависимости у ребенка.
4. Со стороны учителя проводить профилактические беседы и тематические классные часы, посвященные данной проблеме.

Есть ли у кого-то дополнения? Кто согласен? Кто не согласен?

На память о нашей встрече вручаю памятку «Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников» (Приложение 5).

Тренинг взаимодействия родителей с детьми «Мы вместе»

Цель: способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.

Задачи:

- создание условий в ходе тренинга для взаимодействия и сотрудничества родителей и детей в игровых ситуациях,

- способствовать пониманию психологических особенностей ребенка,
- помочь родителям понять причины негативных поведенческих проявлений у своего ребенка (грубость, агрессивность, нетерпимость к критике и др.),
- гармонизация внутрисемейных отношений.

Участники тренинга: учитель, родители, дети.

Подготовительная работа:

1. Памятка для родителей «Секреты любви и взаимопонимания».

Оборудование: стулья по количеству участников в группе, листы белой бумаги, цветные карандаши, фломастеры, подборка спокойной музыки для фонового прослушивания, клубок ниток.

Ход тренинга

Вступительное слово

Добрый день! Я рада приветствовать всей участников игрового тренинга взаимодействия родителей с детьми под названием «Мы вместе».

Основная часть

Для начала давайте познакомимся друг с другом, для этого вам необходимо сесть в круг.

Упражнение 1. «Знакомство»

Учитель: сейчас у каждого из вас будет возможность рассказать о себе, о работе или же, о любимых занятиях. Вам дается одна минута, чтобы подумать о том, что хотите нам рассказать о себе.

У меня в руках клубок ниток. Первый человек пальцами крепко зажимает в руке свободный конец нити, представляется, рассказывает о себе и кидает клубок следующему участнику. Клубок передается дальше, пока каждый не окажется частью единой постепенно разрастающейся «паутины».

Затем происходит обсуждение сплоченности, что ей способствует.

Как вы считаете, почему мы образовали такую «паутину»?

После обсуждения, необходимо распутать «паутину». Для этого в обратном порядке возвращаем клубок предыдущему, называя его по имени.

Упражнение 2. Идеальный родитель»

Дети, объединившись в группы по 4-5 человек, составляют список характеристик идеального родителя.

Родители, объединившись в группы по 4-5 человек, составляют список характеристик идеального ребенка.

Далее каждая группа по очереди зачитывает список.

Участникам предлагается обсудить, являются ли они такими идеальными, и что хотелось бы им изменить в себе, чтобы быть «идеальными родителями», «идеальными детьми».

Вывод: Идеальных людей в мире нет, у каждого есть какие-то недостатки, но от этого дети не перестают любить родителей, и наоборот, родители своих детей.

Упражнение 3. «Ладонка»

Участники сидят в кругу, играет фоновая музыка. Все присутствующие закрывают глаза и кладут свои руки на колени вверх ладонями. Один человек подходит к любому из участников, кладет свои ладони на его ладони и занимает его место, а тот продолжает упражнение, и т.д. На упражнение выделяется 5-7 минут, выполнение происходит молча.

Тем, к кому подошли во время упражнения, предлагается поделиться впечатлениями и ощущениями («Как поменялось ваше состояние?»), а тех к кому не подошли рассказать о том, что они чувствовали.

Чему учит нас данное упражнение?

Вывод: Для каждого из нас очень важно почувствовать прикосновение, внимание со стороны близкого человека. Когда прикасаются ладони одного человека с ладонями другого, происходит контакт двух людей.

Упражнение 4. Семейный герб

С давних времен люди создают семейные гербы из разных символов, отражающих главную ценность семьи. Участникам упражнения в парах (родитель с ребенком) предлагается нарисовать свой семейный герб. Ограничений в рисунке нет. Затем каждая пара представляет свой герб, рассказывает о том, что он символизирует. Необходимо спросить участников о чувствах во время презентации своего герба. Каждая пара может забрать домой свой семейный герб.

Обсуждение:

- Что нового узнали о себе и о других?
- Какие чувства испытывали во время выполнения упражнения?
- Чем бы хотели поделиться с другими?

Примечание: рисование должно проходить совместно. В изображение герба необходимо отразить главное и общее, то, что ценят в жизни и родители и дети, чем дорожат.

Упражнение 5. «Поощрения и наказания»

Родителям, также как и детям, в группах по 4-5 человека предлагается составить перечень самых важных поощрений и самых страшных наказаний.

Каждая из групп озвучивает свой перечень поощрений и наказаний. Затем участники обмениваются мыслями и чувствами относительно данной проблемы.

Заключительная часть

Обсуждение:

1. Что нового для себя сегодня узнали?
2. Какое упражнение показалось самым интересным?
3. Что самое главное принесла Вам наша встреча, на Ваш взгляд?

Домашнее задание

1. Вместе с ребенком нарисуйте рисунок «Моя семья».

2. Обратите внимание, насколько Вы принимаете своего ребенка. В течение недели после собрания, не повышайте голос на ребенка ни при каких обстоятельствах. Стремитесь добиться выполнения ваших просьб, распоряжений другими способами, но только без крика.

Дарите детям свою любовь, заботу и тепло, а моим подарком для вас станет буклет и просмотр видеоролика «Притча о любви».

На память о нашей встрече вручаю памятку «Секреты любви и взаимопонимания» (см. приложение 6).

Тренинг для родителей «Первый раз в пятый класс»

Цель: выявить особенности адаптационного периода в классе, способствовать решению и профилактике дезадаптации.

Задачи:

- способствовать повышению психологической компетенции родителей о возрастных психических особенностях будущих пятиклассников;
- познакомить родителей с особенностями процесса адаптации их детей в среднем звене школы;
- дать рекомендации родителям по адаптации их детей к новым условиям обучения.

Участники тренинга: учитель, родители.

Оборудование: буклет для родителей «Особенности процесса адаптации в пятом классе», ручки, листы белой бумаги А4.

Подготовительная работа

1. Буклет для родителей «Особенности процесса адаптации в пятом классе»

Ход тренинга

Вводное слово

Первая часть школьной жизни подходит к концу – дети заканчивают обучение в начальной школе. Они уже значительно повзрослели. Они – будущие пятиклассники.

Для ребенка, пришедшего в пятый класс, многое в школе становится новым. Это период является трудным не только для обучающихся, но и для родителей, учителей.

Поэтому, для привыкания к новым условиям необходимым становится процесс адаптации.

Основная часть

Успешность адаптации зависит не только от его интеллектуальной готовности, но и от того насколько ребенок хорошо умеет налаживать отношения и общаться со сверстниками и педагогами, соблюдать школьные правила. Ориентироваться в новых ситуациях.

Упражнение. «Ассоциация»

Родителям предлагается подобрать ассоциации для слова «адаптация».

Вывод: Адаптация имеет две стороны – биологическую и психологическую. Мы с вами поговорим о психологической адаптации обучающихся. Детям предстоит приспособиться к новым школьным условиям, от внешних (кабинетная система) до внутренних (знакомство с новыми учителями и предметами).

Работа в группах. «Психологический портрет пятиклассника»

Родителям предлагается составить «портрет пятиклассника», с учетом психологических возрастных особенностей.

Далее каждая группа презентует результаты своей работы.

Вывод: Общение с ровесниками выходит на новый уровень. Дети хотят быть частью коллектива, иметь признание среди друзей, что часто может приводить к противостоянию с родителями, снижению их авторитета.

По данным физиологов в этом возрасте у большинства детей начинаются процессы гормональной перестройки, поэтому это приводит к замедлению темпа деятельности, снижению работоспособности, быстрой

утомляемости. Дети все чаще отвлекаются, могут быть невнимательными, раздражительными, неадекватно реагировать на замечания со стороны.

Учебная деятельность приобретает характер крайней неорганизованности, импульсивности. Дети не умеют рационально планировать свою деятельность, не контролируют свои действия, часто перескакивают с одного на другое, бросив начатое. Все это связано с нервно-психическим состоянием.

Работа в группах. «Подводные камни адаптации»

Родители делятся на 4 команды, каждой из которых достается карточка, на которой описана проблема (камень). Группам необходимо дополнить каждую проблему своими комментариями и привести пример из своего личного (родительского) опыта, а также предложить способ решения проблемы.

Камень 1. Изменение условий обучения

Обучаясь в начальной школе, дети ориентируются на одного учителя, перед которым нужно было завоевать авторитет. Уже через какое-то время после начала обучения, учитель знал способности вашего ребенка, как его поддержать, помочь в разборе сложного материала. Ребенок спокойно развивается, приобретает новые знания в *одном кабинете и с одним основным учителем*, в его окружении *одни* и те же ребята, требования к оформлению и выполнению заданий *одинаковые*. Учитель является практически второй мамой, которая всегда может подсказать, и направить.

При переходе в 5 класс появится проблема множественности: много учителей-предметников, много кабинетов, что приводит к повышению тревожности.

Камень 2. Изменение требований

Рассогласованность требований учителей-предметников: одни просят выделять карандашом, а другие ручкой зеленого цвета, одни просят завести тетрадь 48 листов, другие – тоненькую, но чтобы их было 3 штуки,

учитель литературы ценит высказывание собственных мыслей. Ребенку необходимо не только *выучить* все эти требования, но и *соблюдать*, и не перепутать, где и что именно надо делать.

Чем можно помочь?

Для проблемы 1 и 2.

1. Нужно увидеть в этом «плюсы». Все эти «мелочи», которые, сначала, пугают и затрудняют школьную жизнь ребенка, приносят и пользу: ребенок учится преодолевать трудности, учитывать разные требования, а значит, учится взрослой жизни, где большое количество требований – норма вещей.

2. Это помогает ребенку в построении отношений с различными людьми. Он становится коммуникабельным, более гибким.

Помочь ребенку в запоминании требований и правил можно составив расписание с пометками особенностей выполнения заданий. Например: русский язык – принести тетрадь в линейку 18 листов, география – принести контурные карты и т.д.

Камень 3. Отсутствие контроля

В начальной школе Вашему ребенку помогает один учитель. Он является и учителем, и классным руководителем, и контролером, находя индивидуальный подход к каждому ребенку. При переходе в 5 класс такой подход нарушается. При большой нагрузке и большому количеству учеников из разных параллелей учителя-предметники просто не в состоянии запомнить особенности каждого ученика. Поэтому ребенок считает, то может расслабиться, что-то не сделать – в общей массе это могут не заметить. Одни дети обижаются на недостаток внимания со стороны учителей, а другим наоборот, нравится свобода передвижений.

Чем можно помочь?

Проявите терпение, чаще говорите с ребенком о школьной жизни. Контролируйте выполнение домашних заданий, учитывая требования учителей. Помогайте классному руководителю в организации досуга

детей, возьмите часть забот на себя. При возникновении проблем, подойдите к учителю, выясните причины появившихся сложностей, только не затягивайте. Расскажите учителю об особенностях своего ребенка.

Камень 4. «Пробелы в знаниях»

В процессе обучения практически у каждого ребенка накапливаются неувоенные темы, неотработанные навыки и умения. Если в начальной школе это можно было отработать индивидуальным подходом, повторным объяснением материала учителем, то в 5 классе такое отследить труднее. Не поняв тему (не подойдя сразу за разъяснениями к учителю или родителям), ребенок может не понять следующий материал. От урока к уроку материал усложняется. И если предыдущие темы были не усвоены, в дальнейшем обучении возникнут трудности.

Чем можно помочь?

Перед тем, как выполнять домашнее задание, проверьте у ребенка, усвоил ли он классный материал. Спросите его, как выполняет то или иное задание, почему именно так. Очень важно чтобы ребенок понимал мельчайшие детали выполнения заданий. Развивайте мышление, внимание, наблюдательность, память вашего ребенка – это поможет ему при выполнении заданий и усвоении материала.

Резкое изменение условий обучения, большое количество требований, предъявляемых к обучающимся разными учителями – все это является непростым испытанием для психики ребенка.

Заключительная часть

Упражнение. «Свободный микрофон»

Родителям предлагается поделиться впечатлениями от тренинга, о том, что больше всего понравилось.

На память о нашей встрече вручаю буклет «Особенности процесса адаптации в пятом классе» (Приложение 7).

Выводы по второй главе

В результате проведения экспериментальной работы по изучению компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста, мы пришли к следующим выводам:

1. Приоритет в выявлении, а также предупреждении зависимости от компьютера у детей младшего школьного возраста, по мнению педагогов и родителей, всецело принадлежит совместной работе школы и семьи. Так как для младших школьников характерна компьютерная аддикция, уровень отклоняющегося поведения мы определяли именно на ней. Первым направлением исследования было выявление уровня сформированности компьютерной зависимости у младших школьников, данные исследования, которого показали, что у 53 % опрошенных отсутствует компьютерная зависимость. Группу риска возникновения компьютерной зависимости составляет 37 % опрошенных обучающихся и у 10 % выявлена компьютерная зависимость. Вторым направлением исследования было выявление уровня сформированности компьютерной зависимости у младших школьников, по мнению их родителей, результат показал, что у 69 % детей зависимость отсутствует, 20 % опрошенных находятся в стадии риска возникновения компьютерной зависимости, а у 3 % выявлена зависимость от компьютера.

2. Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод о том, что необходима работа по предупреждению и профилактике данного поведения. Поэтому нами была составлена программа родительских собраний, где педагог взаимодействует с семьёй. В данной программе педагог формирует понятие аддиктивного поведения на примере компьютерной зависимости и рассматривает причины аддикции в младшем школьном возрасте, выявляет плюсы и минусы в работе с компьютером, а также знакомит родителей с рекомендациями по профилактике зависимости от компьютера. С помощью тренингов педагог

способствует установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества между родителями и ребенком, а также знакомит родителей с особенностями процесса адаптации их детей в среднем звене школы.

3. По окончании диагностики и получению результатов учитель предоставляет данные на родительском собрании. Объясняет родителям, насколько это пагубно влияет на физическое и психологическое здоровье каждого ребёнка. Побуждает их к действию по предотвращению и профилактике данного вида аддикции. Рассказывает о значимости влияния семейного воспитания на развитие личности ребёнка. Это и будет первым шагом в создании совместной работы семьи и школы по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретическое и экспериментальное исследование взаимодействия педагога с семьей по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников позволило нам заключить следующее:

1. Компьютерная зависимость – это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, которые приводят к резкому сокращению всех остальных видов деятельности. Проблему компьютерной зависимости изучали такие авторы, как Абраменкова, А. Е. Войскунский, А. Ю. Егоров, Д. В. Иванов, Л. М. Юрьева, К. Янг и др.

2. Выделяют четыре стадии развития компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста: стадия легкой увлеченности, стадия увлеченности, стадия зависимости и стадия привязанности. Компьютерная аддикция имеет два направления: компьютерные игры и интернет.

3. Профилактика компьютерной зависимости среди младших школьников должна быть ориентирована на повышение интереса к различным сферам современного досуга, на психологическую подготовку детей к противодействию негативным воздействиям компьютера, на помощь детям в осознании образовательных и культурных потребностей и способов их удовлетворения с помощью компьютерных технологий. Безусловно, при профилактике зависимости от компьютера должно проводиться информирование детей и их родителей о негативном влиянии компьютера, а также необходимо обратить внимание на уменьшение интереса детей к компьютерным играм.

4. Для исследования уровня сформированности компьютерной аддикции младших школьников мы провели тестирование родителей по методике, составленной педагогом-психологом Я. В. Марущак, а также тестирование младших школьников на определение компьютерной зависимости, автором которого является О. Л. Кутуева. В результате проведения данной диагностики мы выяснили, что достаточно большое

количество детей экспериментальной группы находятся на стадии риска формирования компьютерной зависимости, а у некоторых зависимость уже сформирована.

В течение жизни на человека воздействует совокупность, как факторов риска, так и факторов защиты, не имеющих прямых вероятностных связей с формированием аддиктивного поведения. Но хочется отметить, что семья в своей уникальности, может существовать, и как фактор риска и как фактор защиты.

Очевидно, основная цель предотвращения компьютерной зависимости – усилить факторы защиты, препятствующие формированию зависимости, и уменьшить факторы риска. Семья, является одним из факторов, который вносит весомый вклад, как в благополучное развитие личности, так и в развитие предпосылок к нежелательным формам поведенческих реакций. Усиление «семейного фактора», это не только защита, и снижение риска формирования аддиктивного поведения, но так же тот фактор, который способствует развитию гармоничной личности.

Семья своими ценностными ориентациями, особенностями межличностных отношений, всем укладом и стилем жизни прямо или косвенно, в большей или меньшей степени влияет на формирование гармоничной и здоровой личности ребенка, и является тем самым фактором защиты от зависимых форм поведения.

Таким образом, в нашем исследовании поставленная цель была достигнута. Все поставленные задачи по рассмотрению проблемы профилактики компьютерной зависимости у младших школьников решены.

Дальнейшим направлением исследования может стать разработка и реализация программы работы педагога по профилактике других видов аддиктивного поведения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тест для младших школьников на определение компьютерной зависимости, составленный О. Л. Кутуевой

Ф.И.О. обучающегося, класс _____

1. Часто ты проводишь время за компьютером?
 - А) ежедневно;
 - Б) один раз в два дня;
 - В) только когда нечего делать.
2. Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?
 - А) более 2-3 часов;
 - Б) 1-2 часа (увлекаюсь игрой);
 - В) не более часа.
3. В каком случае ты решаешь выключить компьютер?
 - А) пока не выключат родители – сам не выключаю, или выключаю, когда он перегревается, или когда не начинаю засыпать, или когда начинает болеть спина, или сливаются цвета;
 - Б) бывает по-разному, иногда могу выключить компьютер сам;
 - В) выключаю сам по собственной воле.
4. Когда у тебя появляется свободное время, на что его потратишь?
 - А) конечно, на компьютер;
 - Б) зависит от настроения и желания, возможно, на компьютер;
 - В) вряд ли буду сидеть за компьютером.
5. Пропускал ли ты какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?
 - А) да, было такое;
 - Б) пару раз, возможно, и случилось, но мероприятие не было таким уж важным;
 - В) нет, никогда такого не было.

6. Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься сидя за компьютером, например, об играх:

А) почти все время думаю об этом;

Б) могу пару раз вспомнить в течение дня;

В) почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко.

7. Чем для тебя является компьютер? Какую роль в твоей жизни он играет?

А) компьютер – для меня все;

Б) большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат;

В) компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни.

8. Когда ты приходишь домой, то первым делом:

А) иду к компьютеру и включаю его;

Б) каждый раз бывает по-разному, иногда сажусь за компьютер;

В) точно не сажусь за компьютер.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Опросный лист теста на детскую зависимость от компьютера и Интернета (родителям)

Ф.И.О. обучающегося, класс _____

Уважаемые родители, для установления наличия зависимости от компьютера и Интернета у ваших детей предлагаем, Вам, ответить на серию вопросов:

Ответьте на предложенные вопросы в бланке ответов, поставьте галочку в нужном столбце

Таблица 2.1

№	Вопрос	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
1	2	3	4	5	6	7
1	Как часто ребенок нарушает временные рамки, установленные родителями для пользования компьютером (интернетом)?					
2	Как часто ребенок не выполняет свои обязанности по дому, чтобы провести больше времени в Сети (в интернете)?					
3	Как часто ребенок предпочитает проводить время за компьютером (в сети), вместо того чтобы провести его в кругу семьи?					
4	Как часто ребенок формирует новые отношения с друзьями по Сети?					
5	Как часто родители жалуются на количество времени, проводимые ребенком за компьютером (в интернете)?					
6	Как часто учеба ребенка страдает из-за количества времени, проведенного им за компьютером?					
7	Как часто ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?					
8	Как часто ребенок предпочитает общение в Сети общению с окружающими?					

Продолжение таблицы 2.1

1	2	3	4	5	6	7
9	Как часто ребенок не отвечает на вопрос о том, что он делает в Интернете?					
10	Как часто родители заставляли своего ребенка заходящим за компьютером (в интернете) против их воли?					
11	Как часто ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?					
12	Как часто ребенок получает странные звонки от его новых Сетевых «друзей»?					
13	Как часто ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания за компьютером (в интернете)?					
14	Как часто ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда в доме не было компьютера (интернета)?					
15	Как часто ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении к компьютеру, когда он находится вдали от него?					
16	Как часто ребенок ругается и гневается, когда родители сердятся по поводу времени, проведенного им за компьютером (в интернете)?					
17	Как часто ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение за компьютером (в интернете)?					
18	Как часто ребенок злится и становится агрессивным, когда на него накладывают ограничение на время, проведенное за компьютером (в интернете)?					
19	Как часто ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время за компьютером?					
20	Как часто ребенок чувствует подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вдали от компьютера (интернета), а по возвращении за компьютер (в интернет) все это исчезает?					

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Буклет для родителей «Компьютерная зависимость младших школьников»

Компьютерная зависимость – это пристрастие к занятию, которое связано с использованием компьютера, приводящее к резкому уменьшению остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

Зависимость от игры – навязчивое увлечение компьютерными играми по сети или стационарно

Зависимость от Интернета – получение удовлетворения от поиска информации в Интернете, обретения новых знакомств.

Рекомендуемая литература:

- 1.Балыгин, М.М. Образ жизни семьи, здоровья детей раннего возраста [Текст] // Здоровоохранение Р.Ф. – 2008. -№3.
- 2.Кулагина, И.Ю. Младшие школьники: особенности развития [Текст] / И.Ю. Кулагина. – М.: Эксмо, 2009. – 176 с.
- 3.Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Ботьбот. – Днепропетровск.: Пороги – 2006. – 196 с.



Компьютерная
зависимость
младших
школьников

Л.Н. Юрьева выделяет основные факторы, влияющие на формирование компьютерной зависимости:

- ♦ недостаточное внимание со стороны родителей,
- ♦ отсутствие уверенности в себе и своих силах,
- ♦ закомплексованность, застенчивость,
- ♦ трудности в общении,
- ♦ склонность к быстрому «впитыванию» всего нового и интересного,
- ♦ желание преуспеть за сверстниками, не отставать от их увлечений,
- ♦ отсутствие какого-либо хобби или увлечений, а также любых других привязанностей, не связанных с компьютером, неумение находить контакт с окружающими.

Психические признаки компьютерной зависимости:

- ♦ утрата контроля над временем, проведенным за компьютером,
- ♦ потеря интереса к социальной жизни,
- ♦ проявление равнодушия к окружающим успешности в учёбе, школьным и внешкольным мероприятиям,
- ♦ пренебрежение внешним видом, семейными прямыми обязанностями,
- ♦ виртуальное общение преобладает над реальным,
- ♦ появление нервозности и лёгкой раздражительности после истечения оговоренного времени игры,
- ♦ отрицание зависимости от компьютера, оправдание собственного поведения и пристрастия.

Для профилактики компьютерной зависимости:

1. Больше общайтесь с ребёнком.
2. Ограничивайте время проведения за компьютером.
3. Научите использовать компьютер и интернет во благо, в помощь учебе.
4. Развивайте в ребёнке другие интересы, кроме компьютера.
5. Следите, чтобы компьютерная игра не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.
6. Говорите с ребёнком об отрицательных жизненных явлениях, разрушения, уничтожения, деградации личности.
7. Осуществляйте «цензуру» компьютерных игр и программ.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Буклет для родителей «Компьютер: плюсы и минусы использования детьми»

«При правильном подходе к занятиям на компьютере можно извлечь максимум пользы для развития ребенка».

В. Шлимович

Компьютер может оказывать как положительное влияние на ребенка, так и отрицательное. Но полностью исключить компьютер из жизни ребенка невозможно, так как компьютерные технологии стали частью современного мира.



Рекомендуемая литература:

1. Захаров, А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребёнка [Текст] / А.И. Захаров. – СПб.: Союз, 1997. – 222 с.
2. Королева, М.В. Влияние компьютерных игр на физическое и психическое здоровье детей [Текст] / М.В. Королева // Международный студенческий научный вестник – 2015. – № 5 – С. 440-441
3. Ткачева, В.В. Гармонизация детско-родительских отношений: мама, папа, я – дружная семья [Текст] / В.В. Ткачёва. – М.: Гоном и Д., 2006. – 160 с.

Компьютер: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЕТЬМИ



Плюсы:

- ♦ доступность полезной информации,
- ♦ есть развивающие и обучающие игры,
- ♦ можно хранить много информации,
- ♦ существуют программы улучшающие зрению,
- ♦ главный помощник в учебе, работе и отдыхе,
- ♦ помогает в общении между людьми.

Возможности компьютера:

- ♦ оформление открыток, приглашений и т.п.,
- ♦ разработка и дизайн печатной продукции,
- ♦ с оставление и оформление фотоальбомов,
- ♦ создание видеоотчетов, видеофильмов,
- ♦ создание презентаций и т.д.

Минусы:

- ♦ ухудшает зрение,
- ♦ человек ведёт малоподвижный образ жизни,
- ♦ желание общаться больше с виртуальными или незнакомыми людьми, чем с живущими рядом,
- ♦ есть игры пропагандирующие насилие,
- ♦ существуют вирусы, портящие компьютеры,
- ♦ большой процент информации несёт в себе неэтическое или аморальное содержание,
- ♦ отрицательно воздействует на нервную систему человека.

Правила использования компьютера:

- ♦ знакомить ребенка с данными устройствами стоит не ранее двух лет,

- ♦ в раннем возрасте работа должна протекать под контролем родителей,
- ♦ в 2-3 года можно проводить за гаджетом или компьютером не более 15-20 минут в день; в 4-5 лет – не более 20-25 минут; в 6-8 лет – не более часа; в 9-16 лет – не более 2-3 часов,
- ♦ расстояние от глаз до дисплея устройства должно составлять 50-70 см,
- ♦ яркость дисплея должна быть низкой,
- ♦ локти ребенка не должны висеть – необходима опора,
- ♦ под компьютерным столом рекомендуется установить подставку для ног, чтобы предотвратить негативное воздействие на них длительного сидения
- ♦ спина школьника должна быть прямой.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Памятка для родителей

Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников:

1. Оговаривайте время игры ребенка на компьютере и точно сохраняйте эти рамки. Начиная с 5 до 7 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером, но желательно не более 2 ч в день и не подряд, а по 15 – 20 мин. с перерывами.

2. Нужно больше времени общаться с ребенком, ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни.

3. Посещайте различные мероприятия, чтобы ребенок научился общению с различными людьми.

4. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.

5. Необходимо привить ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям.

6. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками и друзьями.

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

8. Осуществляйте «цензуру» компьютерных игр и программ. Научите ребенка использовать компьютер и интернет в помощь учебе.

9. Приобщайте ребенка к домашним обязанностям.

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

11. Будьте в курсе того, где ребенок проводит свободное время.

12. Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребенка. Культивируйте семейное чтение.

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

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

15. Не разрешайте выходить в интернет бесконтрольно.

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

Нормы работы ребенка за компьютером

Возраст	Максимальное время непрерывной работы	Максимальное время работы в день	Максимальная кратность в неделю
7 лет	15 мин.	30 мин.	1-2 раза
8 лет	25 мин.	40 мин.	2-3 раза
9 лет	25 мин.	50 мин.	2-3 раза
10 лет	30 мин.	60 мин.	2-3 раза
11 лет	35 мин.	70 мин.	3-4 раза
12 лет	35 мин.	70 мин.	3-4 раза
13 лет	40 мин.	80 мин.	3-5 раз
14 лет	45 мин.	90 мин.	4-5 раз
15 лет	45 мин.	100 мин.	4-6 раз
16 лет	45 мин.	120 мин.	5-6 раз

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Памятка для родителей

Секреты любви и взаимопонимания:

- ласково и только по имени называйте ребенка,
- создайте дома живой уголок и добивайтесь, чтобы ребенок заботился об его обитателях,
- учите с ребенком стихи о доброте,
- не обсуждайте поступки при посторонних, чтобы не вызвать этим негативных чувств у ребенка,
- не унижайте ребенка,
- после замечания прикоснитесь к ребенку и дайте понять, что вы ему сочувствуете,
- радуйтесь проявлению внимания и чуткости ребенка,
- используйте пословицы о доброте,
- читайте стихи, сказки, рассказы на данную тему,
- создавайте ситуации, зовущие к добру и состраданию,
- оказывайте внимание заболевшим детям, посещайте их,
- заботиться о младших (делать подарки, игрушки, помогать одеваться и т. д.),
- составляйте с ребенком сказки о доброте,
- бывайте за городом,
- обсуждайте с ребенком ситуации положительного характера.

Правила эффективного общения

Правило 1. Слушая ребенка дайте ему понять и прочувствовать, что вы понимаете его состояние, чувства, связанные с тем событием, о котором он вам, рассказывает. Для этого выслушайте ребенка, а затем своими словами повторите то, что он вам рассказал.

Вы убьете сразу трех зайцев:

- ребенок убедится, что вы его слышите,

- ребенок сможет услышать самого себя как бы со стороны и лучше осознать свои чувства,
- ребенок убедится, что вы его поняли правильно.

Правило 2. Слушая ребенка, следите за его мимикой и жестами, анализируйте их. Иногда дети уверяют нас, что у них все в порядке, но дрожащий подбородок или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение мимике, выражению лица, позе, жестам, тону голоса.

Правило 3. Поддерживайте и подбадривайте ребенка без слов. Улыбнитесь, обнимите, подмигните, потрепите по плечу, кивайте головой, смотрите в глаза, возьмите за руку.

Правило 4. Следите за тем, каким, тоном вы отвечаете на вопросы ребенка. Ваш тон «говорит» не менее ясно, чем ваши слова. Он не должен быть насмешливым. У вас может не быть готовых ответов на все вопросы.

Правило 5. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: «А что было дальше?» или «Расскажи мне об этом...» и т.п.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Буклет для родителей «Особенности процесса адаптации в пятом классе»

Среди трудностей школьной жизни детей:

1. Возросший темп работы: дети, не умеющие быстро писать, не успевают;
2. Возросший объем работы как на уроке, так и дома;
3. Новые требования к оформлению работ;
4. Необходимость самостоятельно находить дополнительную информацию (литературу) и работать с ней.

Рекомендуемая литература:

1. Аменд, А.Ф. Проблемы воспитания, обучения и развития подрастающего поколения [Текст]: избран. ст.: в 2 т. / А.Ф. Аменд; Челяб. гос. пед. ун-т. – М.: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та. Т.2. – 2010. – 414 с.
2. Захаров, А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребёнка [Текст] / А.И. Захаров. – СПб.: Союз, 1997. – 222 с.
3. Кикоин, Е.И. Младший школьник: возможности изучения и развития [Текст] / Е.И. Кикоин. – М.: Просвещение, 2009. – 89 с.
4. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] / С. В. Мухина. – М.: Академия, 2007. – 452 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ В ПЯТОМ КЛАССЕ



Признаки трудностей адаптации :

1. Усталый, утомленный внешний вид ребенка.
2. Нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне.
3. Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
4. Нежелание выполнять домашние задания.
5. Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
6. Жалобы на те или иные события, связанные со школой.
7. Беспокойный сон.
8. Трудности утреннего пробуждения, вялость.
9. Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Причины психологических трудностей:

1. Повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе.
2. Повышение уровня тревожности самого ребенка.
3. Зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение.
4. Зависимость степени адаптации ребенка от его внутреннего состояния, характера, его успеваемости в начальной школе.
5. Степень учебной и социальной мотивации, желание вступать в учебные и внеучебные контакты.
6. Состояние его физического здоровья, связанное с возрастными изменениями в организме и психологическим климатом в классном коллективе.
7. Влияние самооценки ребенка на адаптацию к школе.

Рекомендации для родителей

1. Безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
2. Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.
3. Недопустимость критики в адрес ребенка в присутствии других людей (учителей, сверстников).
4. Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению.
5. Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
6. Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.
7. Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Диск CD-RW с материалами для педагога