



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

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И КОРРЕКЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Профилактика цифровой зависимости у младших школьников
во внеурочной деятельности**

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

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

Форма обучения заочная

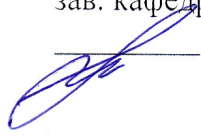
Проверка на объем заимствований:

59,58 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 12 » июня 2025 г.

зав. кафедрой ТМиМНО

 Волчегорская Евгения Юрьевна

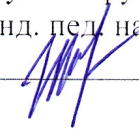
Выполнила:

Студентка группы ЗФ-521-110-5-1

Дубровская Екатерина Дмитриевна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

 Шишкина Ксения Игоревна

Челябинск

2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Освещение проблемы работы педагога-психолога по профилактике цифровой зависимости в психолого-педагогической литературе.....	6
1.1 Цифровая зависимость как один из видов аддиктивного поведения.....	6
1.2 Особенности цифровой зависимости в младшем школьном возрасте.....	9
1.3 Направления работы педагога-психолога по профилактике цифровой зависимости младших школьников.....	6
Выводы по главе 1.....	17
ГЛАВА 2. Практические аспекты профилактики цифровой зависимости младших школьников во внеурочной деятельности.....	18
2.1 Организация исследовательской работы. Характеристика используемых методик.....	18
2.3 Методические материалы для педагога по профилактике цифровой зависимости у младших школьников во внеурочной деятельности.....	25
Выводы по главе 2.....	28
Заключение.....	30
Список использованных источников.....	31
Приложение А.....	36
Приложение Б.....	39
Приложение В.....	45
Приложение Г.....	50
Приложение Д.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Невозможно представить современный мир без компьютеров, которые стали не только инструментом для работы и развлечений, но и платформой для развития науки и инноваций. Однако, эта всеобщая компьютеризация несет

в себе и скрытую угрозу – зависимость. В то время как компьютеры открывают новые горизонты для развития в различных областях, они же могут стать причиной серьезных проблем, особенно для молодого поколения. Исследования показывают, что значительный процент детей и подростков (от 2% до 10% в возрасте 7-14 лет) страдает от игровой компьютерной зависимости. Игры лидируют среди причин (26,5%), за ними следуют интернет (12,4%) и поиск информации (7,8%). Важно понимать, что эти виды зависимости имеют как общие черты, так и уникальные особенности [1].

В условиях стремительного развития цифровых технологий, изучение цифровой зависимости у младших школьников приобретает особую актуальность. Работы А. М. Агдавлетовой, А. Е. Елкиной, Е. Е. Карповой, И. Н. Мовчан и Л. Н. Юрьевой посвящены этой проблеме. Несмотря на то, что компьютер стал неотъемлемой частью нашей жизни, необходимо учитывать его влияние на развитие и воспитание детей, особенно в контексте компьютерных игр, приложений и интернет-контента.

Современный мир, характеризующийся стремительным развитием информационных технологий, все чаще сталкивается с проблемой компьютерной зависимости, особенно среди молодежи. Использование компьютеров в образовательных целях, призванное облегчить учебный процесс, парадоксальным образом способствует увеличению времени, проводимого за экраном, и, как следствие, возникновению зависимости. Подростки и даже дети младшего школьного возраста оказываются наиболее уязвимой группой. Факторы, способствующие развитию этой зависимости, включают особенности семейной динамики, такие как недостаток внимания

к детям и недостаточная информированность родителей о признаках и причинах формирования компьютерной зависимости [16].

Таким образом, профилактика компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте является достаточно актуальным вопросом.

Проблема исследования: каково содержание методических материалов для педагога-психолога по профилактике цифровой зависимости у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности?

Тема исследования «Профилактика цифровой зависимости у младших школьников во внеурочной деятельности».

Цель исследования – изучение теоретических аспектов работы педагога-психолога по профилактике цифровой зависимости для подбора методических материалов для работы с детьми младшего школьного возраста во внеурочной деятельности и их родителями.

Объект исследования – цифровая зависимость у младших школьников.

Предмет исследования – профилактика цифровой зависимости младших школьников во внеурочной деятельности.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать цифровую зависимость как один из видов аддиктивного поведения.
2. Выявить особенности цифровой зависимости в младшем школьном возрасте.
3. Рассмотреть направления работы педагога-психолога по профилактике цифровой зависимости младших школьников.
4. Изучить уровень цифровой зависимости у детей младшего школьного возраста.
5. Подобрать методические материалы для работы педагога-психолога по профилактике цифровой зависимости у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования подобранного нами материала в работе педагога-психолога в процессе работы с младшими школьниками и их родителями.

Методы исследования:

Теоретические методы исследования – анализ, синтез и обобщение литературы по проблеме исследования.

Эмпирические методы исследования – тестирование.

Методы обработки и интерпретации результатов.

Экспериментальная база исследования, среди детей младшего школьного возраста на базе МАОУ СОШ г. Челябинска. В исследовании принимали участие учащиеся 3 класса в количестве 27 человек.

Структура исследования – наше исследование состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, приложений. В тексте работы 1 таблица, 6 рисунков, 5 приложений. Список литературы представлен 18 источниками.

ГЛАВА 1. ОСВЕЩЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

1.1 Цифровая зависимость как один из видов аддиктивного поведения

Сеть интернет – данное заболевание 21 столетия. Нынешнюю жизнедеятельность практически нереально представить в отсутствии сети интернет, который обеспечивает взаимодействие, данные, отдых, а также почти все прочие функции. Количество людей, проводящих большую часть своей жизни в виртуальном пространстве, с каждым годом увеличивается благодаря развитию технологий и распространению интернета. Всемирная паутина привлекает в свою сеть молодые поколения, но они не понимают, как можно стать зависимыми. Чаще всего с этим сталкиваются дети и подростки [8].

Чрезмерное увлечение цифровыми устройствами у младших школьников – серьезная проблема, оказывающая негативное влияние на их физическое и психическое здоровье, а также на развитие.

Исследователи, такие как Бондаренко Е.А., Фридман А.А., Кузнецова Т.И. и Петрова С.С., изучали различные аспекты этой зависимости. Бондаренко Е.А. указывает на недостаток самоконтроля у детей и советует родителям ограничивать время использования гаджетов [2].

Фридман А.А. связывает цифровую зависимость с проблемами в обучении и предлагает образовательные программы для осознанного использования технологий [25].

Кузнецова Т.И. подчеркивает негативное влияние чрезмерного использования гаджетов на социальное и эмоциональное развитие [13].

Петрова С.С. отмечает, что зависимость может проявляться в виде агрессии и тревожности, и рекомендует вовлекать детей в физическую активность и творчество [20].

Чрезмерное увлечение интернетом в детском возрасте негативно сказывается на развитии личности. Это приводит к ограниченному жизненному опыту, незрелости в принятии решений, проблемам в общении и адаптации к социуму, а также повышенной раздражительности и агрессии. Особую актуальность приобретают вопросы профилактики и борьбы с интернет-зависимостью среди школьников, а также подготовки учителей информатики к противодействию киберэкстремизму [1].

Поскольку интернет проникает во все сферы жизни, от общения до обучения, он может поглощать все внимание и энергию, лишая ребенка возможности полноценно развиваться в реальном мире. В связи с этим, все чаще говорят о «интернет-зависимости» как о новой серьезной проблеме [6].

Современные дети все чаще выбирают социальные сети в качестве основного способа проведения досуга. Платформы вроде ВКонтакте, Одноклассников, Твиттера и Фейсбука стали неотъемлемой частью их жизни. Статистика показывает, что подавляющее большинство (96%) детей активно используют социальные сети, что приводит к формированию зависимости. Если раньше интернет-зависимость наблюдалась у 26% детей, то с распространением социальных сетей этот показатель вырос в четыре раза.

Несмотря на то, что социальные сети могут способствовать расширению круга общения и развитию коммуникативных навыков, они таят в себе серьезные опасности. Дети становятся уязвимыми для мошенников и подвержены влиянию деструктивных трендов, таких как «группы смерти». Примером является игра «Синий кит», где участники выполняют задания куратора, наносящие вред себе, а финальным заданием становится самоубийство.

Кроме того, в погоне за виртуальными «лайками» младшие школьники рискуют утратить способность адекватно реагировать на реальные жизненные ситуации. Их действия, или бездействие, в реальном мире часто приводят к негативным последствиям. Подобно игроманам, проводящим время

в виртуальных мирах, дети все больше погружаются в социальные сети, теряя связь с реальностью [7].

Игры оказывают на них настолько сильное воздействие, что они начинают вести себя как персонажи из этих страшных миров, стирая грань между виртуальным и реальным. Школьники испытывают трудности с разграничением игры и жизни [8].

Приведенные примеры - лишь малая часть проблемы. Стремление младших школьников к онлайн-популярности может принимать крайние формы [9]. Хотя интернет-зависимость пока не признана психическим расстройством, игнорировать ее нельзя, и в некоторых случаях необходима консультация специалиста. Универсального решения этой проблемы не существует. Интернет-зависимость имеет глубокие психологические корни, и для ее преодоления необходимо выявить и устранить первопричины.

Первым шагом к выздоровлению является разрыв замкнутого круга, подпитывающего зависимость. Благоприятная семейная обстановка и поддержка близких играют ключевую роль в этом процессе [10].

Интернет-зависимость представляет собой сложный комплекс психологических проблем, требующих серьезного внимания. Решение этих проблем во многом зависит от родителей, на которых ложится основная ответственность за будущее своих детей. Чтобы предотвратить развитие интернет-зависимости, взрослым необходимо уделять детям больше времени, внимания и активно участвовать в их жизни. Ребенок, чувствующий себя в безопасности, любимым и защищенным, будет менее склонен к уходу в виртуальный мир. Важно воспитывать в детях человечность, сострадание и ответственность за свои поступки, поскольку именно родители формируют их поведение и мировоззрение [10].

Таким образом, под цифровой зависимостью мы будем понимать, навязчивое желание чрезмерно использовать цифровые устройства, что приводит к негативным последствиям в самочувствии, общении, учебной или профессиональной деятельности [11].

1.2 Особенности цифровой зависимости в младшем школьном возрасте

В современном мире цифровые технологии, и, в частности, компьютеры, стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) акцентирует внимание на развитии у младших школьников навыков работы с информацией. Важность формирования у детей понимания и умения эффективно использовать информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) признается ключевым фактором успешного обучения и формирования универсальных учебных действий на начальном этапе образования [12].

В связи с этим, проблема компьютерной зависимости у младших школьников приобретает особую актуальность. Дети с раннего возраста имеют доступ к различным электронным устройствам, используя их для просмотра видео и игр. Современные образовательные программы часто требуют использования компьютера для выполнения заданий, поиска информации в интернете и подготовки докладов и презентаций в электронном виде. Возникает вопрос: как такая интенсивная интеграция цифровых технологий в учебный процесс влияет на социализацию младших школьников?

Время, проведенное за компьютером и в интернете, оказывает двойственное влияние на развитие ребенка. С одной стороны, работа с компьютером может способствовать развитию интеллекта, эрудиции и памяти. Социальные сети расширяют круг общения и развивают коммуникативные навыки. С другой стороны, существует риск развития интернет-зависимости, проявляющейся в чрезмерном увлечении играми, чатами и видеоконференциями, что может привести к замене реального общения виртуальным. Эта неконтролируемая тяга может негативно сказаться на способности ребенка к полноценному общению, умению выражать и понимать эмоции [12].

Термин «компьютерная зависимость» относительно новый и описывает состояние, когда увлечение компьютером вытесняет другие интересы и занятия, а общение с окружающими ограничивается. Компьютерная зависимость особенно распространена среди детей и подростков, независимо от пола. Неконтролируемое использование компьютера может перерасти в навязчивую привычку, схожую с зависимостью [12].

Выделяют два основных типа компьютерной зависимости: зависимость от компьютерных игр и зависимость от интернета.

Наиболее негативное влияние компьютерная зависимость оказывает на социальные качества младшего школьника, такие как дружелюбие, общительность и эмпатия [28].

Компьютерная зависимость особенно негативно сказывается на развитии социальных навыков у детей младшего школьного возраста. У них снижается дружелюбие, пропадает интерес к общению и сочувствию. Чрезмерное увлечение компьютером приводит к разрушению социальных связей и проблемам с адаптацией в обществе. Погружаясь в виртуальный мир, ребенок может стать необъяснимо агрессивным и проявлять антисоциальное поведение.

Причина увлечения детей младшего школьного возраста интернетом и видеоиграми часто кроется в проблемах внутри семьи. Именно родители и близкие родственники могут помочь ребенку избежать этой зависимости [14].

Важно понимать, что зависимость определяется не только временем, проведенным за компьютером, но и тем, насколько компьютер стал центром всех интересов ребенка, вытеснив другие занятия. Обычно все начинается с увлечения простыми играми, где ребенок идентифицирует себя с персонажем. В более старшем возрасте развивается зависимость от интернета, когда ребенок не представляет свою жизнь без компьютера. Основные признаки компьютерной зависимости – это неспособность контролировать время, проведенное за компьютером, потеря интереса

к общению и заботе о себе. Также важными признаками являются смешанные чувства радости и вины во время работы за компьютером и раздражительность, когда время, проведенное за компьютером, сокращается [15].

А.Е. Войскунский выделяет несколько ключевых признаков, указывающих на интернет-зависимость: человек теряет интерес к реальным увлечениям и досугу, отдаляясь от семьи и работы; он не может контролировать время, проводимое в интернете, и игнорирует критику окружающих по поводу чрезмерного увлечения сетью [15].

У младших школьников, страдающих от компьютерной зависимости, наблюдаются изменения в приоритетах: общение в виртуальном мире становится важнее реального, появляется нежелание выполнять домашние обязанности, возникают трудности с планированием времени, снижается успеваемость и пропадает стремление к достижениям.

В целом, исследователи сходятся во мнении, что диагностировать компьютерную зависимость у младших школьников можно по появлению негативных личностных качеств (агрессивность, замкнутость, отсутствие критического мышления) и поведенческих особенностей, затрудняющих социализацию (игнорирование учебы, семейных обязанностей и личной гигиены). Для постановки диагноза необходимо наличие нескольких из этих признаков.

Главной причиной развития компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста часто является недостаток эмоциональной поддержки и внимания в семье, что впоследствии негативно сказывается на их социальной адаптации [5].

Компьютерная зависимость в младшем школьном возрасте характеризуется специфическим набором симптомов и последствий. К ним относятся:

а) значительное увеличение времени, проводимого за экраном, в ущерб другим видам деятельности;

б) проявление агрессивного поведения при попытках ограничения доступа к цифровым устройствам;

в) снижение концентрации внимания и, как следствие, ухудшение успеваемости;

г) тенденция к социальной изоляции и предпочтение виртуального общения реальному;

д) а также возникновение физических проблем, связанных с длительным пребыванием в статичной позе перед экраном, таких как ухудшение зрения и нарушение осанки [27].

В каждом из этих вариантов сохранены основные идеи оригинального текста, но они выражены другими словами и с разным акцентом. Выберите тот, который лучше всего подходит для вашей цели [17].

1.3 Направления работы педагога-психолога по профилактике цифровой зависимости младших школьников

Виртуальная реальность не может заменить потребность в настоящей привязанности, эмоциональной близости и дружбе, которые особенно важны в детском возрасте. Компьютерная зависимость может развиваться даже у детей с особыми потребностями, и, если их реальное общение ограничено, интернет становится для них способом расширить социальные контакты.

Для предотвращения компьютерной зависимости у младших школьников необходима систематическая и непрерывная профилактическая работа, направленная на развитие их эмоционального интеллекта, навыков самоконтроля и эффективного использования компьютера [18].

Ключевую роль в профилактике зависимостей играет информирование и обучение учителей и родителей о негативном влиянии интернета и компьютерных игр на детей, а также о мерах, которые помогут предотвратить развитие зависимости. Важно, чтобы родители находили

золотую середину между контролем времени, проводимого за компьютером, и активным участием в жизни своих детей [16].

Исследования показывают, что профилактика компьютерной зависимости должна начинаться в раннем возрасте. В заключение следует отметить, что основной группой риска развития компьютерной зависимости (игровой и особенно онлайн-зависимости) является подростковый возраст, однако следует обратить внимание на профилактику компьютерной зависимости в более младших возрастных группах.

Принципы организации психолого-педагогической работы:

- а. доступности и своевременности помощи и поддержки младшего школьника;
- б. гуманизма - веры в возможности ребенка, позитивного подхода;
- в. системности - рассмотрение ребенка как целостного, качественно своеобразного, динамично развивающегося субъекта;
- г. индивидуального подхода – изменение содержания, форм, способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей школьника.

Основные направления психолого-педагогической работы:

1. Диагностическое

Задача: получение информации об индивидуально-психологических особенностях учащихся; выявление их интересов, возможностей, способностей, склонностей; определение причин трудностей в обучении, поведении, развитии для выявления детей группы риска по компьютерной зависимости [26].

Содержание:

- а) диагностика компьютерной и игровой зависимости (Приложение А, опросники на интернет-зависимость (Кулаков, 2004 г.) и тест Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом Коньгиной И.А) целесообразно использовать для групповой экспресс-диагностики, а тест

на интернет-аддикцию (зависимое поведение) для подростков (в модификации Коньгиной И.А.) (Никитина, Егоров, 2005 год) для детальной диагностики (в индивидуальном консультировании);

б) диагностика эмоционально-волевой сферы (уровень тревожности, активности, актуальные страхи) и динамики её развития, влияние эмоционального состояния на процесс обучения;

в) диагностика личностной сферы (самооценка, потребность в достижении, уровень коммуникации, ценностные ориентации).

2. Коррекционно-развивающее

Задача: обеспечение продуктивного психического развития и становления личности; ослабление, снижение или устранение отклонений в психическом и нравственном развитии младших школьников, предупреждение рисков компьютерной зависимости [19].

Содержание:

а) коррекция межличностных отношений в классе;

б) формирование социально-поведенческих навыков.

Формы реализации:

в) тренинг с учащимися;

г) групповые занятия (Приложение Б) [6].

д) консультации ребенка и родителей по предупреждению компьютерной и игровой зависимости.

3. Просветительское направление

Задача: повышение компетенции всех субъектов образовательно-воспитательного процесса по вопросам профилактики компьютерной и игровой зависимости, формирование у них потребности в саморазвитии.

Содержание:

а) распространение психологических знаний в сфере предупреждения компьютерной зависимости;

б) формирование психологической культуры всех участников образовательного процесса [29].

Формы реализации: тематические педсоветы, тематические родительские собрания, практикумы, тематические мероприятия для учащихся (Приложение В, Г, Д).

4. Профилактическое

Задача: предупреждение социальной дезадаптации учащихся, связанной с возникновением компьютерной зависимости у младших школьников.

Содержание: формирование ценности жизни и здоровья.

Методы и приемы работы:

- а) здоровьесберегающие технологии: зрительные гимнастики, динамические паузы, физкультминутки, игры (подвижные, ролевые);
- б) психотехнологии: аутотренинги, психокоррекционные беседы, ренинги личностного роста;
- в) организационные формы: педсоветы, круглые столы, ПМПк, практикумы, обсуждения в групповых дискуссиях;
- г) проведение классных и общешкольных мероприятий с участием детей, родителей, педагогов;
- д) тематические классные часы;
- е) конкурсы для развития творческого потенциала детей.

Для того чтобы правильно организовать мероприятия по профилактике компьютерной зависимости необходимо соблюдать такие социально-педагогические условия:

- а) воспитание должно реализовываться через творчество, игру, забаву;
- б) предусматривается непрерывность, систематичность, демократичность процесса воспитания школьников;
- в) создавать такие ситуации воспитания, когда необходимо ставить учащихся перед проблемой практического решения задач компьютерной зависимости;
- г) воспитание должно нести целенаправленный характер.

Внеурочная деятельность предоставляет уникальные возможности для профилактики цифровой зависимости. Она позволяет организовать время

детей таким образом, чтобы они могли развивать свои интересы и навыки вне цифрового пространства [21].

1. Разнообразие активностей

Организация разнообразных внеурочных мероприятий, таких как спортивные секции, художественные кружки, театральные студии и научные клубы, помогает детям находить альтернативные источники удовольствия и самовыражения. Это способствует снижению времени, проводимого за экранами.

2. Обучение навыкам саморегуляции

Внеурочная деятельность может включать занятия, направленные на развитие навыков саморегуляции и управления временем. Например, тренинги по тайм-менеджменту помогут детям осознанно подходить к использованию цифровых технологий и находить баланс между онлайн и оффлайн активностями.

3. Создание безопасной среды

Важно создать безопасную и поддерживающую атмосферу, где дети могут обсуждать свои увлечения и проблемы, связанные с использованием технологий. Психологические тренинги и групповые обсуждения могут помочь детям осознать риски цифровой зависимости и научиться делиться своими переживаниями [16.].

Вовлечение родителей

Профилактика цифровой зависимости не может быть успешной без активного участия родителей. Важно информировать их о рисках, связанных с чрезмерным использованием технологий, и предлагать рекомендации по организации досуга детей.

Выводы по главе 1

Таким образом, информационные технологии могут иметь как положительные, так и отрицательные характеристики. Чрезмерная компьютерная зависимость может оказать негативное влияние на физическое и психическое здоровье детей младшего школьного возраста, приводя к изменениям в эмоциональной, поведенческой, мотивационной и когнитивной сферах. Профилактика компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста зависит от родителей и учителей, окружающих своих детей. Прежде всего, родители делают жизнь своих детей более живой, эмоциональной, коммуникабельной и впечатлительной. Поэтому важно следить за тем, чтобы виртуальный мир не стал для ребенка важнее реального.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1 Организация исследовательской работы. Характеристика используемых методик

Цель практического исследования: изучить уровень цифровой зависимости у детей младшего школьного возраста и подобрать методические материалы для работы с детьми младшего школьного возраста во внеурочной деятельности и их родителями.

Задачи:

- а) подобрать методики для изучения цифровой зависимости у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.
- б) формировать выборку исследования.
- в) проанализировать полученные результаты.
- г) подобрать методические материалы для детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

База исследования: МАОУ СОШ г. Челябинска. В исследовании приняли участие родители младших школьников и 27 обучающихся 9-10 лет, 13 мальчиков и 14 девочек.

Таблица 1 – Социальный паспорт 3^Е класса

Классный руководитель (ФИО, год рождения)	Назарова Елена Анатольевна, 1960 г.
Количество детей в классе	Всего 27
	Девочки 14
	Мальчики 13
<i>Списки по категориям</i>	
Дети из неполных семей	Развод 3

Продолжение таблицы 1

	потеря кормильца 0
	лишение родительских прав одного родителя 0
	мать, одна воспитывающая детей 2
	отец, один воспитывающий детей 1
Дети из малообеспеченных семей	1
Дети из многодетных семей	2
Дети, проживающие не с родителями <i>(причина)</i>	0
Дети, находящиеся под опекой или попечительством, в приемной семье	0
Дети инвалиды	0
Дети, обучающиеся на дому, индивидуально	0
Дети с отклонением в здоровье	5
Дети родителей инвалидов <i>(ФИО ребенка и родителей)</i>	0
Дети родителей пенсионеров <i>(ФИО ребенка и родителей)</i>	Миткаленко София Миткаленко О. Л.
Дети с девиантным поведением	Курят 0
	замечены в употреблении алкоголя 0
	замечены в употреблении ПАВ 0
Дети, стоящие на учете	Внутриклассном 0
	Внутришкольном 0
	в КДН, ОПДН 0
Дети из семей, находящихся в социально-опасном положении	родители злоупотребляют спиртными напитками 0

Продолжение таблицы 1

	родители не оказывают должного внимания ребенку 0
	родители находятся в местах лишения свободы 0
	родители стоят на учете в милиции 0
Дети не имеющие гражданства	0
Безнадзорные	0
Дети часто пропускающие занятия	0
ФИО недавно прибывших детей	—

Для определения уровня цифровой зависимости детей младшего школьного возраста мы использовали методику С. А. Кулакова «Тест на детскую Интернет-зависимость» [10]. Тест состоял из 20 вопросов с вариантами ответа. Полный вариант методики представлен в приложении А.

2.2 Анализ результатов изучения уровня цифровой зависимости у детей младшего школьного возраста

В результате было выявлено, что доступ к интернету имеют 100% обучающихся. При этом варьируется частота пользования сетью. Чаще и дольше им пользуются девочки (1:2).

По результатам анкетирования видно, что часть младших школьников осознает, что в Интернете можно встретиться и с вредоносной, агрессивной, негативной информацией. Столкновение с данными материалами производит на младших школьников довольно сильное впечатление. Например, 13% обучающихся считают, что интернет опасен, 54 % из опрошенных согласились с формулировкой «иногда опасен» и 33% считают, что интернет не несет опасности. Результаты представлены на рисунке 1.

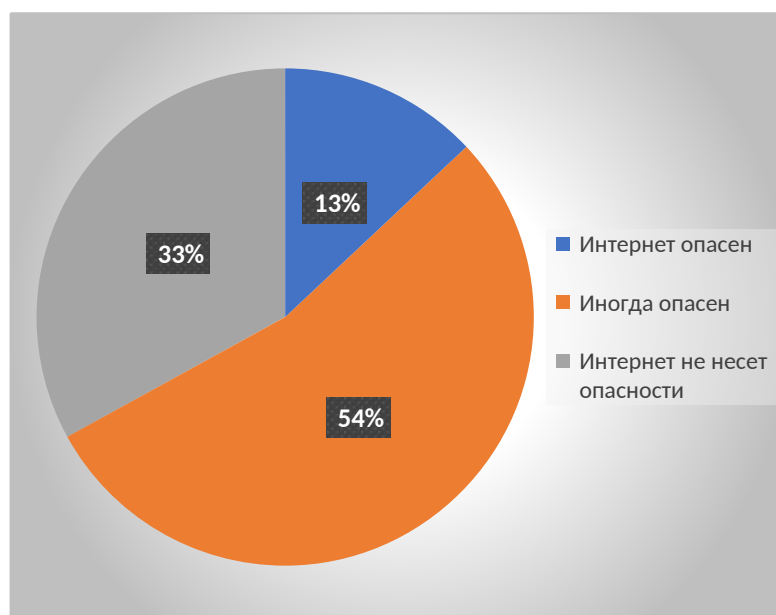


Рисунок 1 – Ответ на вопрос «Опасен ли Интернет»

Лишь у одного из опрошенных учащихся младшего школьного возраста интернет вызывает гнев (4,5 %), разочарование (22,5 %), и так же 22,5% обучающихся, то есть почти четвертая часть учащихся младшего школьного возраста указали, что довольно часто сталкиваются в сети с информацией, раздражающей и вызывающей у них неприятные эмоции. Результаты представлены на рисунке 2.

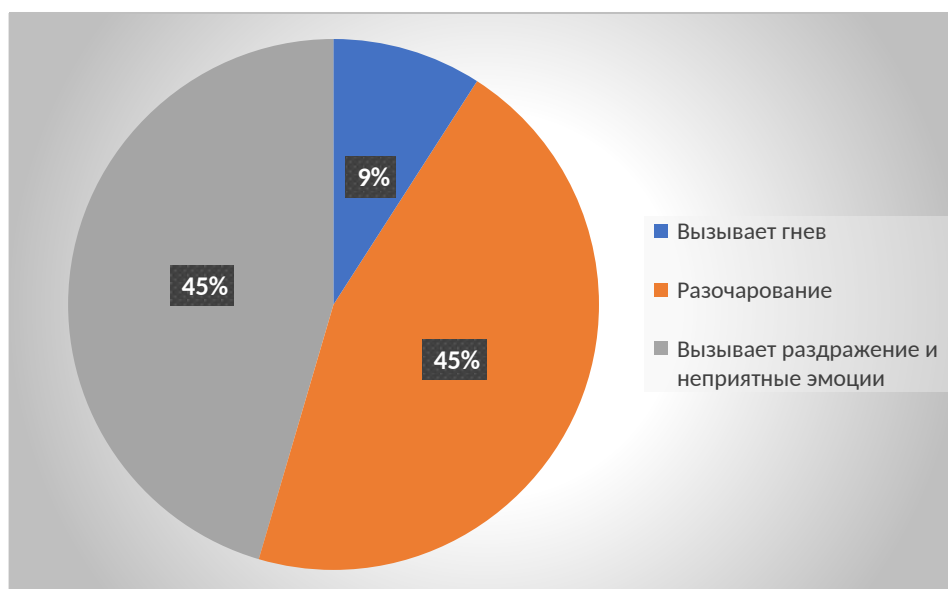


Рисунок 2 – Какие эмоции вызывает у Вас интернет

Есть определенная взаимная связь между поведением обучающихся в сети и уровнем родительского контроля. Контролируются родителями в сети

(40,5%) обучающихся младших школьников, а остальные (59,5%) бесконтрольно пользуются сетью. Результаты представлены на рисунке 3.

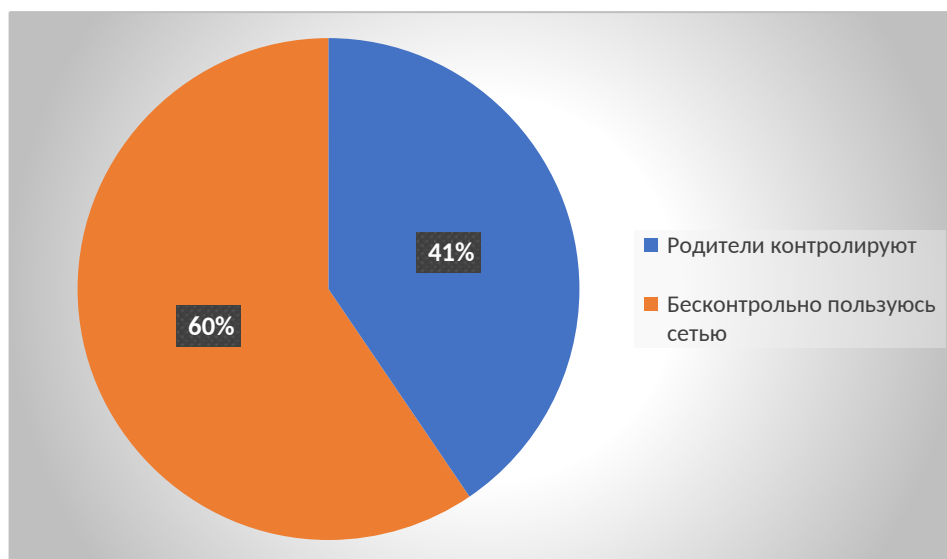


Рисунок 3 – Контроль со стороны родителей о выходе в Интернет

Чаще всего обучающиеся играют онлайн и занимаются поиском информации (67,5%), реже общаются в социальных сетях (27%). Сеть для поиска информации используют (9%). Результаты представлены на рисунке 4.

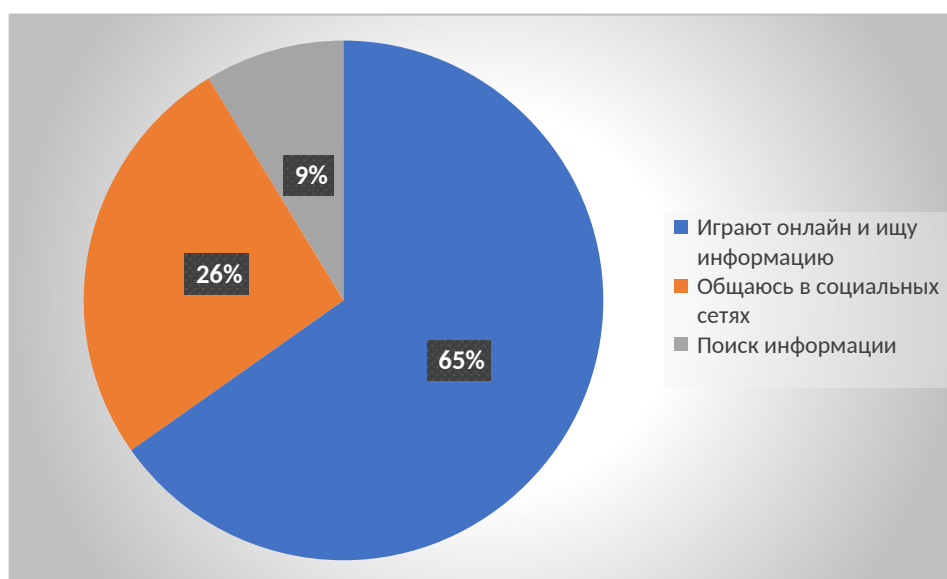


Рисунок 4 – С какой целью вы выходите в Интернет

Участникам анкетирования предлагалось рассмотреть несколько всевозможных последствий употребления обучающимися пользования интернетом: несоблюдение личной гигиены, снижение успеваемости в школе, конфликты с родителями, в том числе в ответ на запрет компьютеров, употребление с раннего возраста кофе с энергетиками, как следствие

проведения ночей за компьютерами, потеря интереса к иным видам досуга, «живому» общению с одноклассниками. В результате анкетирования оказалось, что мнения о последствиях употребления младшими школьниками пользования сетью в целом аналогичны и у родителей, и у самих младших школьников [24].

Таким образом, родителей больше всего пугает потеря интереса младших школьников к иным видам досуга, «живому» общению с одноклассниками. Родители считают менее опасным последствием употребления младшими школьниками пользования сетью несоблюдение личной гигиены, а вот младшие школьники видят самую большую опасность в возникновении конфликтов с родителями, в том числе в ответ на запрет компьютеров. Так считают и мальчики, и девочки. Меньше всего беспокоит младших школьников несоблюдение личной гигиены и употребление с раннего возраста кофе с энергетиками, как следствие проведения ночей за компьютерами [22].

По результатам анкетирования (13,5%) детей не зарегистрированы в социальных сетях. Среди зарегистрированных (40,5 %) пользуются сайтом ВКонтакте. Результаты представлены на рисунке 5.

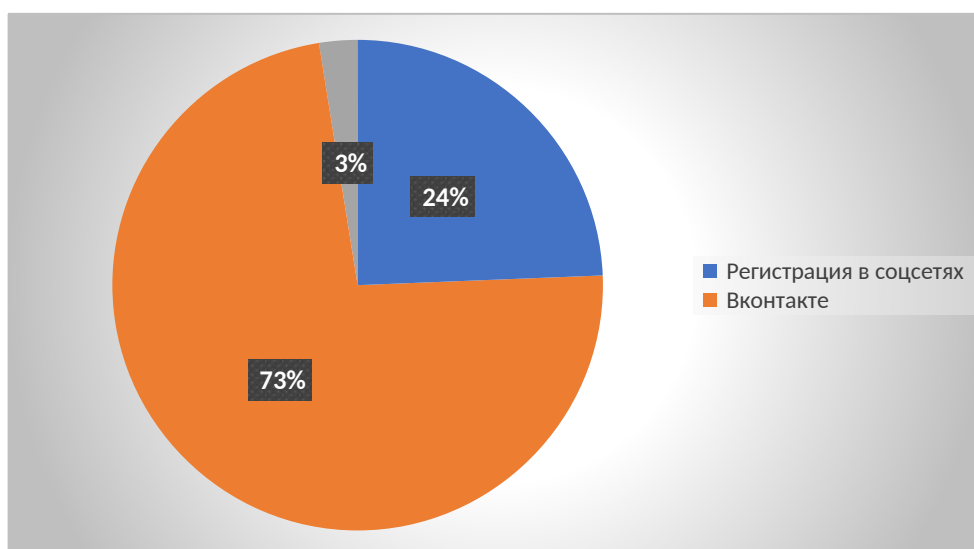


Рисунок 5 – Зарегистрированы ли в социальных сетях

Значительная часть зарегистрированных младших школьников проводит там до 30 минут (приблизительно 70 %). Остальные – 1 час и более. Результаты представлены на рисунке 6.

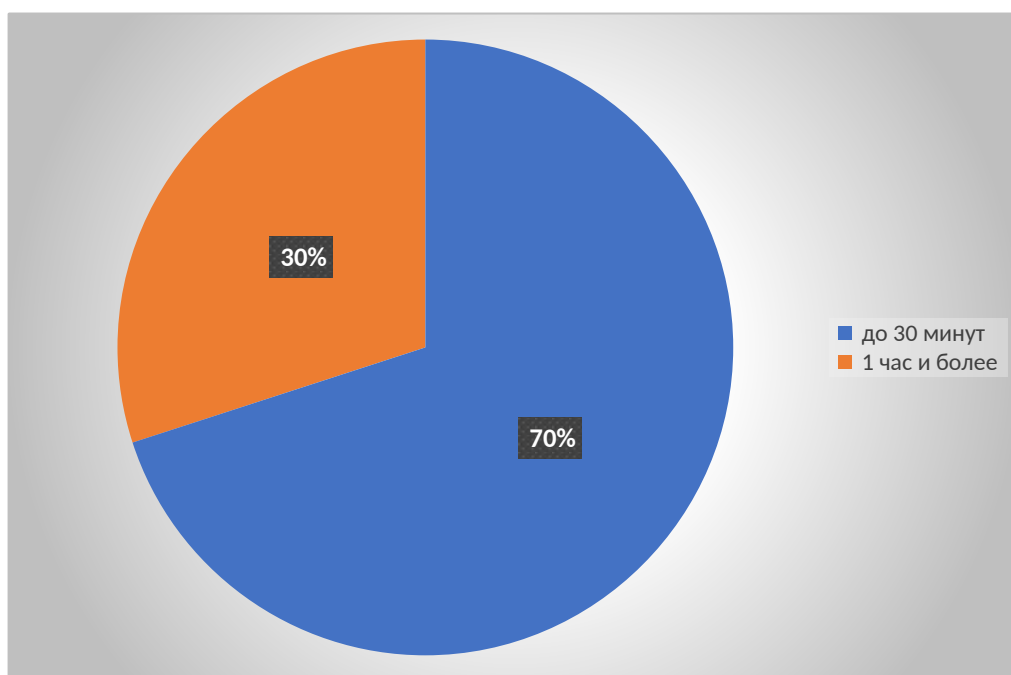


Рисунок 6 – Сколько времени вы проводите в Интернете

О вреде социальных сетей не осведомлены около (40,5%). В результате анкетирования дети назвали следующие интернет-опасности: интернет-зависимость, оказывает негативное влияние на здоровье, компьютерные вирусы и «слежка». (31,5 %) обучающихся уже в столь раннем возрасте не могут обойтись без интернета. С правилами сетевого этикета знакомы (31,5%) опрошенных. Активно пользующиеся интернетом на (67,5%) чувствуют в нем безопасность. Около (27%) активных пользователей подвергались угрозам, мошенничеству, рискам в глобальной сети. В этих случаях (50%) опрошенных обращались за помощью к членам своей семьи. Остальные ни к кому не обращались. С терминами «кибербуллинг», «троллинг», «опасный или негативный контент» знакомы (36%) опрошенных. Около (58,5%) опрошенных знают, как защитить себя в интернете. В анкетировании присутствовал пункт о полученном образовании родителей. Среднее образование получило – (76,5%) опрошенных. Высшее образование – (49,5%). (63%) детей заявили, что их родители вместе с ними

являются активными пользователями Интернета. Среди всех направлений в интернете самой большой популярностью пользуются информационные услуги, социальные сети. Реже библиотеки, видеофильмы, спорт. Многие родители (порядка 81 %) проводят в сутки в сети до 1 часа. На вопрос «знают ли родители какими сайтами и порталами вы пользуетесь?» ответили «Да» (64 %) опрошенных.

2.3 Методические материалы для педагога по профилактике цифровой зависимости у младших школьников во внеурочной деятельности

Цифровая зависимость у младших школьников - это актуальная проблема, связанная с чрезмерным использованием цифровых технологий, таких как компьютеры, смартфоны и планшеты. Внеурочная деятельность может как способствовать, так и помогать в борьбе с этой зависимостью. Вот некоторые методики, которые могут быть использованы для работы с этой проблемой:

1. Образовательные программы

- а) информирование: проведение лекций и семинаров для детей и их родителей о рисках цифровой зависимости.
- б) медиаобразование: обучение детей критическому восприятию информации и навыкам безопасного использования интернета [11].

2. Игровые методики

- а) соревновательные игры: организация командных игр, которые требуют физической активности и взаимодействия, что помогает отвлечь детей от экранов.
- б) ролевые игры: создание сценариев, в которых дети могут играть различные роли, способствуя развитию социальных навыков и взаимодействия.

3. Творческие проекты

а) творческие мастерские: проведение мастер-классов по рисованию, рукоделию, музыке и другим видам искусства, что помогает развивать креативность и отвлекаться от технологий.

б) научные проекты: организация исследований и экспериментов, которые требуют активного участия и взаимодействия с окружающим миром [16].

4. Физическая активность

а) спортивные секции: включение детей в спортивные мероприятия, которые способствуют физическому развитию и социализации.

б) природные выезды: организация походов и экскурсий на природу, что помогает детям отвлечься от цифровых устройств.

5. Психологическая поддержка

а) групповые занятия с психологом: проведение тренингов по управлению временем, стрессом и эмоциями, что помогает детям осознать свою зависимость и научиться с ней справляться.

б) создание поддерживающей среды: формирование групп поддержки среди сверстников для обсуждения проблем и поиска решений [23].

6. Технологические ограничения

а) контроль времени использования: внедрение правил по ограничению времени, проведенного за экранами, как в школе, так и дома.

б) использование приложений для мониторинга: рекомендация родителям использовать приложения, которые отслеживают время, проведенное за устройствами [11].

Методических материалы и подходы, которые будут полезны для работы с детьми во внеурочной деятельности:

1. Программы и методики

а) программа «умный экран»: направлена на формирование у детей навыков безопасного и ответственного использования цифровых технологий. Включает занятия по критическому мышлению и медиаобразованию.

б) методика «цифровая гигиена»: обучает детей основам безопасного поведения в интернете, включая правила общения в сети, защиту личной информации и понимание времени, проведенного за экранами.

2. Игровые методики

а) ролевая игра «цифровой детектив»: дети учатся распознавать опасности в интернете и разрабатывать стратегии безопасного поведения.

б) настольные игры: игры, посвященные цифровой безопасности, например, «интернет-квест», помогают детям в игровой форме осваивать правила безопасного поведения в сети [23].

3. Творческие и проектные задания

а) проект «мой безопасный интернет»: дети создают плакаты, презентации или видеоролики о безопасном использовании технологий, что способствует осмыслению проблемы.

б) творческие мастерские: занятия по рисованию, лепке или другим видам творчества, где дети могут выразить свои мысли о цифровом мире и его влиянии на жизнь.

4. Классификация и анализ

а) методика «семь шагов к цифровой безопасности»: включает в себя обсуждение и анализ ситуаций, связанных с использованием технологий, и выработку рекомендаций по их безопасному использованию.

б) обсуждения и дебаты: проведение открытых уроков и дискуссий на темы цифровой зависимости, где дети могут делиться мнениями и находить совместные решения.

5. Родительские собрания и семинары

а) семинары для родителей: обучение родителей основам цифровой безопасности и методам поддержки детей в ограничении времени, проведенного за экранами [30].

б) информационные буклеты и материалы: предоставление родителям рекомендаций по контролю за использованием цифровых устройств и поощрению активного отдыха.

6. Мониторинг и оценка

а) анкеты и опросы: для оценки уровня цифровой зависимости и выявления проблемных областей, что поможет скорректировать подходы к профилактике.

7. Партнерство с психологами

а) консультации с детскими психологами: работа с психологами для разработки индивидуальных программ профилактики для детей, у которых уже наблюдаются признаки цифровой зависимости.

Выводы по главе 2

Методики, которые могут быть использованы для работы с проблемой:

- а) образовательные программы
- б) игровые методики
- в) творческие проекты
- г) физическая активность
- д) психологическая поддержка
- е) технологические ограничения

Методических материалы и подходы, которые будут полезны для работы с детьми во внеурочной деятельности:

- а) программа «Умный экран»
- б) методика «Цифровая гигиена»
- в) ролевая игра «Цифровой детектив»
- г) настольные игры
- д) проект «Мой безопасный интернет»
- е) творческие мастерские
- ж) методика «Семь шагов к цифровой безопасности»

- з) обсуждения и дебаты
- и) семинары для родителей
- к) информационные буклеты и материалы
- л) анкеты и опросы
- м) консультации с детскими психологами

Работа с цифровой зависимостью у младших школьников требует комплексного подхода, включающего как образовательные, так и практические методики. Важно вовлекать не только детей, но и их родителей, создавая условия для здорового использования технологий и развития альтернативных интересов.

Методические материалы и подходы могут быть адаптированы в зависимости от конкретной ситуации и потребностей учащихся. Важно, чтобы профилактика цифровой зависимости проводилась комплексно, с учетом интересов и особенностей детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью нашего исследования было изучение теоретических аспектов работы педагога-психолога по профилактике цифровой зависимости для подбора методических материалов для работы с детьми младшего школьного возраста во внеурочной деятельности и их родителями.

Перед нами ставился ряд задач, которые мы решали в ходе написания квалификационной работы.

Первой задачей нашего исследования было рассмотрение понятия «цифровая зависимость». Цифровая зависимость младших школьников - это проблема, связанная с чрезмерным использованием цифровых технологий детьми, что может негативно сказываться на их развитии и здоровье.

Второй задачей исследования было, выявить особенности цифровой зависимости в младшем школьном возрасте.

Третьей задачей было, провести анализ результатов изучения уровня цифровой зависимости у детей младшего школьного возраста.

Четвертой задачей было, подобрать методические материалы для работы педагога-психолога.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Т. Ю. Больбот, Л. Н. Юрьева. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с. (дата обращения: 12.04.2025).
2. Бондаренко Е. Л. Развитие у младших школьников во внеурочной деятельности. – URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/6918/2/bondarenko.pdf> (дата обращения: 12.04.2025).
3. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика : учебное пособие / А. В. Гоголева. – Москва : Изд-во Московский психолого-соц. инст-т.; Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2002. – 99 с. (дата обращения: 12.04.2025).
4. Диагностика и коррекция развития младшего школьника – URL: https://kpfu.ru/staff_files/F359353413/diagnostika_i_korrekcija_razvitiya_mladsh_ego_shkolnika.pdf (дата обращения: 12.04.2025).
5. Елкина А. Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников / А. Е. Елкина // Молодой ученый. – 2017. – № 20 (154). – С. 394 – 396. (дата обращения: 22.05.2025).
6. Методическая разработка «Определение компьютерной зависимости младших школьников» – URL: <http://psihdocs.ru/metodicheskaya-razrabotka-opredelenie-kompeyuternoj-zavisimost.html> (дата обращения: 12.04.2025).
7. Интернет-зависимость у детей младшего школьного возраста – URL: <https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2020/05/29/internet-zavisimost> (дата обращения: 01.04.2023).
8. Как избавиться от компьютерной зависимости у детей и подростков. Способы борьбы и профилактики – URL:

<https://важype22.рф/kak-izbavitsya-ot-kompyuternoy-zavisimosti-u-detey-i-podrostkov-sposoby-borby-i-profilaktiki> (дата обращения: 12.04.2025).

9. Карпова Е. Е. Теоретический анализ понятия «цифровая зависимость» в зарубежных исследованиях – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-ponyatiya-tsifrovaya-zavisimost-v-zarubezhnyh-issledovaniyah> (дата обращения: 22.05.2025).

10. Кимберли Янг. Тестовая методика – URL: https://sh53-ulan-ude-r81.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/336/3662/Testovaya_metodika_Kimberli_Ya_ng.pdf (дата обращения: 22.05.2025).

11. Коваленко И. С. О необходимости оказания комплексной психологической помощи для детей и подростков, страдающих интернет-зависимостью при первичном обращении // Подросток в мегаполисе: неравенство и возможности : сб. тр. XIII Междунар. науч. практ. конф. (14 - 16 апреля 2020 г., Москва): электрон. изд. / сост. А. А. Бочавер, М. Я. Кац; отв. ред. А. А. Бочавер; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики», Ин-т образования. – Москва : НИУ ВШЭ, 2020. – С. 85 - 88. – URL: <https://conference.perekrestok.info/wp-content/uploads/2020/09/Sbornik-2020-s-ISBN.pdf#page=85> (дата обращения: 22.05.2025).

12. Колесникова Т. А. Организация внеурочной деятельности в начальной школе: учеб. пособ. / Т. А. Колесникова, З. У. Колокольникова, О. Б. Лобанова [и др.]. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. – 144 с. (дата обращения: 22.05.2025).

13. Кузнецова Т. И. Компьютерная зависимость подростка как социально-педагогическая проблема – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-tehnologiya-profilaktiki-i-korreksii-kompyuternoy-zavisimosti-u-shkolnikov> (дата обращения: 14.04.2025).

14. Лапшина О. А. Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения / О. А. Лапшина // Образовательная социальная сеть – 2019. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/> (дата обращения: 12.04.2024).

15. Методические рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у детей – URL: https://muzkult.ru/media/2020/06/22/1257737516/Metodichka_internet_i_podrostkov_2020g.pdf (дата обращения: 22.05.2025).
16. Методическая разработка «определение компьютерной зависимости младших школьников» – URL: <https://xn--h1adajub9e.xn--p1ai/wp-content/uploads/2020/02/mrpp2.pdf> (дата обращения: 22.05.2025).
17. Миназова З.М. Особенности профилактики интернет-зависимости у младших школьников / З.М. Миназова, Л.И. Джегистаева, А.М. Батырова // Мир науки, культуры, образования. – 2022. – № 6 (97). – С. 382-384. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-profilaktiki-internet-zavisimosti-u-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 14.04.2025).
18. Моисеенко Э.В. Профилактика гаджет- и интернет-зависимости у младших школьников во внеурочной деятельности / Э.В. Моисеенко, С.К. Корумбаева // Ratio et Natura : науч. электрон. журнал. – 2023. – № 2 (8). – URL: <https://ratio-natura.ru/sites/default/files/2023-08/profilaktika-gadzh-et-i-internetzavisimosti-u-mladshikh-shkolnikov-vo-vneurochnoy-deyatelnosti.pdf> (дата обращения: 14.05.2025).
19. Никитина Н. И. Методика и технология работы социального педагога / Н. И. Никитина, М. Р. Глухова. – М.: Владос, 2005. – С. 86. (дата обращения: 12.04.2025).
20. Петрова С.С. Информационная зависимость младших школьников – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-u-podrostkov-i-eyo-vliyanie-na-emotsionalnuyu-sferu> (дата обращения: 16.04.2025).
21. Пекониди А.В. Цифровая зависимость у детей и подростков. Современные стратегии диагностики и лечения // РМЖ. Медицинское обозрение. – 2021. – Т. 5, № 5. – С. 322–329. – URL: <https://www.rusmedreview.com/upload/iblock/cff/322-329-new.pdf> (дата обращения: 14.04.2025).

22. Прибылова Ю. О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий / Ю. О. Прибылова // Естествознание в школе. – 2005. – № 4. – С.35–39. (дата обращения: 22.05.2025).

23. Рерке В. И. Интернет-зависимость младших подростков: изучение и организация профилактики / В. И. Рерке, Я. А. Портная // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2021. – № 2. – С. 25–33. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-mladshih-podrostkov-izuchenie-i-organizatsiya-profilaktik> (дата обращения: 14.05.2025).

24. Сулейманова Ф. Р. По интернет-зависимости младших школьников // SAI. – 2022. – № В8. – С. 1723–1729. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/po-internet-zavisimosti-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 14.04.2025).

25. Фридман А. А. Методические рекомендации для педагогов-психологов по диагностике компьютерной зависимости у детей и подростков – URL: <https://xn--h1adajub9e.xn--p1ai/wp-content/uploads/2020/02/mrpp2.pdf> (дата обращения: 14.04.2025).

26. Чумак М. И. Интернет поведение детей младшего школьного возраста / М. И. Чумак, М. Ю. Елагина // Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. – 2021. – № 4. – С. 40–51 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-povedenie-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 14.04.2025).

27. Шишкина К. И. Основные принципы программы профилактики зависимости младших школьников от социальных сетей / К. И. Шишкина, М. В. Жукова, Е. В. Фролова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – № 1 (215). – С. 600–604. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-printsipy-programmy-profilaktiki-zavisimosti-mladshih-shkolnikov-ot-sotsialnyh-setey> (дата обращения: 14.04.2025).

28. Шишкина К. И. Профилактика компьютерной зависимости у младших школьников и подростков: учеб.-метод. пособие / К. И. Шишкина,

М. В. Жукова, К. А. Кошурникова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2022 – 244 с. (дата обращения: 14.04.2025).

29. Щекатурова И. Г. Работа педагога по профилактике зависимости младших школьников от сетевых компьютерных игр и социальных сетей / И. Г. Щекатурова, М. В. Жукова // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования : электрон. сб. ст. по материалам LXXIX студенч. междунар. науч. - практ. конф. – Новосибирск : СибАК, 2019. – № 20 (79). – С. 28-32. – URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/20\(79\).pdf#page=29](https://sibac.info/archive/meghdis/20(79).pdf#page=29) (дата обращения: 12.05.2025).

30. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с. (дата обращения: 12.05.2025).

ПРИЛОЖЕНИЕ А

А.1 - Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

«очень редко» – 1 балл

«иногда» – 2 балла

«часто» – 3 балла

«очень часто» – 4 балла

«всегда» – 5 баллов

1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в Сети дольше, чем планировали?
2. Как часто вы забрасывали свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в Сети?
3. Как часто вы предпочитаете развлечения в Интернете реальному общению со своими сверстниками?
4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по Сети?
5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в Сети?
6. Как часто из-за времени, проведённого в Сети, страдает ваша учёба?
7. Как часто вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает ваша успеваемость или успешность в какой-либо деятельности из-за использования Интернета?
9. Как часто вы сопротивляетесь разговору, или скрываете, если вас спрашивают о том, что вы делали в Сети?
10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их мыслями об Интернете?
11. Как часто вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в Сеть?

12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтeресной?

13. Как часто вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает вас, когда вы находитесь в Сети?

14. Как часто вы теряете сон, когда поздно находитесь в Сети?

15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в Сети, или воображаете, что вы там?

16. Как часто вы говорите, что проведёте в Сети «ещё пару минут...»?

17. Как часто вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в Сети?

18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в Сети?

19. Как часто вы предпочитаете находиться в Сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в Сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет?

Если набрано 50–79 баллов, стоит учитывать серьёзное влияние Интернета на жизнь испытуемого.

Если набрано 80 баллов и больше, можно диагностировать Интернет-зависимость с необходимостью помощи специалиста.

А.2 – Тест Такера на выявление игровой зависимости

Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

Никогда – 0 баллов;

Иногда – 1 балл;

Чаще всего – 2 балла;

Почти всегда – 3 балла.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

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

8 – 27 балл – человек играет на уровне, ведущим к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян – чем выше результат,

интенсивнее игра, тем серьёзнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического формирования зависимости.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Коррекционно-развивающая методика по профилактике интернет-зависимости младших школьников

Цель: просветить участников группы относительно влияния сети на сознание и организм человека.

Оборудование: мяч, лист бумаги, фломастер/доска, мел.

Ход занятия:

1. Ведущий приветствует группу, раздаёт участникам их визитки.
2. Упражнение «Привет, я рад тебя видеть...»

Ведущий говорит: «Начнем занятие с пожеланий друг другу на сегодняшний день. Вы бросаете мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание или комплимент этому человеку. Начинайте со слов: «Привет, я рад тебя видеть!» Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему своё пожелание или комплимент». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый участник не поймает мячик.

3. Беседа с группой на тему Интернет-зависимости.

- Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков.
- Поднимите руки, у кого есть дома компьютер? Смартфон / планшет?
- Для чего они вам нужны? (ответы учащихся)
- Испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером/ времяпрепровождением за гаджетом?

- Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от компьютера/ гаджета?

Сегодня мы коснемся очень важной проблемы: проблемы компьютерной и интернет-зависимости подростка.

- Что такое Интернет?
- Для чего можно его использовать?
- Приносит ли он нам какую-то пользу в жизни?
- А есть ли отрицательное влияние сети, гаджетов на человека? Какое?
- Когда можно сказать, что человек зависим от сети интернет, гаджета?

- Похожа ли зависимость от «паутины», гаджетов на другие виды зависимости – от сигарет, наркотиков, алкоголя? Чем?

- Попробуйте описать человека, который зависим от Интернета, гаджета. Как он выглядит, какими чертами характера обладает? (участники называют качества, а ведущий записывает их фломастером на листе, прикреплённом к доске, чтобы все участники могли видеть список).

- Как вы думаете, можно ли назвать общение через Интернет полноценным? Почему?

- Почему так много людей сейчас «сидит» в Интернете, гаджетах?

- Какие ассоциации у вас возникают со словом «Интернет»? (ведущий записывает их на листе/доске).

4. Мини-лекция о влиянии сети на человека.

- Итак, наша речь сегодня идет о проблеме компьютерной и Интернет-зависимости среди подростков. Международное сообщество уже признало наличие «игровой угрозы» и даже ввело в реабилитационную практику специальный медицинский термин данному виду зависимости – лудомания. Этому виду зависимости могут быть подвержены люди любого возраста. Зависимость влечет за собой поведенческие расстройства у несовершеннолетних, страдающих от компьютерной и игровой зависимости.

Множество финансовых предприятий ведет свою деятельность по созданию компьютерных игр, при этом, не неся никакой ответственности за последствия своей деятельности.

Опрос детей с подозрением на наличие начальной стадии зависимости показал, что игра на компьютере носит у них характер увлечения. Проблема в том, что это увлечение подростков, будучи чрезмерным, может повлиять на развитие его личности.

Беседы с родственниками подростков показали следующее: в результате бесконтрольного времяпровождения у компьютера дети становятся излишне раздражительными, вспыльчивыми, эмоционально неустойчивыми. Всё это свидетельствует если не о нарушениях,

то об отклонениях в эмоциональной сфере личности подростка, выражающихся в изменении психического состояния детей: снижение активности, настроения, ухудшение самочувствия, дисфории вплоть до депрессии.

Тревожность у детей и подростков, часто играющих в компьютерные игры / «сидящих» в Сети - это не только причина, но и следствие длительного или регулярного нахождения в виртуальной сфере. Тревожность, как личностная характеристика, является своего рода катализатором формирования и усиления психологической зависимости ребёнка от компьютерных игр.

При этом отсутствие зависимости не означает отсутствия негативного влияния от злоупотребления компьютерными играми на личность ребёнка. Особенно это относится к играм, содержащим насилие, убийство, кровавые сцены, обязывающие виртуального героя к насилию ради выживания. Такие игры для большинства детей и подростков служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу, к себе самому, что в конечном итоге приводит к усилению дезадаптации и к другим негативным последствиям.

Злоупотребление компьютерными играми и сетью Интернет несёт в себе отрицательные последствия. Подросток вырабатывает у себя привычку уходить от проблем в «виртуал», что негативно сказывается на умении решать свои проблемы в реальности.

Отрицательное влияние оказывается и на физическое здоровье подростка, т.к. игровой процесс построен в первую очередь на эмоциональности и сам по себе не требует от игрока физической активности. Особенно страдает при этом зрение. Также оказывается отрицательное влияние на нервную систему и психику подростка. В результате многочасового сидения за монитором/ гаджетом возникают постоянные перегрузки и утомление. Подростки стараются проводить максимум из доступного времени за компьютером, часто жертвуя сном ради

игры. Большинство таких несовершеннолетних - в жизни, замкнутые, необщительные люди, отвыкшие или не научившиеся общаться напрямую без помощи компьютера. После потока ярких образов игры, насыщенной виртуальными событиями, подростку сложно переключиться на реальный мир, с его повседневными рутинными заботами.

5. Рассказ для чтения и обсуждения с детьми «В плену у компьютера»

– Володенька, погуляй во дворе. Денек-то какой славный, солнечный, – предложила мама.

– Завтра поедем на рыбалку, я тебе давно обещал, – раздался голос папы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Расскажи мне про рыбалку.

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

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

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

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

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

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

Володя испуганно подскочил:

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

– Но ты еще слаб, – попыталась возразить доктор.

– Слово мужчины нарушать нельзя, – подмигнул папа сыну.

Вопросы для обсуждения:

Почему мальчик не мог оторваться от компьютера?

Почему ему стало скучно жить в компьютерном мире?

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

Расскажи о том, что компьютер не может дать человеку.

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

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

6. Упражнение «Я могу заменить Интернет...»

Участники делятся на две равные команды (если количество участников нечётное, ведущий тоже принимает участие в игре). Инструкция к упражнению: «Вспомните сейчас всё то, чем вы обычно занимаетесь в Интернете – общаетесь, ищете информацию, картинки, видео, фильмы, книги, посещаете какие-либо сайты, играете... Вам надо придумать, чем это можно заменить. Например: «Я могу заменить общение в «аське», «ватсапе» на прогулку с друзьями. Я могу заменить время, проводимое в Интернете, на чтение интересной книги, журналов, рисование, плавание...» и так далее. Участники из разных команд говорят свои варианты по очереди. Проигрывает команда, у которой первой закончатся варианты, чем можно заменить Интернет».

7. Ведущий объявляет, что на сегодня занятие окончено, собирает у участников их «визитки» и прощается до следующего занятия.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Тренинг для детей по теме:

«Профилактика компьютерной и игровой зависимости».

Цель: проинформировать детей о проблемах, связанных с повышенным интересом к телевизору, компьютеру, побудить детей к полноценному общению со своими сверстниками, родителями.

- Ребята, наша речь сегодня пойдет о проблеме компьютерной зависимости среди подростков и детей. Владение компьютера должны позитивно влиять на детей и на все области, в которых протекает его жизнь – это семья, образовательное учреждение и окружение подростка (друзья, одноклассники).

Международное сообщество, признало наличие «игровой угрозы» и ввело в реабилитационную практику специальный медицинский термин данному виду зависимости – лудомания.

Этому виду зависимости могут быть подвержены люди любого возраста. Зависимость влечет за собой поведенческие расстройства у несовершеннолетних, страдающих от компьютерной и игровой зависимости.

Множество финансовых предприятий ведет свою деятельность по созданию компьютерных игр, при этом не неся никакой ответственности за последствия своей деятельности.

Опрос детей с подозрением на наличие начальной стадии зависимости показал, что игра на компьютере носит у них характер увлечения. Проблема в том, что это увлечение подростков, будучи чрезмерным, может повлиять на развитие личности молодого человека.

Беседы с родственниками подростков показали следующее: в результате бесконтрольного времяпровождения у компьютера дети становятся излишне раздражительными, вспыльчивыми, эмоционально неустойчивыми. Всё это свидетельствует если не о нарушениях, то об отклонениях в эмоциональной сфере личности подростка,

выражающихся в изменении психического состояния детей: снижение активности, настроения, ухудшение самочувствия, дисфории вплоть до депрессии.

Тревожность у детей и подростков, часто играющих в компьютерные игры это не только причина, но и следствие длительного или регулярного нахождения в виртуальной сфере. Тревожность, как личностная характеристика, является своего рода катализатором формирования и усиления психологической зависимости ребёнка от компьютерных игр.

При этом отсутствие зависимости не означает отсутствия негативного влияния от злоупотребления компьютерными играми на личность ребёнка. Особенно это относится к играм, содержащим насилие, убийство, кровавые сцены, обязывающие виртуального героя к насилию ради выживания. Такие игры для большинства детей и подростков служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу, к себе самому, что в конечном итоге приводит к усилению дезадаптации и к другим негативным последствиям.

Злоупотребление компьютерными играми и сетью Интернет несёт в себе отрицательные последствия. Подросток вырабатывает у себя привычку уходить от проблем в «виртуал», что негативно сказывается на умении решать свои проблемы в реальности.

Отрицательное влияние оказывается и на физическое здоровье подростка, т.к. игровой процесс построен в первую очередь на эмоциональности и сам по себе не требует от игрока физической активности. Особенно страдает при этом зрение. Также оказывается отрицательное влияние на нервную систему и психику подростка. В результате многочасового сидения за монитором возникают постоянные перегрузки и утомление. Подростки стараются проводить максимум из доступного времени за компьютером, часто жертвуя сном ради игры. Большинство таких несовершеннолетних - в жизни, замкнутые, необщительные люди, отвыкшие или не научившиеся общаться напрямую без

помощи компьютера. После потока ярких образов игры, насыщенной виртуальными событиями, подростку сложно переключиться на реальный мир, с его повседневными рутинными заботами.

Рассказ для чтения и обсуждения с детьми:

В плену у компьютера

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Расскажи мне про рыбалку.

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

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

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

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

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

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

Володя испуганно подскочил:

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

– Но ты слишком слабый, – попыталась возразить доктор.

– Слово мужчины нарушать нельзя, – подмигнул папа сыну.

Компьютерная зависимость: вопросы для беседы

– Почему мальчик не мог оторваться от компьютера?

– Почему мальчику стало скучно жить в компьютерном мире?

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

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Занятие для младших школьников по профилактике компьютерной зависимости

Задачи:

- а) Ознакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр, донести представление о компьютерной, интернет – зависимости;
- б) Формировать положительное отношение к живому общению.
- в) Побуждать детей к самовыражению, саморазвитию,

Возраст целевой группы: 10–13 лет

Продолжительность мероприятия: 1 час

Необходимые материалы: ватман, карандаши, фломастеры

Ход мероприятия

1. Вступительное слово:

По мнению экспертов Американской медицинской ассоциации, опасность стать зависимым грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более 2-х часов в день. Это же касается тех, кто ночи напролёт «сидит» в Интернете.

Зависимость – это особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Однако, будучи найденной, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь. Вначале – удовольствие и наслаждение, но через некоторое время требуется всё больше сил, времени и оно поглощает всю жизнь человека.

Противоположностью зависимости является независимость – понятие, тождественное свободе. Свобода для человека – это свобода выбора между самовыражением и рабством зависимости. Свобода выбора присутствует только в случае самовыражения.

2. Игра для знакомства и ожиданий от занятия «Цветок»

Перед началом занятия рисую цветок без лепестков на ватманском листе.

Даем задание участникам придумать себе псевдоним (никнейм), которыми они пользуются при общении в Интернет-пространстве или хотели бы использовать, и написать его на стикере. Каждый участник выходит к плакату с цветком, и называет свой никнейм, записывают ожидания от занятия и приклеивает стикер с ником на ватманский лист с цветком, т.е. стикер становится лепестком цветка.

3. Принятие правил для обеспечения эффективности работы группы предлагаем принять свод правил.

Правила работы группы:

1.Правило «купе» или конфиденциальности. Правило означает неразглашение информации касающейся членов группы за ее пределами. Оно необходимо для обеспечения безопасности (защищенности) участников тренинга.

2.Правило активности всех членов группы. Означает, что только активная работа всех и каждого члена группы может обеспечить эффективность занятий.

3.Правило «стоп» – это предоставление членам группы права отказаться от участия в каких-то отдельных упражнениях; отказаться отвечать на тот или иной вопрос. Оно, как и первое, вводится для обеспечения психологической защиты участников тренинга.

4. Правило «здесь и сейчас». Оно означает, что действие происходит в настоящем времени и, что все возникающие вопросы и проблемы должны решаться в группе в момент их возникновения или осознания.

5. Правило проявления эмпатии к членам группы. Оно означает авансирование позитивного отношения ко всем участникам, безоценочное принятие мнений, взглядов, поведения других; этику общения (не перебивать, не оскорблять, не воспитывать, говорить от себя и по существу); открытость.

6. Правило равенства. Правило предполагает равенство всех членов группы, не зависимо от положения в обществе, возраста, пола и т.д.; общение на ТЫ и по имени.

7. Выключить мобильные телефоны.

4. Актуальность

Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков.

– Поднимите руки, у кого есть дома компьютер?

– Докажите, что компьютер друг? (ответы учащихся)

– Испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером?

– Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от компьютера?

Сегодня мы коснемся очень важной проблемы: проблемы компьютерной зависимости подростка.

5. «Рисунки» (Визуализация представлений младших подростков о компьютерной зависимости) 20 мин.

Все участники делятся на две группы. После этого первой группе предлагается нарисовать человека, зависимого от компьютера, а второй – не зависимого. Затем идет обсуждение, какими свойствами они обладают, описание его обыкновенного дня, в чем между рисунками разница.

6. Дети и компьютер: вред и польза умной машины.

Компьютерные игры прочно вошли в нашу жизнь, заняв почетное место лидера среди множества способов организации отдыха. Виртуальная реальность манит своими безграничными возможностями, и каждый год создаются все новые и новые игры, от которых просто невозможно отказаться. Однако о вреде компьютерных игр трубят все вокруг – и особенно волнует вопрос игровой зависимости родителей, чьи дети проводят все свободное время у монитора.

Часто причинами увлечения компьютерными играми могут быть:

– Привлекает придуманный мир, более яркий, простой и выразительный

– Ошибки можно исправить, перезагрузив компьютер

- Можно не доводить до конца
- Все происходит по желанию («Я – властелин»)
- Ребёнок, лишён внимания
- Неумение справляться с трудностями самостоятельно
- Неуверенность в себе ребёнка, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих.

Чем опасны компьютерные игры и могут ли они быть полезными?

- Чем полезны компьютерные игры? (ответы детей)

Польза компьютерных игр:

- Развивают память и внимание, логическое мышление; быстроту реакции, визуальное восприятие объектов, зрительно-моторную координацию
- Учат классифицировать и обобщать, аналитически мыслить в нестандартной ситуации.
- Учат добиваться своей цели, совершенствовать интеллектуальные навыки

Очевидна польза компьютерных игр и для младших школьников – для них разработано множество обучающих игр, которые помогут углубить свои познания в той или иной области, научат действовать в различных ситуациях, поспособствуют формированию усидчивости, сосредоточенности, внимательности.

- В чем состоит вред компьютерных игр? (ответы детей)

Вред компьютерных игр

Постоянное сидение за компьютером может вызвать негативные последствия: ухудшится зрение, возникнут проблемы с лишним весом и опорно-двигательным аппаратом, затекание кистей рук. Особенно это важно для наших детей, потому что у них и так ослабленное здоровье.

Самая главная опасность, которую представляют компьютерные игры – это возникновение игровой зависимости.

Симптомы игровой зависимости:

- Большую часть свободного времени (6 – 10 часов в день) ребенок проводит за компьютером.
- У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.
- Если на запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.
- Ребенок обманывает, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.
- Он становится более агрессивным.
- Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду.
- Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер.

Особую группу риска компьютерной зависимости составляют школьники. Их неокрепшая психика за считанные дни поддается негативному влиянию игр, и перед родителями остро становится проблема того, как оторвать чадо от компьютера. К тому же, дети, в отличие от взрослых, не знают меры и хуже ощущают чувство времени – им кажется, что за компьютером они провели всего лишь несколько минут, в то время как прошло уже несколько часов.

Говоря о вреде компьютерных игр для детей, стоит отметить, что особую опасность в этом плане представляют различные стрелялки, бродилки, леталки и гонки.

Чем опасны компьютерные игры-стрелялки? Это самый опасный вид игр, поскольку игровая зависимость, вызванная ими, сопровождается агрессивностью, озлобленностью. Вредны также бродилки, леталки и гонки, которые хоть и не характеризуются агрессией, но требуют повышенного внимания, затягивают, от них сложно оторваться.

- Как вы считаете, вы – зависимые люди от Интернета, от игры?

7. Тестирование. Зависимы ли вы от компьютерных игр

Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости

(Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Боябот).

1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?
(1) – никогда (2) – редко (3) – часто (4) – очень часто
2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?
(1) – никогда (2) – редко (3) – часто (4) – очень часто
3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?
(1) – никогда (2) – редко (3) – часто (4) – очень часто
4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?
(4) – никогда (3) – редко (2) – часто (1) – очень часто
5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?
(1) – никогда (2) – редко (3) – часто (4) – очень часто
6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?
(1) – никогда (2) – редко (3) – часто (4) – очень часто
7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?
(1) – никогда (2) – редко (3) – часто (4) – очень часто
8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?
(1) – никогда (2) – редко (3) – часто (4) – очень часто

9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?

(1) – никогда (2) – редко (3) – часто (4) – очень часто

10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?

(1) – никогда (2) – редко (3) – часто (4) – очень часто

11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?

(1) – никогда (2) – редко (3) – часто (4) – очень часто.

До 15 баллов – 0 % риска развития компьютерной зависимости;

16–22 балла – стадия увлеченности;

23–37баллов – риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем);

более 38 баллов – наличие компьютерной зависимости!

8. Мы предлагаем вам разработать правила

«Что делать, чтобы младший подросток не стал зависимым от компьютерных игр?»

Работа в группах. Разработать и защитить правила независимости от КИ.

9. Завершение работы

Обсуждение полученной информации.

Подведение итогов.

Получение обратной связи.

«Цветок» – еще один стикер – если ожидания оправдались или получили что-то новое.

10. Рекомендации подросткам

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов.

Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение

и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путём человек становится совершеннее.

2. Определите своё место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр – только в мышеловке.
 3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
 4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
 5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, – нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!
 6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
 7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
 8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.
 9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
 10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».
 11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.
- Спасибо всем за участие!

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Тематические выступления на родительском собрании

«Подросток и компьютер. Опасная грань»

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

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

Семья:

- а) отклонения в семейных взаимоотношениях;

- б) материнская депрессия;
- в) излишняя тревожность родителей;
- г) неопределённость родительских требований;
- д) постоянные внутрисемейные конфликты с вовлечением в них ребенка;
- е) противопоставление родительских и семейных ценностей ценностям ребенка.

Школа:

- а) учебная неуспешность и конфликты с учителями;
- б) частая смена школ в связи с конфликтными ситуациями;
- в) неприятие одноклассников.