



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Роль семьи в снижении риска развития аддиктивного поведения по
отношению к цифровым устройствам у младших школьников**

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность программы бакалавриата
«Начальное образование. Дошкольное образование»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

83,88 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«20» 08 2025 г.

Директор института

А.И. Сибиркина - Сибиркина А.Р.

Выполнила:

Студент(ка) группы ЗФ-609-072-6-13л
Коробинцева Наталья Юрьевна но7

Научный руководитель:

д.б.н., доцент

Белоусова Н.А. Н.А.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ РОЛИ СЕМЬИ В СНИЖЕНИИ РИСКА РАЗВИТИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЦИФРОВЫМ УСТРОЙСТВАМ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	7
1.1 Компьютерная зависимость как вид аддиктивного поведения	7
1.2 Особенности аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников	15
1.3 Влияние семьи на риск развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников	23
Выводы по главе 1	32
ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ РОЛИ СЕМЬИ В СНИЖЕНИИ РИСКА РАЗВИТИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЦИФРОВЫМ УСТРОЙСТВАМ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	34
2.1 Организация экспериментальной работы по выявлению роли семьи в снижении риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников	34
2.2 Рекомендации для родителей по снижению риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников	46
Выводы по главе 2	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	57
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	64
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	79

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня уже невозможно представить жизнь современного человека без компьютера. Пользователями ПК сейчас становятся и в весьма юном возрасте, и в довольно преклонном. Компьютерные технологии становятся неотъемлемой частью множества областей нашей жизни. Для нынешнего поколения компьютер стал обычным инструментом, а доступ к интернет-ресурсам уже не воспринимается как нечто исключительное или новаторское.

Это связано с тем, что компьютер может удовлетворить запросы практически любой аудитории, ведь Всемирная паутина действительно может ответить на любой вопрос, быть собеседником, врачом, продавцом, даже другом. Современные технологии представляют собой ключевой инструмент прогресса общества XXI века, обладая универсальностью и многофункциональностью. Они позволяют эффективно устанавливать коммуникационные связи, оперативно находить необходимую информацию, способствуют развитию творческих способностей и поддерживают процессы самообразования. Компьютерные технологии помогают удовлетворять различные потребности человека – от общения и познания до досуга. В то же время, с ростом числа пользователей интернета, становится все более актуальной проблема компьютерной аддикции, требующая внимательного анализа и решений. В настоящий момент от данных форм чрезмерной привязанности к Всемирной сети на планете страдает уже множество людей, причем число «Интернет-наркоманов» продолжает неуклонно расти. И Россия не избежала этой участи.

Само пользование Интернет не несет в себе какой-то негативности, опасно то, что люди уходят в Интернет как в другую реальность и не хотят выходить из нее. Это ведет к патологии и развития, и поведения. Сейчас перед обществом стоит задача, как предотвратить негативное влияние Интернет на личность.

Наибольшую долю среди пользователей компьютерных технологий составляют дети и молодежь. Компьютеризация всех сфер жизни человека – это одно из самых значимых достижений последней четверти XX века. Сегодня компьютеры стали неотъемлемой частью повседневности, но вместе с тем, их воздействие на молодых людей вызывает беспокойство. Особенно это касается детей, у которых чрезмерное времяпрепровождение за экранами может негативно сказываться на социализации, поведении и здоровье. Современная компьютерная зависимость представляет собой серьезную угрозу и требует пристального внимания как со стороны специалистов, так и со стороны общества в целом.

Проблема компьютерной аддикции была впервые всесторонне исследована американским ученым К. Янг, что стало отправной точкой для более глубокого изучения данного явления. В дальнейшем эту тему продолжили развивать такие ученые, как Л.И. Селиванова, Ю.В. Ковалева, Ю.Д. Бабаева и О.В. Войскунский, сделав значительный вклад в понимание влияния технологий на человека. Однако, несмотря на обширность исследования проблемы в целом, вопросы, связанные с развитием компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста, остаются малоизученными. В этом направлении работают ученые, такие как А.А. Аветисова, А.Е. Войскунский, А.В. Гришина, С.А. Котова и другие, чьи работы значительно расширяют представление о влиянии технологий на младший школьный возраст.

Существует недостаток исследований, рассматривающих влияние семейных факторов на развитие ранней увлеченности компьютером и цифровыми технологиями у детей младшего школьного возраста. В некоторых работах, таких как исследования А.В. Гришиной, В.Б. Пархомовича, М.М. Русиновой, А.Е. Жичкиной и других ученых, затрагиваются отдельные аспекты этого вопроса. В их работах подчеркивается, что семейная среда играет ключевую роль в формировании склонности детей к чрезмерному использованию цифровых устройств. К

основным причинам этого явления относятся такие факторы, как проблемы в семейных взаимоотношениях, неадекватные методы воспитания и установки родителей, неблагоприятная атмосфера в семье, отсутствие надлежащего контроля, а также дефицит общения, особенно эмоционального.

Таким образом, актуальность проблемы позволила сформулировать тему исследования «Роль семьи в снижении риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников»

Объект работы: развитие аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников.

Предмет исследования – роль семьи в снижении риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников.

Цель работы: теоретически и экспериментально изучить роль семьи в снижении риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников.

Исходя из цели исследования, были определены следующие задачи:

1. Рассмотреть компьютерную зависимость как вид аддиктивного поведения.
2. Определить особенности аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников.
3. Показать влияние семьи на риск развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников.
4. Провести экспериментальную работу по выявлению роли семьи в снижении риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников.
5. Предложить рекомендации для родителей по снижению риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников.

Для достижения цели был сформирован методический комплекс:

- теоретические: теоретико-методологический анализ состояния проблемы исследования; анализ психологической и научно-методической литературы по проблеме исследования;

- экспериментальные: тестирование;

- метод математической статистики.

База исследования: МБОУ Илекская СОШ №1 Илекского района Оренбургской области.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработаны рекомендации для родителей по снижению риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников, которые могут быть использованы педагогами образовательных учреждений.

Работа состоит из двух частей: двух глав, выводов по главам, списка литературы и приложений.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ РОЛИ СЕМЬИ В СНИЖЕНИИ РИСКА РАЗВИТИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЦИФРОВЫМ УСТРОЙСТВАМ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Компьютерная зависимость как вид аддиктивного поведения

Слово «аддикция» происходит от английского термина, который в переводе означает «пагубная привычка», однако в современном контексте оно обозначает зависимость. Аддиктивное поведение представляет собой одну из форм деструктивного поведения, проявляющуюся в стремлении избежать реальности путём изменения психоэмоционального состояния через употребление веществ или сосредоточение внимания на определённых вещах и действиях, что часто сопровождается сильными эмоциональными переживаниями [35]. Аддикция – это патологическая зависимость, возникающая в результате личных или социальных проблем, которая способствует развитию психических расстройств.

Термин «аддикция» происходит от латинского слова *addictus*, что означает «приговорённый к рабству за долги». Это характеризует зависимого человека. Существует три основные формы аддикций:

- химические (наркомания, алкоголизм, токсикомания);
- биохимические (например, анорексия);
- нехимические (подсознательные), такие как зависимость от отношений, мобильных телефонов или Интернета [64].

Термин «зависимость» был заимствован из психиатрии с целью облегчения анализа проблем, связанных с использованием Интернета, связывая эти трудности с социальными и психологическими аспектами. В ходе исследований, проведённых группой ученых под руководством Т.Г. Светличной, был сделан вывод, что в самом общем смысле «зависимость» обозначает состояние, когда человек ощущает потребность в чем-то или ком-то для поддержания своего функционирования или выживания. Это

состояние характеризуется настойчивым желанием, выражающимся в сильной потребности выполнить конкретное действие или заняться определённой деятельностью [53].

Р.Ш. Файзуллин определяет зависимость как состояние, в котором человек испытывает непреодолимое стремление и потребность, как физическую, так и эмоциональную, к выполнению определённых действий. Эта потребность приводит к полному поглощению и вовлеченности личности. Хотя зависимость приносит кратковременное облегчение, устраняя напряжение и негативные чувства, она также сопровождается деструктивным поведением. В результате человек, поддаваясь зависимости, теряет способность к самостоятельному выбору, утрачивая важнейшую черту – свободу воли [61, с. 220].

С.В. Березин же рассматривает зависимость как форму активности, которая самоподдерживается, создавая специфическую личностную структуру, присущую зависимому поведению [11].

Люди, с аддикциями, проявляют следующие признаки:

1. Психологический дискомфорт, часто сопровождающийся резкими перепадами настроения.
2. Неудержимое стремление к употреблению определённого вещества или вовлечению в конкретную деятельность.
3. Невозможность контролировать дозу вещества или ограничить его воздействие на протяжении короткого времени.
4. Физиологическое недомогание, вызванное невозможностью удовлетворить навязчивые потребности.
5. Пониженная стрессоустойчивость и сложности в процессе адаптации.
6. Деадаптация в социальной среде и частые конфликты.
7. Уменьшение способности к критическому осмыслению и нормальному функционированию в повседневной жизни.
8. Отказ от признания наличия проблемы зависимости.

Аддикция привлекает человека, потому что действует как механизм психологической защиты, помогающий справляться с эмоциональными страданиями и фрустрациями, создавая ложное ощущение, что проблемы решаются. Когда человек начинает использовать определённое вещество или вовлекается в определённую деятельность, которая приносит положительные эмоции, это может дать ему кратковременное ощущение облегчения от забот и проблем. Однако, хотя внешне кажется, что проблема исчезает, на самом деле она остаётся нерешённой. Со временем желание повторить этот опыт становится настолько сильным, что человек теряет способность сопротивляться и оказывается полностью под контролем зависимости, не в силах освободиться от её влияния. В результате воля ослабляется, и зависимый человек становится рабом своих потребностей.

Развитие аддиктивного поведения обусловлено целым рядом факторов, включая социальные, биологические и индивидуальные особенности личности, которые влияют на его формирование и прогрессирование.

Социальные факторы включают в себя различные процессы, такие как распад общественных структур, кризисные явления в стране и ухудшение жизненных условий. Эти явления часто сопровождаются политической и экономической нестабильностью, что в свою очередь негативно сказывается на психологическом состоянии людей, их материальном благосостоянии и уровне социальной защищённости. В то время как биологические факторы связаны с особенностями физиологической реакции организма на внешние воздействия, например, на употребление алкоголя. Люди, более восприимчивые к воздействию веществ, изменяющих сознание, имеют повышенный риск развития зависимости. Важную роль играют также индивидуальные психологические черты личности, а также травматические события, пережитые в разные периоды жизни, такие как жестокое обращение в детстве или нехватка родительской

заботы и внимания. Эти факторы могут оказать существенное влияние на развитие личности и предрасположенность к зависимостям [24].

Что касается компьютерных зависимостей, то термин для описания неконтролируемого влечения к использованию Интернета впервые предложил в 1996 году американский психолог Айвен Голдберг [25].

Обсуждение феномена Интернет-зависимости началось в 1994 году, когда профессор Кимберли Янг из Питтсбургского университета разработала специальный тест и разместила его на веб-сайте. В 1985 году по её инициативе был создан «Центр онлайн-зависимости», а в период с 1997 по 1999 годы на его базе были разработаны исследовательские и консультативные онлайн-сервисы, направленные на решение проблем IAD (Internet Addiction Disorder).

В 1998 году американский психолог Дэвид Гринфилд организовал службу, посвящённую «виртуальной зависимости». На сегодняшний день несколько клиник и частнопрактикующих специалистов активно занимаются лечением Интернет-зависимости. В 1998-1999 годах были изданы монографии, посвящённые этой теме, и с тех пор она продолжает привлекать внимание зарубежных исследователей. В России также начинают проявлять интерес к проблеме Интернет-аддикции.

В целом, можно констатировать, что Интернет-зависимость представляет собой болезненную привязанность к сети, которая проявляется в навязчивом желании постоянно быть онлайн и неспособности вовремя завершить сеанс работы в Интернете, что приводит к потере контроля над использованием сети [25].

Компьютерная аддикция – это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями.

А.С. Андреев и А.В. Анцыборов выделяют несколько типов зависимости, связанных с чрезмерным использованием Интернета:

– навязчивый веб-серфинг (или информационная перегрузка) – это постоянные попытки найти информацию и бесконечные поиски в сети, что часто приводит к перегрузке информацией;

– зависимость от виртуального общения и знакомств проявляется в чрезмерном участии в чатах, форумах и социальных сетях, а также в увеличении числа виртуальных друзей и знакомых;

– игровая зависимость характеризуется непреодолимым желанием проводить длительное время за онлайн-играми, часто с участием других игроков, что приводит к утрате чувства времени;

– финансовая зависимость, связанная с азартными играми в интернете, нерациональными покупками в онлайн-магазинах или участием в интернет-аукционах;

– зависимость от просмотра фильмов онлайн, когда увлечение фильмами становится навязчивым и занимает всё больше времени;

– киберсексуальная зависимость, характеризующаяся навязчивым влечением к посещению порносайтов [3].

Главным фактором, благодаря которому все эти явления получили широкое распространение, является анонимность личности в сети.

Анонимность, которую предоставляет Интернет, способствует развитию нескольких факторов, играющих важную роль в поведении пользователей.

Во-первых, она способствует усилению отклонений от социальных норм, включая ложь и вовлечённость в противоправные действия, такие как просмотр или скачивание неприемлемых или запрещённых материалов, доступных на многочисленных ресурсах. Такое поведение может постепенно привести к зависимости.

Во-вторых, виртуальная среда становится для многих людей более комфортной и безопасной, чем реальная жизнь, предоставляя им ощущение уединения и контроля над ситуацией.

В-третьих, возможность создавать разные образы или онлайн-персонажи, которые изменяются в зависимости от настроения и желаний пользователя, помогает убежать от реальных проблем, таких как стресс, депрессия или трудности в личной жизни. Это временное бегство в виртуальную реальность помогает избежать сложных ситуаций, но со временем может привести к ухудшению эмоционального состояния и необходимости в психотерапевтической помощи [12].

Интернет-зависимость часто воспринимается в широком контексте, включая зависимость от компьютера, что выражается в непреодолимом стремлении работать с устройством – будь то игры, программирование или другие активности. К этому также относится «информационная перегрузка», когда пользователи проводят много времени в поисках данных в удалённых базах или поглощены виртуальными отношениями. Одной из форм социальной зависимости является активное участие в чатах, групповых играх и онлайн-конференциях, что иногда приводит к замещению реальных связей с семьей и друзьями на виртуальные. Дополнительно существует зависимость от обсуждений интимных тем в чатах или на специализированных «взрослых» форумах [12].

Многие пользователи сети начинают испытывать азарт, находясь в Интернете. Их стремление к новым знакомствам или желанию скачать больше интересной информации может заставить их оставаться в интернете до поздней ночи, особенно когда стоимость связи низкая, а качество подключения хорошее.

К числу наиболее известных форм интернет-аддикции относятся:

1. Хакерство;
2. Создание вредоносных программ;
3. Геймерство;
4. Интернет-преступность (мошенничество, незаконные финансовые операции, обман потребителя, распространение порнографии, реклама

запрещенных услуг (проституции), распространение сведений об изготовлении наркотиков, оружия и т.д).

Особое внимание заслуживает зависимость от гаджетов. Это форма нехимической зависимости, которая проявляется в чрезмерном увлечении использованием электронных устройств, таких как смартфоны, планшеты и другие подобные устройства. Проблема гаджетной зависимости становится особенно актуальной, поскольку дети и подростки часто становятся её жертвами. Раннее знакомство с технологиями и их избыточное использование связано с возникновением поведенческих проблем у молодых людей [28].

Люди, страдающие компьютерной зависимостью, часто испытывают ряд характерных симптомов. Среди них – постоянное увлечение и чрезмерная вовлеченность в компьютерные игры, что мешает остановиться в самый разгар процесса. Время, проведенное за экраном, значительно увеличивается, что приводит к игнорированию семьи и друзей. Когда доступ к компьютеру ограничен, появляется чувство опустошенности, подавленности и раздражительности. Такие люди склонны к обману членов своей семьи, а их успеваемость и продуктивность зачастую снижаются.

Физические симптомы, характерные для компьютерной зависимости, включают синдром запястного канала, который возникает из-за длительного напряжения мышц рук, что приводит к повреждению нерва. Также часто встречаются сухость глаз, головные боли, боли в спине и нарушение питания, включая пропуски приемов пищи, прием пищи за компьютером и игнорирование правил личной гигиены. Кроме того, у зависимых людей наблюдаются расстройства сна, такие как бессонница или нарушение режима сна [16].

А.Е. Войскунский выделил несколько ключевых признаков поведения, характерных для интернет-зависимости [25]. Среди них – отказ от проведения свободного времени вне виртуальной среды, игнорирование домашних и рабочих обязанностей. Также важными признаками являются

невозможность контролировать продолжительность времени, проведенного за компьютером, а также отрицательное восприятие критики со стороны семьи и друзей относительно чрезмерного времени, проведенного в интернете.

Как и в случае с любым видом аддиктивного поведения, процесс развития интернет-зависимости проходит несколько ключевых стадий. Первая стадия – это начальный этап, когда человек выбирает привлекательные аспекты виртуальной реальности, такие как серфинг в интернете или создание собственного стиля в сети. На этом этапе происходит постепенная замена реального общения виртуальными связями и попытки восполнить недостаток удовлетворенности от личных отношений через онлайн-взаимодействие. Вторая стадия – человек начинает целенаправленно стремиться к углубленному погружению в виртуальный мир, где выбор ограничен, а зависимость постепенно начинает формироваться. Количество времени, проведенного в сети, увеличивается, а реальные события и проблемы начинают решаться через интернет. Реальная жизнь отодвигается на второй план, и интерес к дальнейшему расширению знаний исчезает. Третья стадия – стадия стабилизации, когда зависимость становится хронической. На этом этапе человек может попытаться вернуться к нормальной реальной жизни, однако зависимость усиливается, как только возникает стрессовая ситуация или появляется новый интересный собеседник или тема в интернете.

Таким образом, термин «компьютерная зависимость» становится все более актуальным, поскольку информационные технологии играют важнейшую роль в жизни человека. Компьютеры и Интернет служат мощными средствами обработки и обмена информацией, предоставляя доступ к огромному количеству данных. Это и является одной из главных причин возникновения интернет-зависимости, поскольку чрезмерное использование этих технологий может нарушать нормальный процесс обмена информацией. В пределах разумного использование компьютера,

Интернета или видеоигр может приносить пользу. Однако когда время, проведенное за экраном, выходит за рамки нормальной нормы, развивается патологическая зависимость, и появляется желание проводить все больше времени в виртуальном пространстве, что приводит к формированию компьютерной зависимости.

1.2 Особенности аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников

Считается, что наиболее уязвимым возрастом для развития игровой компьютерной зависимости является подростковый, однако данный симптомокомплекс может начать формироваться и в младшем школьном, а порой даже в дошкольном возрасте.

Если рассматривать особенности развития детей младшего школьного возраста, то можно отметить, что на этом этапе физическое и умственное развитие идет довольно гармонично. Начальные школьные годы – это период, когда ребенок впервые погружается в систематическое образовательное пространство. В этот период у ребенка начинают формироваться внутренняя позиция и мотивация к учебной деятельности. Таким образом, обучение становится для него важнейшей и основополагающей частью жизни [33].

На данном этапе развития ребенок начинает осознавать свою роль в отношениях с окружающими, понимает причины своего поведения и начинает оценивать действия других. Он постепенно учится разбираться в социальных ситуациях, что является основой для формирования личной идентичности и развития характера.

С началом школьного обучения эмоциональное состояние ребенка претерпевает изменения. В первом классе он по-прежнему сохраняет много черт дошкольного возраста и остро реагирует на все, что его волнует. Его переживания отличаются яркостью и интенсивностью [33].

Дети в этом возрасте крайне восприимчивы к событиям, происходящим вокруг них, и их восприятие часто окрашено сильными эмоциями. Яркие, интересные объекты и ситуации запоминаются и воспринимаются легче. Начало учебы приносит не только новые знания, но и изменяет восприятие мира – свобода детства уступает место ответственности и необходимости следовать установленным нормам и правилам.

Развитие познавательных способностей у детей в начальной школе связано с переходом психических процессов на более высокий уровень. Это особенно проявляется в осознанности и контролируемости их действий. Ребёнок начинает сознательно запоминать, размышлять и концентрировать внимание. Увеличение уровня этих процессов способствует развитию логического мышления, улучшению словесных навыков и освоению письменной речи.

Развитие психических функций у детей соответствует требованиям, которые им предъявляются в школе.

В. С. Мухина отмечает, что «социальная ситуация младших школьников меняется сразу после поступления в школу. С момента поступления в школу у него уже есть свои обязанности по отношению к социуму, выполняя которые он получает одобрение сверстников, одноклассников, школьных учителей» [43, с.12].

А.Д. Алферов отмечает, что с развитием ребенка в начальной школе изменяется его способ взаимодействия как со взрослыми, так и с одноклассниками. В первом классе авторитет учителя играет ключевую роль, но к концу начальной школы всё большее значение для детей начинают иметь мнения сверстников [2].

Через анализ основных видов деятельности, изменений в социальной и когнитивной сферах можно выделить психологические особенности на различных этапах развития ребенка.

Школьная жизнь открывает перед детьми мир более сложных и сбалансированных отношений, где важными являются организация учебного процесса, ответственность, дисциплина и активное участие в учебной деятельности. Однако жесткие условия школьной жизни и новая социальная обстановка могут вызвать значительное психическое напряжение, что сказывается на физическом и эмоциональном состоянии младших школьников.

Обычно ребенок достаточно быстро адаптируется к новому этапу своей жизни, благодаря включению защитных механизмов, которые активно работают в его психике. В процессе социального общения и учебной деятельности младшие школьники учатся размышлять, развивают способность к саморефлексии. Способность понимать других и оценивать ситуации помогает ребенку легче преодолевать негативные моменты и находить более подходящие способы взаимодействия с окружающими [9]. Одним из ключевых аспектов является развитие навыков, связанных с обучением, самоконтролем и саморегуляцией. Это помогает детям организовывать свою деятельность в соответствии с требованиями учителей и успешно адаптироваться к школьному процессу.

П. Я. Гальперин, Б. Г. Ананьев и Д. Б. Эльконин подчеркивают, что в младшем школьном возрасте основным видом деятельности является учебная, в процессе которой происходят важные изменения в личности ребенка. Именно через учебную деятельность ребенок начинает развивать свою внутреннюю сущность и личностные качества. Учение становится для него источником субъективности, так как он активно учится самостоятельно, используя необходимые знания и ресурсы. Это означает, что помимо освоения новых навыков, ребенок начинает структурировать свои действия и самостоятельно оценивать результаты своей работы в рамках выполнения учебных задач [66].

Когда ребенок начинает посещать школу, у него формируется стремление учиться и появляется внутренняя позиция школьника, которая

способствует успешному освоению учебного процесса, требующего высокой умственной активности [57].

В ходе обучения у детей развиваются важные психологические качества, которые оказывают влияние на формирование их волевых особенностей, таких как сила воли, самоконтроль, способность к внутреннему планированию, рефлексия и другие.

Произвольность, то есть способность самостоятельно регулировать свое поведение, внимание и действия, лежит в основе умения управлять собой и достигать поставленных целей. Мыслительные процессы служат ключевым индикатором готовности ребенка к обучению в школе. Важнейшим аспектом является развитие силы воли, которая определяет успешность выполнения любых действий. Исследования показывают, что несмотря на достаточный уровень интеллектуального развития, многие дети испытывают трудности в обучении из-за недостаточного развития способности к спонтанному саморегулированию.

Самоконтроль – это способность человека осознавать и управлять своими поступками и реакциями. У детей младшего школьного возраста на данном этапе развития начинают формироваться важные навыки, такие как самостоятельное планирование и организация действий. Эти умения способствуют лучшему контролю за собственным поведением и помогают соблюдать правила, но также дают возможность корректировать свое поведение в зависимости от ситуации. Процесс создания внутренних планов действий имеет ключевое значение для эффективного усвоения учебного материала. Дети учатся решать задачи в своем воображении, продумывать шаги, которые им предстоит сделать, и оценивать результаты. Важно, что они начинают предсказывать последствия своих решений, а затем выбирают наиболее подходящий вариант без необходимости сразу действовать [57].

Кроме того, развитие саморефлексии, то есть умения анализировать свои мысли и действия, играет важнейшую роль в процессе личностного роста. Это позволяет детям не только осознавать смысл своих поступков, но

и тщательно анализировать их структуру, что способствует более глубокому самопознанию и лучшему пониманию собственной внутренней жизни [33].

С самого начала обучения дети стремятся занять новое место в обществе, стремясь стать «школьниками». Это желание объясняется тем, что они получают определенные стимулы, такие как фразы: «Когда ты поступишь в школу, ты станешь взрослым и независимым», «Если ты будешь учиться хорошо, мама тебя похвалит», «Если ты будешь вести себя хорошо, учитель заметит твои усилия» и тому подобное. Однако к концу первого класса, если ребенок достигает успехов в учебе, он может столкнуться с разочарованием и потерей интереса к учебному процессу. В это время наблюдается сдвиг от социальных мотивов, доминировавших в начале учебного года, к более глубоким познавательным и образовательным интересам, которые в дальнейшем определяют успехи в обучении.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, ключевым аспектом является формирование информационной грамотности у школьников, что является необходимым условием для реализации основной цели образования – «научить детей учиться». Освоение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) и развитие навыков их грамотного использования (ИКТ-компетентности) является важной частью образовательного процесса и оказывает существенное влияние на общий успех учащихся в начальной школе.

Современные дети растут в условиях, где компьютеры и цифровые технологии стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Введение компьютерных технологий в начальную школу имеет множество положительных аспектов: использование игровых форм подачи материала, наглядность информации, огромные возможности для стимулирования познавательной активности, адаптация процесса обучения под индивидуальные потребности учащихся, а также возможность моделировать различные ситуации, которые невозможно воспроизвести в

реальной жизни. Кроме того, это способствует развитию информационной культуры у детей и повышению их цифровой грамотности [1].

Как уже отмечалось, в младшем школьном возрасте он начинает осознавать свою психологическую автономию, наличие у себя внутреннего мира чувств и переживаний. Ребенок, в первую очередь, начинает упорно показывать своё «Я». Дети этого возраста особенно любопытны, всё новое привлекает их на подсознательном уровне. И поиск информации в Интернете, просмотр мультфильмов, комиксов и картинок, игры on-line, множество красочных развлекательных порталов для детей в сети – всё это становится почти навязчивым состоянием. Яркость страниц в Интернете в большей степени привлекает внимание детей, особенно, если на фоновом рисунке сайта изображены любимые супер-герои или принцессы. Несомненно, рассматривать эти виртуальные образы значительно интереснее, чем просто играть с куклами или солдатиками. Из-за огромного количества ссылок на любимых героев мультфильмов ребенку становится трудно оторваться от гаджета, но очень легко забыть про уроки, поручения родителей, друзей. Нежелание выполнять домашнюю работу, а вместо этого погрузиться в виртуальную реальность на длительное время, кажется намного привлекательнее. («Почему я должен делать то, что мне не нравится?») [34].

Зависимость младшего школьника от гаджетов можно определить с помощью нескольких признаков, таких как:

1. Ребенок проводит в гаджетах большую часть своего дня, и это влияет на его здоровье, поведение и обучение. Она становится раздраженной, рассеянной и даже агрессивной.

2. Ребенок испытывает непреодолимое влечение к гаджетам и не может оторваться от них даже тогда, когда это необходимо. Смотрит в экран, когда к ней говорят. Устраивает истерику, требуя получить гаджет.

3. Ребенок становится замкнутым, не общается с другими людьми, интересы в жизни ограничены только гаджетами. Игры, мультфильмы,

видео и все, что ребенок потребляет с помощью гаджета – единственные интересы.

4. Ребенок теряет интерес к занятиям, которые раньше он любил, и предпочитает гаджеты. Ей может не хватать терпения или интереса другими делами и если есть возможность вместо, скажем, рисования, взять телефон – ребенок выбирает гаджет.

5. Ребенок забывает о своих обязанностях и рутине, таких как вовремя ложиться спать, заниматься домашними задачами, помогать родителям и другие.

Игровая аддикция проявляется не столько в количестве времени, проведенного за экраном, сколько в глубокой сосредоточенности ребенка на виртуальном мире и отказе от других видов активности. Для младших школьников путь к зависимости часто начинается с увлечения простыми играми, такими как симуляторы, где ребенок может создать собственный мир или побеждать в виртуальных сражениях, что становится частью его идентичности. С возрастом это может перерасти в более серьезную форму – сетевую зависимость, когда ребенок полностью поглощен виртуальным общением и онлайн-играми. В этой ситуации зависимость усиливается, так как ребенок начинает воспринимать свою жизнь без компьютера как невозможную, и все его социальные и эмоциональные потребности начинают удовлетворяться через виртуальную среду. [41].

Если ребенок до 10 лет слишком увлечен компьютером, это может серьезно повлиять на его физическое и умственное развитие. Такое состояние часто называют эмоциональной депривацией, когда ребенок, вместо того чтобы бегать, прыгать и исследовать окружающий мир, проводит время за экраном, поглощенный виртуальной реальностью. В результате он не получает достаточно новых знаний об окружающем мире, страдает от дефицита живого общения и не желает участвовать в обычных детских играх, что влияет на его социальную и эмоциональную сферу [62].

Долгие часы, проведенные за компьютером, могут стать причиной агрессивного поведения в дальнейшей жизни. До начала подросткового возраста для детей важнее заниматься физической активностью, творчеством и другими видами деятельности, которые развивают их навыки и способности, а не проводить дни в виртуальном мире. В силу своей возрастной особенности, дети не всегда могут контролировать время, проведенное за игрой, что делает их более восприимчивыми к развитию компьютерной зависимости. Организм ребенка легко справляется с физической нагрузкой, не замечая усталости, но, как правило, признает перегрузку только после того, как прекращает взаимодействие с компьютером.

Зависимость от гаджетов у детей может возникать по нескольким причинам. Одна из главных причин – это возможность бесконечного доступа к развлекательным программам и играм на гаджетах. Дети могут ставить гаджеты во главу угла в своей жизни и отказываться от других видов развлечений или социального взаимодействия.

Другая причина – это отсутствие другой стимулирующей деятельности, такой как спорт, искусство или другие хобби, которые могут занимать время ребенка и развивать его разные навыки.

Также следует упомянуть, что некоторые дети могут использовать гаджеты как способ избежать стресса или неудобных ситуаций, таких как конфликты с родителями или школьные затруднения. Гаджеты могут стать способом избежать реальности и забыть о своих проблемах.

Чрезмерное времяпрепровождение за компьютером в младшем школьном возрасте может вызвать множество негативных последствий для ребенка. Среди них – утрата интереса к важным активностям, таким как физические упражнения, творческая деятельность и взаимодействие с окружающими. Также становится очевидным снижение успеваемости и мотивации к учебе, проблемы в отношениях с семьей и сверстниками, а также нежелание выполнять домашние задания. В результате дети теряют

контроль над временем, что сказывается на их социализации и приводит к социальной изоляции. Кроме того, у таких детей часто наблюдаются ухудшения в физическом и психическом здоровье, что в дальнейшем может усилить уже имеющиеся проблемы развития.

Для предотвращения зависимости от гаджетов важно обеспечить детям баланс между использованием гаджетов и другой деятельностью, способствующей развитию их физического и социального благополучия. Также следует обратить внимание на качество игр и приложений, которые дети используют, и обеспечить доступ к возрастно соответствующему контенту [7].

Таким образом, в младшем школьном возрасте процесс развития личности происходит особенно активно. Школьная жизнь и взаимодействие с учителем и одноклассниками оказывают сильное влияние на развитие когнитивной сферы детей, а также на формирование личных качеств, характерных для взрослого человека. Однако с началом учебы дети также получают доступ к компьютерам и гаджетам, что в случае чрезмерного увлечения может привести к множеству проблем. Постепенно дети начинают терять связь с реальным миром, их интерес к обучению и общению с окружающими ослабевает. Это сопровождается снижением успеваемости, потерей мотивации к успеху, трудностями в коммуникации, ухудшением физического состояния (проблемы с глазами, осанкой, сниженная физическая активность) и другими негативными последствиями.

1.3 Влияние семьи на риск развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников

Семья всегда занимала ключевое место в социальной структуре, обеспечивая своим членам необходимую поддержку и защиту. Это место, где закладываются основные ценности, которые способствуют полноценному и здоровому развитию как ребенка, так и каждого взрослого члена семьи. Институт семьи служит связующим звеном между личностью

и обществом, регулируя их взаимоотношения и влияя на развитие социальной структуры в целом. В силу этого и общество, и индивиды заинтересованы в укреплении и поддержке семьи. Понятие «семья» имеет разные трактовки в зависимости от контекста и источников.

Так, Н.Н. Посысоев определяет семью как социальный институт и основную ячейку общества, которая представляет собой малую группу людей, совместно проживающих и ведущих общее хозяйство. В свою очередь, согласно определению экспертов ООН, семья включает в себя группу людей, которые проживают вместе, ведут совместное хозяйство и обеспечивают друг друга всеми необходимыми ресурсами. Эта группа связана либо кровным родством, либо узами брака или усыновлением [50].

Семья представляет собой социально-биологическую общность, основывающуюся на трех ключевых аспектах: отношениях внутри семьи, между родителями и родственными связях [67]. Она является одним из первых социальных институтов, которые стали предметом научного анализа в таких областях, как социальная антропология (этнография), семейное право, семейная психология, медицина, социология здоровья и демография. Каждая из этих дисциплин обладает своими особенностями в изучении столь многогранного понятия, как семья.

Семейная психология исследует закономерности и динамику межличностных отношений внутри семьи, акцентируя внимание на их стабильности и устойчивости. Основной задачей психологии семьи является изучение влияния структуры семейных отношений на внутрисемейные процессы, а также на поведение отдельных членов семьи. Знания, полученные в области социальных и психологических наук, позволяют эффективно проводить практическую работу с семьями, диагностировать проблемы и предлагать решения для улучшения взаимоотношений между родителями, детьми, супругами и другими членами семьи [56].

Семья воспринимается педагогикой как один из ключевых микрофакторов социализации, оказывающий влияние на воспитание человека. Особое внимание уделяется воспитанию детей и молодежи в контексте формирования здорового образа жизни и семейных моральных ценностей, что подчеркивает важность социального воспитания.

Несмотря на различные трактовки, все определения семьи сходятся на том, что для существования семьи необходимо совместное проживание двух или более людей, связанных брачными узами, кровными или гражданскими отношениями.

Изучение семьи охватывает множество дисциплин, каждая из которых вносит свой вклад в общее понимание этого социального института. Каждая область науки исследует семью через свою призму и изучает ее влияние на различные процессы в обществе.

Социальный статус семьи в значительной степени определяет ее образовательный потенциал, а также влияет на характер детско-родительских отношений.

Неповторимая эмоциональная атмосфера семейных отношений, постоянство и длительность общений и взрослых в самых разных жизненных ситуациях, как и естественно возникающая трудовая деятельность – все это должно оказывать сильнейшее воздействие на ребенка [27].

Именно в семье ребенок учится слушать, слышать, понимать и распознавать, что такое хорошо и что такое плохо, приобретает умение мыслить и действовать в соответствии с культурными ценностями.

В семье дети осваивают навыки социального взаимодействия, учатся адаптироваться к окружающим, развивают способности к коммуникации и выражению собственных эмоций. Эти функции выполняются семьями, которые обеспечивают стабильную и поддерживающую атмосферу. Однако стоит подчеркнуть, что не все семьи способны эффективно исполнять свои роли. В случае, если семья не справляется с возложенными на нее

обязанностями, она может считаться неблагополучной или попасть в группу риска, что негативно сказывается на развитии ребенка.

Различают кризисные, конфликтные, проблемные и невротические семьи, которые по-разному влияют на развитие личности младшего школьника [37].

Семья в кризисе. Противостояние интересов и потребностей супругов носит острый характер и охватывает важные области семейной жизни. Супруги занимают непримиримые и даже враждебные позиции друг к другу и не идут ни на какие уступки. К кризисным брачным союзам относятся все те, кто либо распался, либо находится на грани распада.

Конфликтная семья. Между супругами существуют постоянные области, в которых их интересы сталкиваются, создавая сильные и стойкие негативные эмоциональные состояния. Однако брак может поддерживаться другими факторами, а также уступками и компромиссными решениями конфликтов.

В конфликтных семьях влияние на детей проявляется не напрямую, как в семьях с явно антиобщественным поведением (алкоголики, наркоманы и т.д.), а скорее косвенно. Это влияние неизбежно сказывается на личности ребенка [37].

Многие родители считают, что ребенку болезненны только открытые конфликты, ссоры, свидетелями которых он является. Однако наличие неразрешенных конфликтов ничего не меняет. Тщательно скрываемое напряжение, ложная вежливость, эмоциональное отчуждение или даже враждебность, смертельное молчание супругов может быть гораздо более разрушительным для психики ребенка, чем открытый скандал.

Проблемная семья. Для нее характерно долгое существование неприятностей, которые могут заметно повлиять на стабильность брака. Например, отсутствие жилья, хроническая болезнь одного из супругов, отсутствие средств на содержание семьи, длительное осуждение за преступление и множество других проблем. В таких семьях вероятно

обострение отношений, возникновение психических расстройств у одного или обоих супругов [65].

Невротическая семья. Основную роль здесь играют не наследственные заболевания психики супругов, а накопление последствий психологических трудностей, с которыми семья сталкивается на своем жизненном пути. У супругов повышенная тревожность, трудности со сном, эмоции по любой причине, повышенная агрессивность и т.д.

У родителей часто низкий уровень психологической и образовательной культуры. Для этой категории родителей характерны следующие особенности. В отношении к ребенку родители часто воспринимают его незадачливым, неприспособленным, плохим. Испытывают досаду, злость, раздражение. Нередко такие родители требуют безоговорочного послушания и дисциплины, они не в состоянии понять его точку зрения.

Многие родители склонны к импульсивным поступкам или, наоборот, слишком сильно фокусируются на своих личных проблемах, игнорируя потребности ребенка. Такие родители зачастую не понимают основ интеллектуального и личностного развития детей и не стремятся изменить подходы в общении с ними, чтобы эффективно справляться с трудными ситуациями. Они плохо осознают сильные и слабые стороны своих детей, а их ожидания и требования часто оказываются неадекватными реальности. В результате, ожидания, которые они возлагают на ребенка, не соответствуют его фактическим возможностям и способностям. Часто такие родители не знают, как правильно организовать деятельность ребенка, чтобы способствовать его самостоятельному развитию [37].

Родители с низким уровнем психологической и образовательной подготовки часто не проявляют положительных эмоций к успехам ребенка. Вместо похвалы они склонны к критике, которая порой бывает чрезмерной или даже абсурдной. Такая оценка может сопровождаться неадекватной реакцией на достижения ребенка или полным игнорированием их. В

некоторых случаях родители вообще избегают вмешательства в жизнь ребенка, что также оставляет свой след. В таких семьях часто проявляются негативные отношения к индивидуальности ребенка, жестокие наказания и авторитарные методы воспитания. В других ситуациях родители могут полностью игнорировать ребенка, что приводит к ощущению одиночества и беспомощности, что в дальнейшем может вызывать агрессию.

Факторы, способствующие развитию компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста, часто включают [64]:

- проблемы в семейных отношениях;
- неэффективные стили воспитания и установки родителей;
- негативный семейный климат;
- недостаточный контроль со стороны родителей;
- лишение ребенка общения в семье, особенно эмоциональной поддержки и взаимопонимания.

В семьях, где младший школьник подвержен риску развития компьютерной зависимости, часто наблюдаются такие социально-психологические особенности, как искаженное восприятие ребенка, авторитарный стиль воспитания, излишний контроль, частые конфликты и эмоциональная дистанция между членами семьи. Также могут иметь место враждебные отношения между супругами и непоследовательность в воспитании. Чем выраженнее эти признаки, тем ниже в семье уровень моральных ценностей, интеллектуальной и культурной ориентации, а также поддержка самостоятельности ребенка.

Негативный эмоциональный фон, постоянное давление, страх и чувство вины создают атмосферу недоверия и отчуждения. В таких условиях ребенок начинает чувствовать, что его не понимают, и его интерес к родителям угасает. В результате, чтобы восполнить дефицит положительных эмоций, он обращается к компьютерным играм, которые становятся источником эмоциональной компенсации [23].

С усилением конфликта в семье возрастает эмоциональная дистанция между родителями и детьми. Родители начинают проявлять чрезмерный контроль, пытаясь ограничить доступ ребенка к Интернету. Если эти меры не приносят результатов, один из супругов может начать обвинять другого, что создает напряжение и провоцирует скандалы. В таких случаях контроль становится навязчивым, охватывая не только использование компьютера, но и другие сферы жизни ребенка. Потребности ребенка в таких семьях не удовлетворяются должным образом, и по мере развития компьютерной зависимости в семье нарушается ее поведенческая структура.

А.Р. Закирова в своей статье описывает, как различные типы семей влияют на развитие компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста:

1. В травмирующей семье ребенок начинает искать утешение в компьютере, чтобы сбежать от чувства стыда и беспомощности, накопившихся из-за семейных проблем.

2. В семье с навязчивыми родителями ребенок испытывает постоянное психологическое давление и высокие ожидания, что вызывает у него желание убежать в виртуальный мир, где он может расслабиться и избавиться от страха неспособности оправдать ожидания родителей.

3. В семье, где царит обман, ребенок не может сформировать адекватное восприятие себя и окружающего мира. Он ищет выход из этого в виртуальном пространстве, пытаясь преодолеть чувство отчуждения и безличности.

4. В неблагополучной семье, где правила меняются постоянно, ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт и ищет убежище в виртуальном пространстве, чтобы отвлечься от неопределенности и проблем в реальной жизни [21].

Стиль воспитания играет ключевую роль в формировании зависимости у детей. В семьях с авторитарным подходом, где преобладают жесткие методы и отсутствие гибкости, родители часто усиливают контроль

и наказания вместо того, чтобы искать более подходящие и конструктивные способы влияния. Когда ребенок ощущает недоверие со стороны родителей, он начинает сопротивляться и проявлять «неуправляемость», так как привычные методы воздействия теряют свою силу. Это приводит к тому, что замечания родителей перестают восприниматься всерьез, и в семье возрастает уровень конфликтов. В ответ на это ребенок ищет положительные эмоции в других местах, часто в виртуальном пространстве [23].

Еще одной причиной, способствующей формированию компьютерной зависимости, является тот факт, что на начальных стадиях знакомства ребенка с технологическими гаджетами родители могут поощрять их чрезмерное использование. С энтузиазмом наблюдая, как ребенок увлеченно проводит время за экраном, взрослые порой надеются, что это поможет ему стать специалистом в области технологий. Однако важно помнить, что время, проведенное за экраном, должно быть строго ограничено, не более одного часа в день. Длительные занятия за компьютером оказывают гораздо более сильное влияние на детский организм, чем на взрослого. Проблемы начинают проявляться, когда ребенок игнорирует просьбы выключить компьютер, его успеваемость снижается, появляются жалобы на ухудшение зрения, неправильную осанку и растет раздражительность [62].

Родители часто гордятся тем, как уверенно их дети обращаются с компьютерами, не замечая при этом, что такие дети становятся все более замкнутыми, теряют интерес к реальному общению и социальной жизни. В последние годы внедрение компьютерных технологий в школьное образование активно набирает популярность, но культура здорового взаимодействия с техникой в домашних условиях еще не полностью сформирована.

Предотвращение компьютерной зависимости у младших школьников зависит, прежде всего, от роли родителей и учителей. Родители могут

сделать жизнь ребенка более насыщенной, интересной и эмоционально насыщенной, предлагая ему широкий выбор увлечений и создавая условия для живого общения. Очень важно, чтобы виртуальный мир не вытеснял реальную жизнь. Чем больше родители вовлекаются в жизнь своих детей, интересуются их увлечениями, поддерживают активное общение, тем меньше вероятность, что ребенок станет зависимым от компьютера. Эмоциональная поддержка, предоставляемая родителями, помогает удовлетворить потребности ребенка, избавляя его от желания искать эмоциональные переживания в виртуальном мире [52].

Чем более гармоничные и удовлетворительные отношения в семье, тем ниже вероятность того, что дети младшего школьного возраста станут зависимыми от компьютеров, а также будут сталкиваться с семейными конфликтами. Когда ребенок чувствует, что его понимают и принимают, когда он получает эмоциональное удовлетворение от общения с родителями и здоровых семейных взаимоотношений, ему не нужно искать положительные эмоции в виртуальном пространстве и играх [20].

Родителям важно активно участвовать в жизни своих детей, например, занимаясь с ними спортом, проводя время на природе или принимая участие в культурных мероприятиях. Также важно контролировать время, которое дети проводят в Интернете, чтобы этот процесс оставался под присмотром взрослых – как родителей, так и учителей. Компьютеры не должны заменять живое общение, и для ребенка важно развивать навыки взаимодействия с окружающими людьми прежде всего в реальной жизни.

Таким образом, семья, являясь основой общества, играет неоценимую роль в жизни каждого человека, предоставляя необходимую защиту и поддержку. Это уникальная общность, в которой происходят важные процессы социализации, а также удовлетворяются индивидуальные потребности ее членов. В младшем школьном возрасте одним из факторов, способствующих развитию компьютерной зависимости, являются

семейные отношения, в частности – дефицит эмоциональной поддержки. Это напрямую влияет на способность ребенка к нормальной социализации.

Риски возникновения зависимости связаны с рядом проблем в семейном воспитании, таких как низкий уровень воспитательных практик, неблагоприятный эмоциональный климат в семье, отсутствие доверия и открытости между родителями и детьми. Кроме того, проблемы могут возникать из-за несоответствующих возрасту методов родительского контроля. Не менее важным фактором является раннее знакомство детей с гаджетами и интернет-технологиями, что также может способствовать развитию зависимости. Когда родители не проявляют должного интереса к жизни своих детей и их увлечениям, ребенок часто начинает искать эмоциональное удовлетворение и утешение в виртуальном мире, где он может компенсировать дефицит любви и внимания в реальной жизни.

Выводы по главе 1

Термин «компьютерная зависимость» становится все более актуальным, поскольку информационные технологии играют важнейшую роль в жизни человека. Компьютеры и Интернет служат мощными средствами обработки и обмена информацией, предоставляя доступ к огромному количеству данных. Это и является одной из главных причин возникновения интернет-зависимости, поскольку чрезмерное использование этих технологий может нарушать нормальный процесс обмена информацией. В пределах разумного использование компьютера, Интернета или видеоигр может приносить пользу. Однако когда время, проведенное за экраном, выходит за рамки нормальной нормы, развивается патологическая зависимость, и появляется желание проводить все больше времени в виртуальном пространстве, что приводит к формированию компьютерной зависимости.

В младшем школьном возрасте процесс развития личности происходит особенно активно. Школьная жизнь и взаимодействие с

учителем и одноклассниками оказывают сильное влияние на развитие когнитивной сферы детей, а также на формирование личных качеств, характерных для взрослого человека. Однако с началом учебы дети также получают доступ к компьютерам и гаджетам, что в случае чрезмерного увлечения может привести к множеству проблем. Постепенно дети начинают терять связь с реальным миром, их интерес к обучению и общению с окружающими ослабевает. Это сопровождается снижением успеваемости, потерей мотивации к успеху, трудностями в коммуникации, ухудшением физического состояния (проблемы с глазами, осанкой, сниженная физическая активность) и другими негативными последствиями.

Семья, являясь основой общества, играет неоценимую роль в жизни каждого человека, предоставляя необходимую защиту и поддержку. Это уникальная общность, в которой происходят важные процессы социализации, а также удовлетворяются индивидуальные потребности ее членов. В младшем школьном возрасте одним из факторов, способствующих развитию компьютерной зависимости, являются семейные отношения, в частности – дефицит эмоциональной поддержки. Это напрямую влияет на способность ребенка к нормальной социализации. Риски возникновения зависимости связаны с рядом проблем в семейном воспитании, таких как низкий уровень воспитательных практик, неблагоприятный эмоциональный климат в семье, отсутствие доверия и открытости между родителями и детьми. Кроме того, проблемы могут возникать из-за несоответствующих возрасту методов родительского контроля. Не менее важным фактором является раннее знакомство детей с гаджетами и интернет-технологиями, что также может способствовать развитию зависимости. Когда родители не проявляют должного интереса к жизни своих детей и их увлечениям, ребенок часто начинает искать эмоциональное удовлетворение и утешение в виртуальном мире, где он может компенсировать дефицит любви и внимания в реальной жизни.

ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ РОЛИ СЕМЬИ В СНИЖЕНИИ РИСКА РАЗВИТИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЦИФРОВЫМ УСТРОЙСТВАМ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Организация экспериментальной работы по выявлению роли семьи в снижении риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников

Теоретический анализ научной литературы по данной проблеме, а также анализ проработанности проблемы в трудах современных исследователей показал необходимость экспериментального исследования по роли семьи в снижении риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников.

Теоретическую основу исследования составили публикации и монографии зарубежных и российских ученых, которые изучают признаки Интернет-зависимости и ее влияние на психику человека.

Исследование семьи в снижении риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников проводилось на базе МБОУ Илекская СОШ №1 Илекского района Оренбургской области.

В исследовании приняли участие учащиеся 3а и 3б классов, всего 30 человек в возрасте от 10 лет, среди которых 16 мальчиков и 14 девочек, а также 30 родителей этих детей (мамы).

Цель исследования – выявить роль семьи в снижении риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников.

Гипотеза исследования – имеется взаимосвязь между отношениями в семье и риском развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников.

Задачи эмпирического исследования:

1. Сформировать методический аппарат и алгоритм исследования, определить выборку.

2. Подготовить и провести исследование с привлечением психодиагностического инструментария.

3. Провести количественный и качественный анализ полученных результатов, используя методы математической статистики.

4. Проанализировать полученные результаты и сформулировать выводы в отношении гипотезы исследования.

5. Составить рекомендации для родителей по снижению риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников

Экспериментальное исследование включает в себя следующие этапы:

1. Подготовительный этап: изучение психологической литературы по теме исследования, определение основополагающих понятий темы исследования. Определение этапов, подбор методов и методик исследования

2. Основной этап: подбор диагностических методик; проведение диагностики; анализ результатов психолого-педагогической диагностики; составление рекомендаций для родителей по снижению риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников.

3. Заключительный этап: анализ результатов исследования с применением методов математической статистики.

В эмпирической части исследования использован метод описательной статистики, сравнительный анализ, корреляционный анализ.

Описательный метод – это научный метод, суть которого заключается в системно организованных процедурах сбора, первичного анализа и изложения данных и их характеристик; это такой научный метод, который включает наблюдение и описание поведения участника без какого бы то ни было влияния на него.

Описательная статистика занимается обработкой эмпирических данных, их систематизацией, наглядным представлением в форме графиков и таблиц, а также их количественным описанием посредством основных статистических показателей.

Процедуры здесь сводятся к группировке данных по их значениям, построению распределения их частот, выявлению центральных тенденций распределения (например, средней арифметической) и, наконец, к оценке разброса данных по отношению к найденной центральной тенденции.

Сравнительный метод – один из самых распространенных в разных науках. Учитываются все характеристики изучаемых объектов, а также их сопоставление по нужным критериям.

Сопоставление является одним из основных методов познания окружающей действительности. Основа данного способа достаточно проста: определение и сопоставление отдельных явлений, с целью обнаружения отличительных сходств и различий.

1.Тест «Определение компьютерной зависимости младших школьников» (О.Л. Кутуева)

Тест предназначен для заполнения ребенком. Состоит из 8 вопросов, каждый из которых может быть оценен по трехбалльной шкале.

Обработка результатов

Низкий уровень – 8-12 баллов – все отлично, ни о какой компьютерной зависимости у вашего ребенка нет и речи.

Средний уровень – 13-18 баллов – зависимости пока нет, однако стоит внимательно отнестись к тому, чтобы ребенок проводил меньше времени за компьютером, имел другие увлечения, интересных друзей, гулял на свежем воздухе. Обратите внимание на ребенка, пока не стало поздно.

Высокий уровень – 19-24 балла – у ребенка налицо компьютерная зависимость. Срочно необходимо принимать меры. Скорее всего, без семейного психолога обойтись будет сложно. Начинать нужно менять ситуацию безотлагательно.

2. Методика диагностики родительского отношения «Отношение к детям» (А.Я. Варга, В.В. Столин).

Опросник методики диагностики родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин) позволяет выявить те или иные аспекты родительского отношения.

Опросник состоит из 5 шкал.

1. «Принятие – отвержение». Шкала отражает интегральное эмоциональное отношение к ребенку. Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть. На другом полюсе шкалы: родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым.

2. «Кооперация» – социально желательный образ родительского отношения. Содержательно эта шкала раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается помочь ребенку, сочувствует ему. Поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных.

3. «Симбиоз» – шкала отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. Высокие баллы по этой шкале интерпретируются как стремление родителя к симбиотическим отношениям с ребенком.

4. «Авторитарная гиперсоциализация» – отражает форму и направление контроля за поведением ребенка. При высоком балле по этой шкале в родительском отношении отчетливо просматривается авторитаризм.

5. «Маленький неудачник» – отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. При высоких значениях по этой шкале в родительском отношении имеются стремления инфантилизировать ребенка, приписать ему личную и социальную несостоятельность.

Учитывая необходимость обработки данных методом математической статистики используем для сравнения результаты шкалы «Принятие / отвержение ребенка». Эта шкала выражает собой общее эмоционально

положительное (принятие) или эмоционально отрицательное (отвержение) отношение к ребенку.

Высокие баллы по шкале (от 24 до 33) – говорят о том, что у данного испытуемого имеется выраженное положительное отношение к ребенку. Взрослый в данном случае принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно много времени и не жалеет об этом.

Низкие баллы по шкале (от 0 до 8) – говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном только отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, даже иногда ненависть.

Такой взрослый считает ребенка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко своим отношением третирует ребенка. Понятно, что имеющий такие наклонности взрослый не может быть хорошим педагогом.

Опрос родителей проводился индивидуально. Каждая мама получала тестовые материалы, содержащие инструкции, опросники и бланки ответов.

Метод математической статистики.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена – это количественная оценка статистического изучения связи между явлениями, используемая в непараметрических методах. Непараметрические методы позволяют обрабатывать данные «низкого качества» из выборок малого объема с переменными, про распределение которых мало что или вообще ничего неизвестно.

Как и любой коэффициент ранговой корреляции, коэффициент Спирмена используется для обнаружения и описания статистической зависимости между признаками, а также проверки гипотез о наличии этой зависимости.

При использовании коэффициента ранговой корреляции условно оценивают силу зависимости между признаками следующим образом:

$\rho < 0.3$ – слабая зависимость;

$0.3 \leq \rho < 0.7$ – умеренная зависимость;

$\rho \geq 0.7$ – сильная зависимость.

Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена включает следующие этапы:

1. Присвоить по каждому из признаков, зависимость между которыми требуется определить, порядковый номер (ранг) для каждого наблюдения по возрастанию или убыванию.

2. Определить разности рангов каждой пары сопоставляемых значений.

3. Возвести в квадрат каждую разность и суммировать полученные результаты.

4. Вычислить коэффициент ранговой корреляции по формуле.

5. Если вычисленное значение t-критерия меньше табличного, статистическая значимость искомой зависимости низкая. Если больше, то корреляционная связь считается статистически значимой.

Проведенное исследование дало следующие результаты:

Таблица 1 – Результаты диагностики по Тесту «Определение компьютерной зависимости младших школьников» (О.Л. Кутуева)

Уровень	Кол-во	%
Низкий	9	30
Средний	14	46,7
Высокий	7	23,3

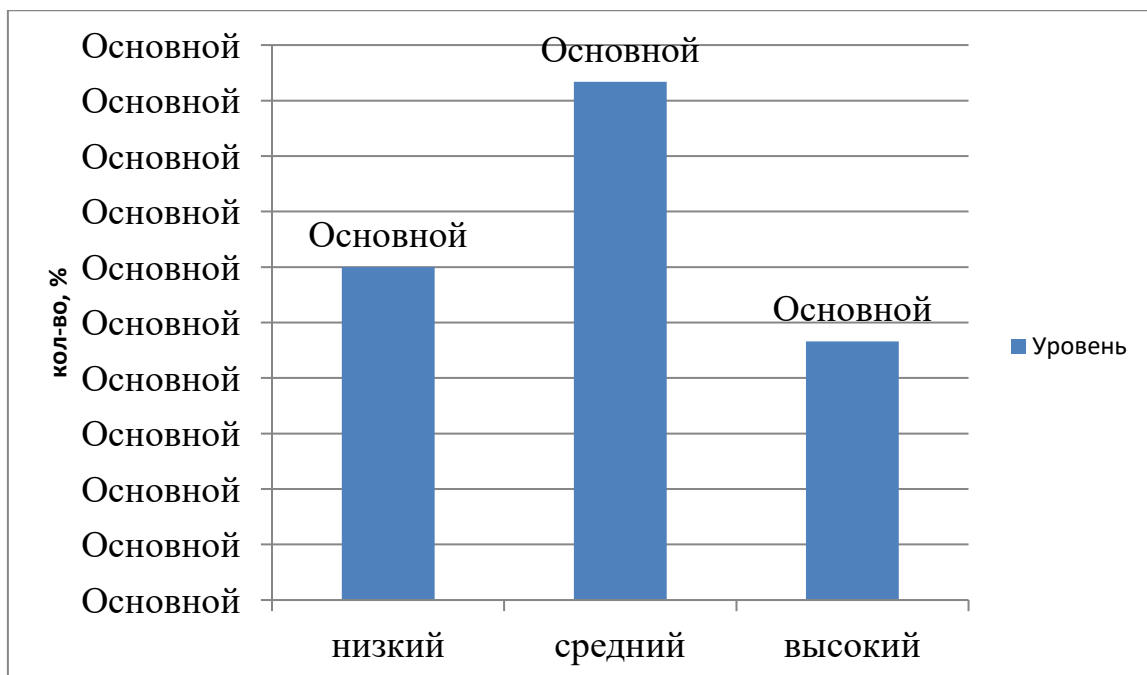


Рисунок 1 – Результаты диагностики по Тесту «Определение компьютерной зависимости младших школьников» (О.Л. Кутуева)

Анализ результатов показал, что большинство испытуемых имеют низкий (30%) и средний уровень (46,7%) компьютерной аддикции, т.е. их поведение в данной сфере является нормальным.

В общей совокупности испытуемых высокая компьютерная аддикция выявлена у 23,3 % (7 чел.). Таким образом, отклоняющееся от нормы, несвободное, зависимое поведение в данной сфере выявлено у четверти выборки.

К данным группам школьников должны применяться меры целенаправленного профилактического воздействия, предполагающие повышение осознанности в пользовании компьютером и Интернетом, предлагающие альтернативные способы общения и получения информации.

Методика «Отношение к детям» (тест родительского отношения) А.Я.Варга, В.В. Столина.

Мы опросили родителей (по одному родителю на каждого ребенка – маме) по принципу добровольности участия.

Таблица 2 – Результаты диагностики по Методике «Отношение к детям» (А.Я.Варга, В.В. Столина)

Уровень	Кол-во	%
Принятие – отвержение ребенка		
Низкий	5	16,7
Средний	17	56,7
Высокий	8	26,7
Кооперация		
Низкий	8	26,7
Средний	13	43,3
Высокий	9	30
Симбиоз		
Низкий	4	13,3
Средний	17	56,7
Высокий	9	30
Контроль		
Низкий	4	13,3
Средний	16	53,3
Высокий	10	33,3
Отношение к неудачам ребенка		
Низкий	6	20
Средний	16	53,3
Высокий	8	26,7

По шкале Принятие – отвержение ребенка 8 родителей (26,7%) продемонстрировали высокий уровень, что свидетельствует о выраженном положительном отношении к своему ребенку. Такие взрослые принимают ребенка таким, какой он есть, проявляют уважение и признание его индивидуальности, поддерживают его интересы и планы, проводят с ним много времени и не испытывают сожалений по этому поводу. В то же время, 5 родителей (16,7%) получили низкие баллы, что указывает на наличие в их отношении к ребенку преимущественно отрицательных чувств: раздражения, злости, досады, а порой и ненависти. Эти взрослые часто воспринимают ребенка как неудачника, не верят в его будущее и низко оценивают его способности, что отражается в их негативном поведении. Являясь такими людьми, они вряд ли могут быть хорошими педагогами. Остальные 17 родителей (56,7%) продемонстрировали средний уровень по этой шкале.

По шкале кооперации 9 родителей (30%) показали высокие показатели, что означает их искренний интерес к ребенку, высокую оценку

его способностей, поощрение самостоятельности и инициативы. Они стремятся быть на равных с детьми, поддерживая партнерские отношения. Однако 8 родителей (26,7%) продемонстрировали низкие баллы, что говорит о противоположном подходе, когда взрослый не может претендовать на роль хорошего педагога. 13 родителей (43,3%) показали средний уровень по шкале кооперации.

По шкале симбиоза 9 родителей (30%) проявили высокий уровень, что указывает на тесную психологическую связь между ними и их детьми. Эти взрослые активно стремятся быть рядом с детьми, удовлетворять их важнейшие потребности и оберегать их от проблем. Средний показатель был у 17 родителей (56,7%), а 4 человека (13,3%) получили низкие баллы, что говорит о значительном отдалении от детей и недостаточной заботе о них. Такой стиль воспитания может затруднить выполнение роли педагога или наставника.

Что касается шкалы контроля, 10 родителей (33,3%) показали высокий уровень, что свидетельствует о преобладании авторитарного подхода в их воспитании. Эти взрослые ожидают безоговорочного послушания, жестко контролируя действия детей и устанавливая строгие рамки поведения. Такой стиль воспитания может подавить инициативу ребенка, что негативно влияет на его развитие и способность принимать самостоятельные решения.

Низкие баллы по шкале контроля получили 4 родителя (13,3%), что демонстрирует отсутствие контроля над поведением детей. Это также может привести к нежелательным последствиям в воспитании, так как ребенку не предоставляется нужной структуры и ориентиров. Наилучшим вариантом является средний уровень, который показали 16 родителей (53,3%). Это говорит о сбалансированном подходе, при котором контроль соблюдается в разумных пределах, что способствует гармоничному развитию ребенка.

Последняя шкала, оценивающая отношение к неудачам ребенка, показала различные результаты. 8 родителей (26,7%) продемонстрировали

высокие баллы, что указывает на негативное восприятие их детей. Такие взрослые склонны рассматривать ребенка как неудачника, игнорируют его интересы, чувства и мысли, считая их несущественными. Этот подход затрудняет развитие здоровых отношений между взрослым и ребенком, и делает такую фигуру педагогом маловероятно эффективным.

На противоположном полюсе, 6 родителей (20%) получили низкие баллы, что говорит о том, что они воспринимают неудачи ребенка как случайности и сохраняют веру в его способности. Такой взрослый, вероятно, сможет быть более успешным в воспитании и обучении, поскольку поддерживает положительное отношение к ребенку и мотивирует его на развитие.

Оставшиеся 16 родителей (53,3%) показали средние баллы, что свидетельствует о более нейтральном подходе к неудачам ребенка. Эти взрослые скорее признают ошибки, но также стремятся поддержать ребенка, что делает их подход более сбалансированным.

В целом, тестирование по данной методике показало наличие определенных проблем в стиле воспитания у части родителей.

Таким образом, проведение тестирования подтвердило наличие аддиктивного поведения у части младших школьников. Также мы получили данные по шкале «Принятие / отвержение ребенка» методики диагностики родительского отношения (А.Я. Варга, В.В. Столин).

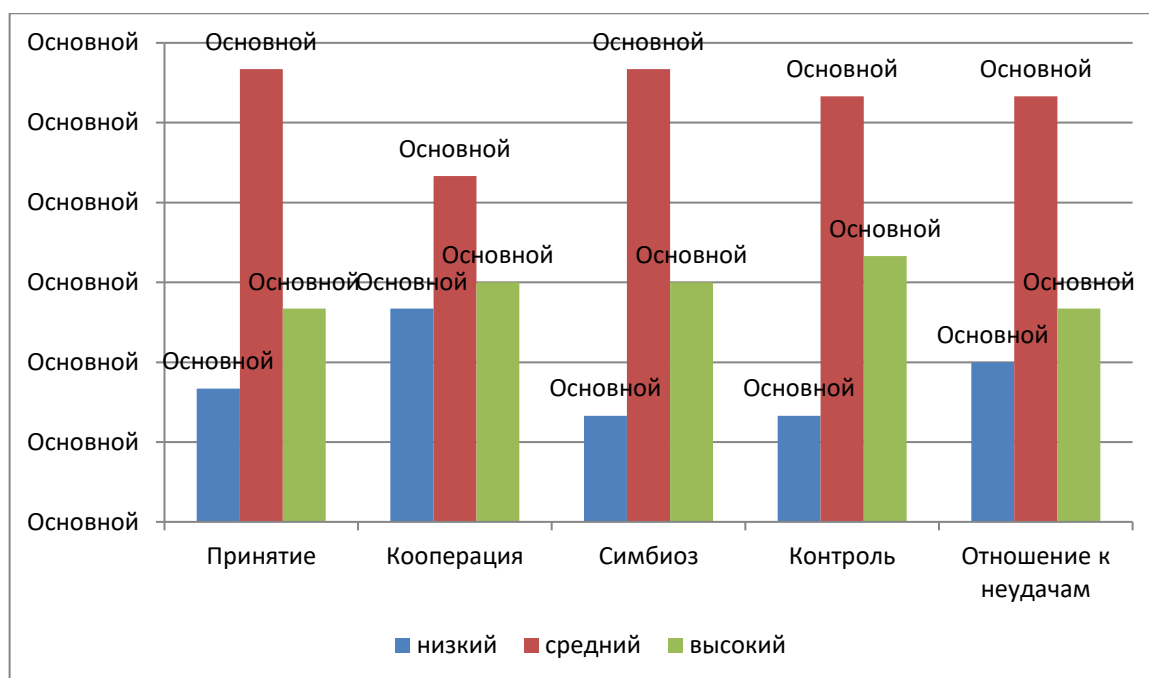


Рисунок 2 – Результаты диагностики по Методике «Отношение к детям» (А.Я.Варга, В.В. Столина)

Определим связаны ли статистически между собой результаты по диагностике у детей компьютерной зависимости и принятием ребенка в семье. Данная шкала наиболее показательна, т.к. характеризует общий эмоциональный фон при осуществлении семейного воспитания. Используем для этой цели коэффициент ранговой корреляции Спирмена, который позволяет определить силу и направление корреляционной связи между двумя признаками или двумя профилями признаков.

Верхняя граница выборки для применения коэффициент ранговой корреляции Спирмена $N \geq 40$. В нашем случае $N=30$, значит условие выполняется [55].

H_0 : Корреляция между компьютерной зависимостью и принятием ребенка не отличается от нуля.

H_1 : Корреляция между компьютерной зависимостью и принятием ребенка статистически значимо отличается от нуля.

Проранжируем обе переменные.

Подсчитаем разности d между рангом по переменной А и переменной В.

Далее определим квадраты разностей d^2 .

Показатели компьютерной зависимости и принятия детей по методикам (N=30) представлены в таблице 3 Приложения 2. Расчет проведен в программе автоматически.

Критические значения коэффициента ранговой корреляции Спирмена для N=30

$$r_s = \begin{cases} 0,36 (\rho \leq 0,05) \\ 0,47 (\rho \leq 0,01) \end{cases}$$

При наличии одинаковых рангов необходимо рассчитать поправки:

$$T_a = \sum (a^3 - a) / 12;$$

$$T_b = \sum (b^3 - b) / 12.$$

Где a – объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду А;

b – объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду В;

В ряду А не присутствуют 11 групп одинаковых рангов.

$$T_a = 6 [(2^3 - 2) / 12] + 5 [(3^3 - 3) / 12] = 3 + 10 = 13$$

В ряду В присутствуют 5 групп одинаковых рангов.

$$T_b = 3 [(2^3 - 2) / 12] + [(3^3 - 3) / 12] + [(4^3 - 4) / 12] = 1,5 + 2 + 5 = 8,5$$

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена подсчитывается по формуле:

$$r_s = 1 - \frac{6 * (\sum d^2 + T_a + T_b)}{N(N^2 - 1)}$$

По таблице определяем критические значения коэффициента ранговой корреляции Спирмена для N=30

$$r_s = 1 - \frac{6 * (1257 + 13 + 8,5)}{30(30^2 - 1)} = 1 - \frac{46269}{26970} = 1 - 0,284 = 0,716$$

Эмпирическое значение коэффициента ранговой корреляции больше, чем критическое при уровне значимости $\rho = 0,01$.

Вывод: Корреляция между показателями компьютерной зависимости испытуемых и принятием ребенка в семье статистически значимо отличается от нуля ($p \leq 0,01$). Это однозначно подтверждает выдвинутую гипотезу: имеется взаимосвязь между спецификой воспитания в семье и склонностью к возникновению аддиктивного поведения у младших школьников (компьютерная зависимость от цифровых устройств).

2.2 Рекомендации для родителей по снижению риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников

В современном мире, где технологии играют все более значимую роль в повседневной жизни, зависимость от гаджетов становится серьезной проблемой для школьников и их родителей. Возможность постоянно быть связанным с виртуальным миром и доступ к огромному количеству информации с одной стороны является полезным инструментом для образования и развития, но с другой – может вызывать привыкание и отрываться от реальности.

Для профилактики развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников рекомендуется организовать программу совместных занятий детей и родителей, в ходе которой будут оптимизоваться отношения в семье, закрепятся различные формы семейного досуга без привлечения гаджетов

Предложенный вариант программы для родителей и детей, направлен на поиск совместных решений, сближения двух миров – столь близких, взаимозависимых, но не всегда мирно сосуществующих.

Целью данной программы является профилактика развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников.

При работе в данном направлении реализуются следующие задачи:

1. Сплочение членов семьи.

2. Гармонизация внутрисемейных отношений.
3. Пополнение арсенала игровых методик.
4. Обучение досугу без привлечения гаджетов.
5. Развитие коммуникативных навыков детей, повышение самооценки.
6. Положительная динамика в оценках родителями своих взаимоотношений с детьми.

Целевая аудитория, на которую рассчитана программа и срок ее реализации.

В программе участвуют родители и дети младшего школьного возраста.

Срок реализации программы 2 месяца.

Для родителей:

- проводится беседа «Роль совместных досуговых мероприятий в жизни семьи»;
- тематические консультации;
- составлена «Картотека игр для семейного досуга» в виде памятки и буклета.

Для детей и родителей:

- совместные занятия.

Организация занятий: цикл занятий включает в себя 5 встреч, занятия проводятся с периодичностью 1 раз в неделю по 1 час. 30 минут.

Занятия – совместные для родителей и детей.

Структура занятий:

Приветствие, разминка.

Работа по теме: игры, рисование, дискуссии, упражнения.

Рефлексия.

Методические средства, используемые в программе: коммуникативные игры, совместная деятельность родителей и детей (рисование, конструирование), ролевое моделирование.

Игровое содержание этой программы строилось с использованием игр и упражнений разных авторов, а также собственных модификаций.

Практические (совместные) занятия для родителей и детей.

Основные задачи:

1. Знакомство участников, формирование в группе атмосферы доверия и безопасности.
2. Обучение навыкам сотрудничества родителя и ребенка.
3. Обучение игровым методикам.
4. Снятие у детей барьеров в общении со взрослыми.
5. Развитие навыков рефлексии.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате реализации программы, ожидается положительная динамика в оценках родителями своих взаимоотношений с детьми. Сплочение членов семьи, гармонизация внутрисемейных отношений, снижения риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам, повышение самооценки ребенка.

Конспект беседы для родителей и картотека игр представлены в Приложении 2.

Содержание занятий представлено в Приложении 3.

Далее представим некоторые общие рекомендации родителей по снижению риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников

1. Эмоциональная поддержка

Помогайте ребенку чувствовать себя комфортно и эмоционально безопасно. Зависимость от видеоигр часто является следствием эмоциональных проблем ребенка, а не причиной их возникновения. Гаджеты становятся опасными, когда начинают заменять реальную жизнь и становятся основным источником эмоций. Если виртуальная игра вытесняет живое общение и активные игры, а виртуальная реальность становится основным источником переживаний, это сигнализирует о проблеме. Часто

дети начинают искать утешение в играх, когда они испытывают негативные эмоции в реальной жизни: страх, скуку, неопределенность, обиду или чувство одиночества и ненужности.

Поэтому важно сначала обратить внимание на эмоциональное состояние ребенка: счастливы ли он, часто ли радуется и смеется. Проанализируйте, каким тоном вы общаетесь с ребенком. Попробуйте несколько дней использовать поддерживающий и заинтересованный тон, чтобы оценить, как изменится его поведение. Важно задавать вопросы и внимательно слушать ответы, избегая угроз и наказаний. Когда ребенок делает что-то неправильно, повторяйте правила спокойно и уверенно: «во время еды не играем», «не обижаем животных», «игрушки убираются в коробку». Часто хвалите ребенка, выражайте интерес к его занятиям и чувствам. Постарайтесь выделить хотя бы несколько минут в день для общения с ним, уделяя внимание именно тем вопросам, которые важны для него.

Помогайте ребенку чувствовать себя хорошо, быть счастливым и любимым. Обнимайте, выражайте радость от общения с ним, проводите время вместе.

2. Определите, в чем зависимость удобна взрослым.

Когда у родителей мало времени и много обязанностей, важно разработать новые правила и увлекательные занятия для дошкольника. Это поможет избежать ситуации, когда желание взрослых упростить свои дела приводит к зависимости ребенка от гаджетов. Иногда можно позволить ребенку немного времени с устройствами, пока родители заняты, но это не должно становиться регулярной практикой, особенно если взрослые часто заняты. Установите четкие временные рамки для использования гаджетов.

Старайтесь ограничивать свое время, проведенное с гаджетами. Находите моменты для отдыха и развлечений без экранов, чтобы создать здоровую атмосферу в семье и поддерживать баланс между цифровым и реальным миром.

3. Действуйте последовательно

Сообщите ребенку, что в то время, пока вы будете заниматься своими делами, он может использовать гаджет. Установите четкое время, когда он должен прекратить его использование, и спокойно напомните об этом, когда наступит момент. В остальные промежутки времени предложите ребенку заняться чем-то другим. Помогите ему найти вдохновение для новых занятий. Например, предложите конструктор, забытые игрушки или материалы для творчества, такие как коробка, сумка, скотч, ножницы, веревка, вата, сыпучие продукты, таз с водой и небольшие игрушки для водных игр. Показав ребенку начало игры, например, устроив кукольный салон красоты или лечение игрушечных животных, вы поможете ему развить интерес к новым активностям.

4. Сформулируйте ясные правила насчет гаджетов.

Важно тщательно разобраться в своих собственных требованиях и подходах к использованию гаджетов: можно ли или нельзя с ними играть, насколько это плохо или хорошо, и действуют ли правила одинаково для всех членов семьи или только для ребенка. Если взрослый постоянно меняет свое мнение, то разрешая и запрещая гаджеты, или использует их для поощрения или наказания, это может привести к зависимости у ребенка. Чтобы избежать этого, нужно заранее продумать, озвучить и обсудить правила в семье. Установите, что должно быть сделано перед тем, как разрешить ребенку использовать гаджет, какие реальные задачи и обязанности стоят перед ним; определите, когда гаджеты использовать нельзя, например, во время еды или вместо выполнения других занятий; и сколько времени можно проводить за ними.

Озвучьте эти правила ребенку и придерживайтесь их. Если ребенок возражает, признайте его чувства, дайте возможность высказаться, но не меняйте правила. Важно также самим не пользоваться гаджетами без необходимости, держать их подальше от себя, сократить количество

аккаунтов в социальных сетях и чатах, а также больше времени проводить в движении и общении.

5. Предложите альтернативные занятия.

Вместо того чтобы позволять ребенку проводить все свободное время за экранами, предложите ему альтернативные занятия, такие как чтение книг, спорт, хобби, искусство или рукоделие. Это поможет уменьшить зависимость от гаджетов и развить другие интересы.

Научите ребенка выполнять простые домашние дела, такие как разогрев пищи, укладка волос или уборка на полке. Попросите его помочь в различных бытовых задачах, чтобы он почувствовал свою полезность и важность в домашних делах. Также предложите ребенку творческие задания: рисовать или лепить что-то для взрослых, показывать сценки и быть благодарным зрителем.

Сделайте акцент на совместных активностях. Проводите время вместе, занимаясь интересными делами – например, отправьтесь на прогулку, поиграйте в настольные игры или посетите спортивное мероприятие. Это укрепит ваши отношения с ребенком и отвлечет его от гаджетов.

6. Создайте «гаджет-фри» зоны в доме.

Определите определенные места, где запрещено использовать гаджеты, например, столовая или спальня. Это поможет установить ясные границы и снизить количество времени, проводимого перед экраном.

7. Установите фильтры и ограничения для контента.

Гаджеты предлагают возможности для родителей ограничить доступ к определённым сайтам и приложениям. Активно применяйте эти функции, чтобы защитить ребенка от потенциально вредного контента и снизить риск развития зависимости.

8. Обсудите с ребенком последствия зависимости от гаджетов.

Поговорите с ребенком о возможных негативных последствиях частого использования игр и социальных сетей. Объясните, как это может

сказаться на его успеваемости в школе, а также на его психологическом и физическом здоровье.

9. Поощряйте достижения в реальной жизни.

Поддерживайте и хвалите ребенка за успехи в учебе, спорте, хобби и других активностях. Это поможет укрепить его уверенность в себе и побудит искать положительные переживания вне гаджетов.

10. Будьте примером для ребенка.

Если вы сами постоянно пользуетесь гаджетами, ребенок будет склонен подражать вашему поведению. Покажите ему, что есть множество других интересных и значимых вещей в жизни, помимо экрана.

Эти способы помогут преодолеть зависимость от цифровых устройств и провести больше времени в реальном мире. Помните, что это требует терпения и последовательности, но улучшение здоровья и учебной успеваемости ребенка стоят этого.

Выводы по главе 2

На базе МБОУ Илекская СОШ №1 Илекского района Оренбургской области было проведено исследование учащихся 3а и 3б классов.

Цель исследования – выявить роль семьи в снижении риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников.

Результаты исследования показали, что в общей совокупности испытуемых высокая компьютерная аддикция выявлена у 23,3 % (7 чел.). Таким образом, отклоняющееся от нормы, несвободное, зависимое поведение в данной сфере выявлено у четверти выборки.

Применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена позволило утверждать, что корреляция между показателями компьютерной зависимости испытуемых и принятием ребенка в семье статистически значимо отличается от нуля ($p \leq 0,01$). Это однозначно подтверждает выдвинутую гипотезу: имеется взаимосвязь между отношениями в семье и

риском развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников.

Для снижения риска предложены рекомендации для родителей по снижению риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников, а также составлен план совместных занятий для детей и родителей, направленных на сплочение членов семьи, гармонизация внутрисемейных отношений, обучение досугу без привлечения гаджетов. Эти меры помогут преодолеть зависимость от цифровых устройств.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Термин «компьютерная зависимость» становится все более актуальным, поскольку информационные технологии играют важнейшую роль в жизни человека. Компьютеры и Интернет служат мощными средствами обработки и обмена информацией, предоставляя доступ к огромному количеству данных. Это и является одной из главных причин возникновения интернет-зависимости, поскольку чрезмерное использование этих технологий может нарушать нормальный процесс обмена информацией. В пределах разумного использование компьютера, Интернета или видеоигр может приносить пользу. Однако когда время, проведенное за экраном, выходит за рамки нормальной нормы, развивается патологическая зависимость, и появляется желание проводить все больше времени в виртуальном пространстве, что приводит к формированию компьютерной зависимости.

В младшем школьном возрасте процесс развития личности происходит особенно активно. Школьная жизнь и взаимодействие с учителем и одноклассниками оказывают сильное влияние на развитие когнитивной сферы детей, а также на формирование личных качеств, характерных для взрослого человека. Однако с началом учебы дети также получают доступ к компьютерам и гаджетам, что в случае чрезмерного увлечения может привести к множеству проблем. Постепенно дети начинают терять связь с реальным миром, их интерес к обучению и общению с окружающими ослабевает. Это сопровождается снижением успеваемости, потерей мотивации к успеху, трудностями в коммуникации, ухудшением физического состояния (проблемы с глазами, осанкой, сниженная физическая активность) и другими негативными последствиями.

Семья, являясь основой общества, играет неоценимую роль в жизни каждого человека, предоставляя необходимую защиту и поддержку. Это уникальная общность, в которой происходят важные процессы

социализации, а также удовлетворяются индивидуальные потребности ее членов. В младшем школьном возрасте одним из факторов, способствующих развитию компьютерной зависимости, являются семейные отношения, в частности – дефицит эмоциональной поддержки. Это напрямую влияет на способность ребенка к нормальной социализации. Риски возникновения зависимости связаны с рядом проблем в семейном воспитании, таких как низкий уровень воспитательных практик, неблагоприятный эмоциональный климат в семье, отсутствие доверия и открытости между родителями и детьми. Кроме того, проблемы могут возникать из-за несоответствующих возрасту методов родительского контроля. Не менее важным фактором является раннее знакомство детей с гаджетами и интернет-технологиями, что также может способствовать развитию зависимости. Когда родители не проявляют должного интереса к жизни своих детей и их увлечениям, ребенок часто начинает искать эмоциональное удовлетворение и утешение в виртуальном мире, где он может компенсировать дефицит любви и внимания в реальной жизни.

На базе МБОУ Илекская СОШ №1 Илекского района Оренбургской области было проведено исследование учащихся 3а и 3б классов.

Цель исследования – выявить роль семьи в снижении риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников.

Результаты исследования показали, что в общей совокупности испытуемых высокая компьютерная аддикция выявлена у 23,3 % (7 чел.). Таким образом, отклоняющееся от нормы, несвободное, зависимое поведение в данной сфере выявлено у четверти выборки.

Применение коэффициента ранговой корреляции Спирмена позволило утверждать, что корреляция между показателями компьютерной зависимости испытуемых и принятием ребенка в семье статистически значимо отличается от нуля ($p \leq 0,01$). Это однозначно подтверждает выдвинутую гипотезу: имеется взаимосвязь между отношениями в семье и

риском развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников.

Для снижения риска предложены рекомендации для родителей по снижению риска развития аддиктивного поведения по отношению к цифровым устройствам у младших школьников, а также составлен план совместных занятий для детей и родителей, направленных на сплочение членов семьи, гармонизация внутрисемейных отношений, обучение досугу без привлечения гаджетов. Эти меры помогут преодолеть зависимость от цифровых устройств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев, А.Г. Гаджеты: польза или вред для современного школьника? / А.Г. Алексеев // Народное образование. Педагогика. – 2018. – С. 178-1794.
2. Алферов, А.Д. Психология развития школьников. Учебное пособие для вузов / А.Д. Алферов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. – 384 с.
3. Андреев, А.С. Интернет-аддикция как форма зависимого поведения / А.С. Андреев, А.В. Анцыборов. – Москва : Демо. 2020. – 98 с.
4. Андреева, Т.В. Психология современной семьи / Т.В. Андреева. – Санкт-Петербург : Речь, 2021. – 436 с.
5. Асмолов, А. Г. Психологическая модель Интернет-зависимости / А.Г. Асмолов // Мир психологии. – 2004. – № 1. – с.36-39.
6. Баксанский, О.Е. Современная психология: теоретические подходы и методологические основания: Аффективная сфера личности и психология общения / О.Е. Баксанский, В.М. Самойлова. – Москва : КД Либроком, 2018. – 368 с.
7. Балонов, И.М. Оценка компьютерной игровой зависимости / И.М. Балонов. – Москва : Флинта, 2016. – 112с.
8. Белинская, Е. Интернет-зависимость: аддитивные формы поведения / Е. Белинская // Народное образование. – 2009. – №7. – С.12-16.
9. Белинская, Е. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты / Е. Белинская. – Москва : ЮНИТА- ДАНА, 2020. – 302 с.
10. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики / А.С. Белкин. – Москва : Издательский центр «Академия», 2022. – 192 с.
11. Березин, С.В. Психология наркотической зависимости и созависимости / С.В. Березин. – Москва : МПА, 2001. – 191 с.
12. Бурова, В.А. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости / В.А. Бурова. – Санкт-Петербург : Питер. 2020. – 267 с.

13. Варашкевич, С. А. История конверсии компьютерной игры / С. А. Варашкевич. – Москва : ИП РАН, 2015. – 133 с. –
14. Галяутдинова, С.И. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями / С.И. Галяутдинова Е.В. Ахмадеева // Вестник Башкирского университета. – 2013. Т. 18. – № 1. – С. 232-235.
15. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология: Учебное пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов / М. В. Гамезо, Е. А. Петрова, Л. М. Орлова. – Москва : Педагогическое общество России, 2018. – 512 с.
16. Гришина, А.В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А. В. Гришина. - Нижний Новгород, 2011. - 196 с.
17. Гурко, Т.А. Трансформация института современной семьи / Т.А. Гурко // Социологические исследования. – 2017. – № 10. – С.10 – 13
18. Дружинин, В.Н. Психическое здоровье детей / В.Н. Дружинин. – Москва : ТЦ Сфера, 2022. – 64 с.
19. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – Санкт-Петербург : Речь, 2021. – 190 с.
20. Елкина, А. Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников / А. Е. Елкина // Молодой ученый. – 2017. – №20. – С. 394-396. – URL <https://moluch.ru/archive/154/43642/>
21. Закирова, В. Г. Современная семья как субъект и объект воспитательного процесса / В. Г. Закирова, М. В. Рыбакова // ОНВ. – 2007. – №5 (59). – С.152-154.
22. Зарецкая, О.В. Компьютерная и Интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов к проблеме / О.В. Зарецкая // Психологическая наука и образование. – 2017. Т. 9. – № 2. – С. 145-165.

23. Зинова И. М., Влияние семейных факторов на формирование компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте / И. М. Зинова, А.В. Рубцова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №5-1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-semeynyh-faktorov-na-formirovanie-kompyuternoy-zavisimosti-v-mladshem-shkolnom-vozhraсте> (дата обращения: 09.01.2025).
24. Змановская, Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения / Е.В.Змановская. – Москва : Академия, 2020. – 288 с.
25. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / сост. и ред. А. Е. Войскунский. – Москва: Акрополь, 2019. – 279 с.
26. Истратова, О.Н. Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов-на-Дону : «Феникс», 2018.– 512 с.
27. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие / О.А.Карабанова. – Москва : Гардарики, 2022. – 320 с.
28. Качан, Г.А. Факторы риска гаджет-аддикции подростков / Г.А. Качан, Н.Л. Гаврилова // Интеллектуальные ресурсы региональному развитию. – 2017. – №1. – С. 52-53.
29. Корчагина, Ю.В. Неблагополучные семьи: факторы риска и методы работы. Методическое пособие по профилактике и преодолению жестокого обращения, девиантного поведения и алкогольной зависимости в семье / Ю.В. Корчагина. – Москва : МГПИ. Учебно-методическое издание, 2018. – 184с.
30. Краснова, С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью. Серия: Бросить – легко! / С.В. Краснова, Н.Р. Казарян, В.С. Тундалева. – Москва : Эксмо, 2018. – 97с.
31. Кроник, А. А., Психология человеческих отношений / А. А. Кроник, Е. А. Кроник. – Дубна : Издательский центр «Феникс», Изд-во «Когито-центр», 2018. – 224 с.

32. Кукушкин, В.С. Современные педагогические технологии в начальной школе / В.С. Кукушкин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. – 255 с.
33. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллюцкий. – Москва : ТЦ «Сфера» при участии «Юрайт-М», 2019. – 464с.
34. Кулагина, К.А. Проблема зависимости от гаджетов у младших школьников / К.А. Кулагина, И.В. Шабашёва / Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер: сборник научных статей. – Витебск, 2022. – 179-182
35. Кулганов, В.А. Превентология. Профилактика социальных отклонений / В.А. Кулганов, В. Белов, Ю. Парфенов. – Санкт-Петербург : Питер, 2014. – 301 с.
36. Куликов, Л.В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики / Л.В. Куликов. – Санкт-Петербург: Питер, 2016. – 464 с.
37. Куликова, Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: Учебник / Т.А. Куликова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2017. – 232 с.
38. Маслова, Ю.В. Позитивные и негативные аспекты использования компьютерных технологий у детей и подростков / Ю.В. Маслова // ОТО. – 2013. – №4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pozitivnye-i-negativnye-aspekty-ispolzovaniya-kompyuternyh-tehnologiy-u-detey-i-podrostkov> (дата обращения: 09.01.2025).
39. Менделевич, В. Д. Клиническая и медицинская психология: Практич. Руководство / В. Д. Менделевич. – Москва : МЕДпресс. 2019. – 588 с.
40. Минияров, В.М. Психология семейного воспитания (диагностико-коррекционный аспект) / В.М. Минияров. – Москва : Инфра-М, 2023.– 246 с.

41. Михайлина, А.В. Гаджетозависимость: причины, методы борьбы / А.В. Михайлина // Аллея науки, Том 1. – 2017. – №12. – С. 116-122.
42. Монахова А. Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия / А. Ю. Монахова. – Ярославль : Академия развития, 2017. – 159 с.
43. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов / В.С.Мухина. – Москва : Издательский центр «Академия», 2023. – 456 с.
44. Немов, Р.С. Психология : Учебник для пед. вузов: В 3 кн. / Р.С. Немов. – Москва : Владос, 2021.– 607 с.
45. Обухова Л. Ф. Семья и ребенок: психологический аспект детского развития / Л. Ф. Обухова, О. А. Шаграева. – Москва : Жизнь и мысль, 2019. – 146с.
46. Овчарова Р. В. Психологическое сопровождение родительства / Р. В. Овчарова. – Москва : Издательство Института психологии, 2018. – 319 с.
47. Основы психологии семьи и семейного консультирования / под ред. Н.Н. Посысоева. – Москва : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2017. – 328 с.
48. Популярная психология для родителей / под ред. А. А. Бодалева и др.; АПиСН ; Московский психолого-социальный институт. – Москва : МПСИ, 2018. – 398 с.
49. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми / Под ред. И.В. Дубровиной. – Москва : Издательский центр «Академия», 2022. – 160с.
50. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. И. Артамонова, Е. В. Екжанова, Е. В. Зырянова и др.; Под ред. Е. Г. Силяевой. – Москва : Издательский центр «Академия», 2015. – 192 с.
51. Психология семьи. Хрестоматия / Составитель Д.Я. Райгородский.– Самара : Издательский дом «Бахрах-М», 2019. – 752с.

52. Рерке, В.И. Психологические аспекты проявления и коррекции игровой компьютерной зависимости у младших школьников / В.И. Рерке // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2016. – № 1. – С. 27-31.
53. Светличная, Т.Г. Феномен зависимости: терминологический анализ / Т.Г. Светличная, Л.И.Меньшикова, Е.А. Смирнова // Социальные аспекты здоровья населения. – 2018. Т. 59. – № 1. – С. 4-9.
54. Сиберг, Д. Цифровая диета: Как победить зависимость от гаджетов и технологий/Д. Сиберг. – Москва: издательство «Альпина Паблишер», 2018. – 370 с.
55. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко.– Санкт-Петербург : Речь, 2021.– 512 с.
56. Социология семьи: учебное пособие / Ю.Г. Астахова, М.В. Агасарян. – Липецк : Издательство ЛГТУ, 2019. – 64 с
57. Справочник учителя начальных классов / авт.-сост. Е.М. Елизарова, Ю.А. Киселёва. – Москва : Учитель, 2022. – 318 с.
58. Строганова, Л.В. Поощрение и самооценка младшего школьника / Л.В.Строганова. – Москва : Центр педагогического образования, 2021. – 116 с.
59. Торохтий, В.С. Психология социальной работы с семьей: монография / В.С.Торохтий, Н.С. Видерман. – Москва : АСТ, 2021. – 488 с.
60. Фазлетдинова, А.А. Профилактика компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста / А.А. Фазлетдинова // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2014. – № 7. – С. 74-78.
61. Файзуллин, Р.Ш. Психологический портрет зависимой личности / Р.Ш. Файзуллин // Молодой ученый. – 2018. – № 45. – (231). С. 219-222.
62. Файзуллин, Р.Ш. Психологический портрет зависимой личности / Р.Ш. Файзуллин // Молодой ученый. – 2018. – № 45. – (231). С. 219-222.

63. Хатмуллина, А.И. Детская гаджетозависимость – проблема XXI в. / А.И. Хатмуллина // Интеллектуальные ресурсы региональному развитию. –2019. – №1. – С. 308- 313
64. Хатмуллина, А.И. Детская гаджетозависимость – проблема XXI в. / А.И. Хатмуллина // Интеллектуальные ресурсы региональному развитию. –2019. – №1. – С. 308- 313
65. Целуйко, В.М. Психологические проблемы современной семьи / В.М. Целуйко. – Москва : У-Фактория, 2022. – 496 с.
66. Целуйко, В.М. Психологические проблемы современной семьи / В.М. Целуйко. – Москва : У-Фактория, 2022. – 496 с.
67. Шнейдер, Л. Б. Психология девиантного и аддиктивного поведения детей и подростков : учебник и практикум для академического бакалавриата / Л. Б. Шнейдер. – Москва: Юрайт, 2019. – 219 с.
68. Шнейдер, Л. Б. Психология девиантного и аддиктивного поведения детей и подростков : учебник и практикум для академического бакалавриата / Л. Б. Шнейдер. – Москва: Юрайт, 2019. – 219 с.
69. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 656 с.
70. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 656 с.
71. Эльконин, Д.Б. Детская психология / Д.Б.Эльконин. – Москва : Издательский центр «Академия», 2018. – 384 с.
72. Эльконин, Д.Б. Детская психология / Д.Б.Эльконин. – Москва : Издательский центр «Академия», 2018. – 384 с.
73. Юрчук, В. В. Современный словарь по психологии / В. В. Юрчук. – Минск: Современное слово, 2023. – 767 с.
74. Юрчук, В. В. Современный словарь по психологии / В. В. Юрчук. – Минск: Современное слово, 2023. – 767 с.
75. Яшнова, О.А. Успешность младшего школьника / О.А.Яшнова. – Москва : Академический Проект, 2021. – 144 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тест «Определение компьютерной зависимости младших школьников» (О.Л. Кутуева)

1. Часто ты проводишь время за компьютером? - ежедневно – 3 балла; - один раз в два дня – 2 балла; - только когда нечего делать – 1 балл.
2. Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру? - более 2-3 часов – 3 балла; - 1-2 часа (увлекаюсь игрой) – 2 балла; - не более часа – 1 балл.
3. В каком случае ты решаешь выключить компьютер? - 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 – 3 балла; - бывает по-разному, иногда могу выключить компьютер сам – 2 балла; - выключаю сам по собственной воле – 1 балл.
4. Когда у тебя появляется свободное время, на что его потратишь? - конечно, на компьютер – 3 балла; - зависит от настроения и желания, возможно, на компьютер – 2 балла; - вряд ли буду сидеть за компьютером – 1 балл.
5. Пропускал ли ты какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры? - да, было такое – 3 балла; - пару раз, возможно, и случалось, но мероприятие не было таким уж важным – 2 балла; - нет, никогда такого не было – 1 балл.
6. Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься сидя за компьютером, например, об играх: - почти все время думаю об этом – 3 балла; - могу пару раз вспомнить в течение дня – 2 балла; - почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко – 1 балл.
7. Чем для тебя является компьютер? Какую роль в твоей жизни он играет? - компьютер - для меня все – 3 балла; - большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат – 2 балла; - компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни – 1 балл.
8. Когда ты приходишь домой, то первым делом: - иду к компьютеру и включаю его – 3 балла; - каждый раз бывает по-разному, иногда сажусь за компьютер – 2 балла; - точно не сажусь за компьютер – 1 балл.

Отношение к детям (тест родительского отношения) А.Я.Варга, В.В. Столина

Текст опросника.

Отвечая на следующие далее вопросы, испытуемый должен выразить свое согласие или несогласие с ними с помощью оценок «да» или «нет».

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, о чем думает мой ребенок.
3. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
4. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
5. Я испытываю к ребенку чувство симпатии.
6. Я уважаю своего ребенка.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто мне неприятен.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда недоброе отношение к ребенку приносит ему пользу.
11. По отношению к своему ребенку я испытываю досаду.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что друга? дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые заслуживают осуждения.
15. Мой ребенок отстает в психологическом развитии и для своего возраста выглядит недостаточно развитым.
16. Мой ребенок специально ведет себя плохо, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок, как губка, впитывает в себя все самое плохое.
18. При всем старании моего ребенка трудно научить хорошим манерам.
19. Ребенка с детства следует держать в жестких рамках, только тогда из него вырастет хороший человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я всегда принимаю участие в играх и делах ребенка.
22. К моему ребенку постоянно «липнет» все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успехов в жизни.
24. Когда в компании говорят о детях, мне становится стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как другие дети.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, то они кажутся мне воспитаннее и разумнее, чем мой ребенок.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком свое свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок вырастет, и с нежностью вспоминаю то время, когда он был еще совсем маленьким.
29. Я часто ловлю себя на том, что с неприязнью и враждебно отношусь к ребенку.

30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг того, что лично мне не удалось в жизни.
31. Родители должны не только требовать от ребенка, но и сами приспосабливаться к нему, относиться к нему с уважением, как к личности.
32. Я стараюсь выполнять все просьбы и пожелания моего ребенка.
33. При принятии решений в семье следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. Я часто признаю, что в своих требованиях и претензиях ребенок по-своему прав.
36. Дети рано узнают о том, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю дружеские чувства по отношению к ребенку.
39. Основная причина капризов моего ребенка – это эгоизм, лень и упрямство.
40. Если проводить отпуск с ребенком, то невозможно нормально отдохнуть.
41. Самое главное – чтобы у ребенка было спокойное, беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения моего ребенка.
44. Мой ребенок кого угодно может вывести из себя.
45. Огорчения моего ребенка мне всегда близки и понятны.
46. Мой ребенок часто меня раздражает.
47. Воспитание ребенка – это сплошная нервотрепка.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети потом благодарят своих родителей.
51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Мне близки интересы моего ребенка, я их разделяю.
54. Мой ребенок не в состоянии сделать что-либо самостоятельно, и если он это делает, то обязательно получается не так, как нужно.
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Ребенок должен дружить с теми детьми, которые нравятся его родителям.

Обработка и оценка результатов

Для каждого из видов родительских отношений, выясняемых при помощи данного опросника, ниже указаны номера суждений, связанные с данным видом.

Принятие – отвержение ребенка: 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 60.

Кооперация: 21, 25, 31, 33, 34, 35, 36.

Симбиоз: 1, 4, 7, 28, 32, 41, 58.

Контроль: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

Отношение к неудачам ребенка: 9, 11, 13, 17, 22, 54, 61.

За каждый ответ типа «да» испытуемый получает 1 балл, а за каждый ответ типа «нет» – 0 баллов. Высокие баллы свидетельствуют о значительной развитости указанных выше видов родительских отношений, а низкие баллы – о том, что они сравнительно слабо развиты. Если говорить конкретно, то оценка и интерпретация полученных данных производятся следующим образом.

Высокие баллы по шкале «принятие – отвержение» – от 24 до 33 – говорят о том, что у данного испытуемого имеется выраженное положительное отношение к ребенку. Взрослый в данном случае принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно много времени и не жалеет об этом.

Низкие баллы по этой же шкале – от 0 до 8 – говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном только отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, даже иногда ненависть. Такой взрослый считает ребенка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко своим отношением третирует ребенка. Понятно, что имеющий такие наклонности взрослый не может быть хорошим педагогом.

Высокие баллы по шкале «кооперация» – 7-8 баллов – являются признаком того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересует ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу ребенка, старается быть с ним на равных. Низкие баллы по данной шкале – 1-2 балла – говорят о том, что взрослый по отношению к ребенку ведет себя противоположным образом и не может претендовать на роль хорошего педагога.

Высокие баллы по шкале «симбиоз» – 6-7 баллов – достаточны для того, чтобы сделать вывод о том, что данный взрослый человек не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности, оградить от неприятностей.

Низкие баллы по этой же шкале – 1-2 балла – являются признаком того, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало заботится о нем. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

Высокие баллы по шкале «контроль» – 6-7 баллов – говорят о том, что взрослый человек ведет себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая ему строгие дисциплинарные рамки. Он навязывает ребенку почти во всем свою волю. Такой взрослый человек далеко не всегда может быть полезным, как воспитатель, для детей.

Низкие баллы по этой же шкале – 1-2 балла – напротив, свидетельствуют о том, что контроль за действиями ребенка со стороны взрослого человека практически отсутствует. Это может быть не очень хорошо для обучения и воспитания детей. Наилучшим вариантом оценки педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки, от 3 до 5 баллов.

Высокие баллы по шкале «отношение к неудачам ребенка» – 7-8 баллов – являются признаком того, что взрослый человек считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как к несмышленому существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся взрослому человеку несерьезными, и он игнорирует их. Вряд ли такой взрослый может стать хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

Низкие баллы по этой же шкале – 1-2 балла, напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными и верит в него. Такой взрослый, скорее всего, станет неплохим учителем и воспитателем.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 1 – Результаты диагностики по Тесту «Определение компьютерной зависимости младших школьников» (О.Л. Кутуева)

Ф.И.О.	Балл	Уровень
1. С.О.	9	Низкий
2. В.Б.	20	Высокий
3. Б.Л.	21	Высокий
4. П.Л.	9	Низкий
5. К.Ф.	13	Средний
6. З. А.	15	Средний
7. Д.В.	19	Высокий
8. А.Ш.	14	Средний
9. Е.Б.	16	Средний
10. И.М.	17	Средний
11. Д.Ю.	15	Средний
12. К.С.	10	Низкий
13. О.Ж.	17	Средний
14. В.С.	14	Средний
15. С.М.	11	Низкий
16. О.В.	22	Высокий
17. М.Д.	18	Средний
18. М.А.	16	Средний
19. А.В.	10	Низкий
20. С.Д.	13	Средний
21. Т.Т.	20	Высокий
22. В.Д.	8	Низкий
23. К.А.	11	Низкий
24. П.В.	19	Высокий
25. И.Е.	16	Средний
26. Т.К.	11	Низкий
27. В.С.	15	Средний
28. Л.Д.	10	Низкий
29. В.Щ.	17	Средний
30. Р.В.	21	Высокий

Таблица 2 – Результаты обследования родителей по методике «Отношение к детям»

	1	2	3	4	5
1. С.О.	29 В	7 В	4 С	6 В	2 Н
2. В.Б.	7 Н	2 Н	7 В	7 В	8 В
3. Б.Л.	17 С	7 В	6 В	5 В	4 С
4. П.Л.	27 В	4 С	4 С	3 С	5 С
5. К.Ф.	20 С	8 В	4 С	4 С	3 С
6. З. А.	22 С	5 С	6 В	4 С	8 В
7. Д.В.	6 Н	2 Н	6 В	6 В	6 С
8. А.Ш.	15 С	1 Н	4 С	4 С	7 В
9. Е.Б.	17 С	2 Н	1 Н	7 В	5 С
10. И.М.	12 С	5 С	2 Н	6 В	4 С
11. Д.Ю.	30 В	8 В	3 С	4 С	2 Н
12. К.С.	18 С	4 С	6 В	2 Н	4 С
13. О.Ж.	14 С	6 С	6 В	2 Н	7 В
14. В.С.	19 С	7 В	3 С	4 С	5 С
15. С.М.	29 В	4 С	3 С	5 С	2 Н
16. О.В.	5 Н	2 Н	4 Н	6 В	7 В
17. М.Д.	17 С	1 Н	6 В	7 В	7 В
18. М.А.	23 С	4 С	7 В	4 С	4 С
19. А.В.	30 В	7 В	3 С	4 С	5 С
20. С.Д.	16 С	1 Н	5 С	6 В	6 С
21. Т.Т.	8 Н	6 С	1 Н	1 Н	8 В
22. В.Д.	32 В	8 В	4 С	3 С	2 Н
23. К.А.	23 С	4 С	3 С	3 С	5 С
24. П.В.	6 Н	3 С	7 В	6 В	7 В
25. И.Е.	25 С	2 Н	4 С	5 С	2 Н
26. Т.К.	29 В	4 С	7 В	4 С	2 Н
27. В.С.	17 С	5 С	4 С	5 С	4 С
28. Л.Д.	31 В	8 В	4 С	2 Н	5 С
29. В.Щ.	24 С	7 В	5 С	5 С	4 С
30. Р.В.	21 С	6 С	4 С	4 С	7 В

Шкалы

1. Принятие – отвержение ребенка.
2. Кооперация.
3. Симбиоз.
4. Контроль.
5. Отношение к неудачам ребенка.

Таблица 3 – Таблица расчета коэффициента ранговой корреляции Спирмена

№	Компьютерная зависимость	Ранг переменной А	Шкала Принятие по методике Варга-Столина	Ранг переменной В	d	d^2
1	9	2,5	29	6	-3,5	12,25
2	20	26,5	7	27	-0,5	0,25
3	21	28,5	17	19,5	9	81
4	9	2,5	27	8	-5,5	30,25
5	13	10,5	20	15	-4,5	20,25
6	15	15	22	13	2	4
7	19	24,5	6	28,5	-4	16
8	14	12,5	15	23	-10,5	110,25
9	16	18	17	19,5	-1,5	2,25
10	17	21	12	25	-4	16
11	15	15	30	3,5	11,5	132,25
12	10	5	18	17	-12	144
13	17	21	14	24	-3	9
14	14	12,5	19	16	-3,5	12,25
15	11	8	29	6	2	4
16	22	30	5	30	0	0
17	18	23	17	19,5	3,5	12,25
18	16	18	23	11,5	6,5	42,25
19	10	5	30	3,5	1,5	2,25
20	13	10,5	16	22	-11,5	132,25
21	20	26,5	8	26	0,5	0,25
22	8	1	32	1	0	0
23	11	8	23	11,5	-3,5	12,25
24	19	24,5	6	28,5	-4	16
25	16	18	25	9	9	81
26	11	8	29	6	2	4
27	15	15	17	19,5	-4,5	20,25
28	10	5	31	2	3	9
29	17	21	24	10	11	121
30	21	28,5	21	14	14,5	210,25
Суммы		465		465		1257

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Беседа с родителями «Роль совместных досуговых мероприятий в жизни семьи»

Информирование о пользе и важности совместных семейных досуговых мероприятий,

Мне хотелось бы остановиться на том, почему совместное времяпрепровождение родителей и детей так важно для налаживания отношений и формирования положительного социального опыта у несовершеннолетних,

Что такое досуг? Досуг (свободное время) – часть внерабочего времени, которое расходуется на восстановление сил, а также физическое и духовное развитие человека, Свободное время может быть посвящено приобщению к культурным ценностям и традициям общества (чтение, посещение театра, музея, кино и д, т.), а также общественной активности, творчеству, художественно-эстетической самодеятельности, занятиям с детьми, общению по интересам и т.д, Самое главное, мы должны понять и осознать, что, если у ребенка появляется огромное количество ничем не занятого свободного времени, он может направить свою естественную природную активность в антисоциальные компании и антикультурные занятия,

Культура семейного досуга, несомненно, зависит от культуры родителей, от того, как и чем они сами заполняют свое свободное время, Если досуг в семье проводится примитивно, это сказывается и на ребенке, Отсюда и важнейшая родительская задача – учить детей отдыхать с пользой для здоровья, Если у родителей есть какие-либо увлечения, дети охотно их разделяют, Если взрослые способны и готовы устраивать совместные походы, семейные спортивные праздники, разнообразя их играми для детей, то это накладывает отпечаток и на детское групповое проведение досуга,

Совместный отдых семьи – это удивительная возможность всей семьи побыть вместе, узнать друг друга лучше и сблизиться, Семейный отдых – шанс для родителей лучше понять собственного ребенка, увидеть и услышать, чем он живет, Совместный отдых способствует укреплению дружбы, доверия между родителями и детьми,

Виды совместного отдыха родителей и детей:

1, Совместная интеллектуальная деятельность: интеллектуальные игры, разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок, собирание пазлов,

2, Совместная творческая деятельность: рисование, лепка, оформление квартиры к празднику, оформление открытки для поздравления родственников, изготовление различных поделок,

3, Совместная трудовая деятельность: посадка и уход за комнатными растениями, благоустройство территории вокруг своего дома, выполнение работ на приусадебном участке, уход за домашними животными,

4, Совместная спортивная деятельность: посещение тренажерного зала, бассейна, занятия на стадионе, лыжные семейные прогулки,

5, Совместные подвижные и сюжетно-ролевые игры, Игры – прекрасный источник информации о личности ребенка, В игре можно увидеть, насколько последовательно ребенок идет к цели, боится или не боится трудностей, может ли справиться с постигшей его неудачей,

Часто мы считаем, что для того, чтобы ребенок качественно развивался, ему нужны дорогие пособия, красивые игрушки, много сложных действий, которые доступны только высококвалифицированным специалистам, Однако, это не всегда так! Как правило, в раннем детстве, дети особенно запоминают те игры, занятия или пособия, которые они приготовили вместе с родителями, Игрушка, выполненная из самых простых, доступных, даже бросовых материалов способна принести в ваш досуг много радости, способствовать развитию интеллектуальных способностей вашего ребенка,

Памятка для родителей

Картотека игр для семейного досуга

Что нам стоит дом построить?

Эта игра отлично подходит для выходного дня или праздника, Она пробуждает фантазию, учит работать в команде, а также помогает усвоить основные понятия о пространстве, геометрических формах и законах физики, Предложите ребёнку построить дом из подручных материалов, Это могут быть стулья, одеяла, мебельные подушки, ненужные куски фанеры, сушилка для белья или любые другие предметы, Чем более разнообразными и необычными будут ваши строительные ресурсы, тем интереснее будет играть! Обязательно помогайте ребёнку во время постройки, однако пусть главным источником всех идей будет он сам,

Рисование на пене для бритья

Вам понадобится:

- акриловые краски (или гуашь)
- пена для бритья
- палочка
- пластиковая доска
- линейка-треугольник

Выдавите небольшое количество пены для бритья на ровную непитывающую поверхность (пластиковую доску), Сформируйте из нее поле для рисования, разровняв поверхность линейкой, Выдавите из тюбиков краску на пену каплями или линиями, Растяните капли краски при помощи палочки, Создайте свой неповторимый рисунок, Положите сверху на пену лист бумаги и чуть-чуть прижмите, Снимите бумагу, Перед вами окажется сплошное месиво из краски и пены, но не пугайтесь, рисунок спрятан под пеной! Одним движением соскребите пену линейкой с бумажного листа и оставьте картинку высыхать,

Рисование мыльными пузырями

Вам понадобится:

- немного шампуня
- 15 капель пищевого красителя
- 1/2 стакана воды
- трубочки для коктейля

Смешайте шампунь, воду и краситель любого цвета в небольшой мисочке, Также можно сделать несколько мисочек с разными цветами жидкостей, Попросите ребенка с помощью трубочки подуть в мыльный раствор, тем самым, надувая все больше и больше пузырей, Поднесите бумагу к мыльным пузырям, таким образом, чтобы у вас остался яркий и красочный рисунок, Чередую краски разных цветов можно получить интересный разноцветный узор,

Делаем бусы из макарон

Разведите пищевые красители согласно инструкции, Залейте каждый краситель в отдельный мешочек, Добавьте в мешочки с красителями макароны, плотно закройте их и встряхните, Когда макароны покрасятся, просушите их на листах бумаги, Готово! Можете делать бусы из макарон с детьми, Можно покрасить гуашью или акриловыми красками Сначала покрасьте 75% каждого макаронного изделия и оставьте их, чтобы высохли, положив непокрашенной стороной вниз, Через полчаса переверните их и покрасьте оставшиеся 25%,

Подождите примерно еще час, чтобы краски полностью высохла (возможно, придется подождать немного дольше, если вы используете много краски, но часть влаги будет поглощаться макаронами, поэтому они будут сохнуть быстрее, чем бумага),

Узоры на молоке

Рисованием на молоке стоит позаниматься хотя бы однажды – ради необычных узоров, которые получаются в результате, Вам придется пожертвовать всего 100–150 мл драгоценной жидкости – это намного дешевле некоторых красок, Сам процесс такого рисования довольно прост, Налейте молоко в небольшую плоскую тарелку, Кисточки (или зубочистки,

или ватные палочки) сначала окунайте в краску, а потом в молоко, чтобы на его поверхности образовалось цветное пятно, В центр пятна капните немного средства для мытья посуды, жидкого мыла или геля для душа – то есть любого обезжиривающего средства, В результате получатся очень интересные разводы и завитушки, которые можно перенести на лист акварельной бумаги, положив ее на поверхность молока,

«Рыбалка»

Вам понадобится: вода, кубики льда, ворсистая нить,

Чтобы провести такой эксперимент, наберите в любую глубокую емкость воду, бросьте в нее заранее подготовленные кубики льда, Поверх емкости положите нитку так, чтобы она прикасалась хотя бы к одной льдинке, Затем насыпьте на лед немного соли и подождите 5 минут, Теперь, потянув нитку за другой край, можно вытащить лед из воды! Секрет такого опять очень прост: от соли поверхность льдинки немного тает, а вода, которая образовалась, вскоре примораживает веревку к кубику,

Бумажная крышка

Вам понадобится: стакан, вода, лист бумаги,

Это даже не опыт, а, скорее, занимательный эксперимент, который можно показать ребенку, Для этого всего лишь нужно вырезать квадрат из бумаги и накрыть им стакан с водой, Когда вы перевернете стакан вверх дном, бумага прилипнет к ободку и не упадет! С одной стороны на такую –крышку будет давить вода, а с другой – воздух, давление которого намного больше давления жидкости,

Танцующие червячки

Вам понадобится: кукурузный крахмал, вода, тонкая металлическая миска с широким дном (или тонкий противень), музыкальная колонка, краска или пищевые красители,

Для приготовления субстанции для этого детского опыта нужно смешать пару стаканов крахмала и один стакан воды, Затем вылейте жидкость в миску или на противень, капните туда немного разноцветной

краски и поместите его сверху на колонку, Чтобы насладиться вместе с малышом танцем разноцветных червячков, просто включите погромче музыку и прижмите миску руками к динамику, Цвета смешиваются и можно наблюдать красивое зрелище! Главное, будьте аккуратнее, чтобы краска не забрызгала все вокруг,

Фанты

Напишите на листках бумаги действия, которые должны быть выполнены, Играйте всей семьей, поочередно доставая фанты, например, из шляпы(прыгать на одной ноге 5 раз и мяукать при этом, съесть дольку лимона и не поморщиться, изобразить странный танец, сделать красивую прическу другому игроку, играть на невидимой гитаре, рассказать стих, вспомнить, как можно больше вежливых слов, съесть что-нибудь без помощи рук и т,д,)

Удержи шарик

Для игры понадобится воздушный шарик и немного ловкости, Задача: перенести шарик из одного конца комнаты/коридора в другой, не касаясь руками и не давая ему упасть, Пусть дети проявят смекалку: на шар можно дуть, подталкивать носом, подбородком, коленями, устройте соревнование: кто быстрее донесет шарик до финиша,

Музыкальные игры

Любимые песни есть у каждого ребенка, независимо от возраста, Можно просто танцевать, разучить новые движения или подготовить танец в подарок, Совместные игры детей дома объединяют, а музыка поможет зарядиться позитивом и хорошим настроением, Попросите детей танцевать только ручкой или только ножкой, Затем переходите к заданиям посложнее: потанцуйте только локтем или пальчиком, И не забывайте: вы тоже должны активно включаться в игру,

Жмурки

Способствует развитию слухового внимания и координации движений, Одному из участников завязывают глаза, другому дают в руки

колокольчик, Жмурка ловит того, у кого колокольчик, Тот увертывается, время от времени позванивая в колокольчик, Затем взрослый и ребенок меняются ролями,

Твистер

Твистер – помимо просто двигательной активности, которую дети любят, игра тренирует ориентацию в пространстве, усвоение понятий право-лево, улучшает координацию и управление собственным телом,

Сочиняем сказку

Задавая начало фраз, вы помогаете ребенку построить связи между предложениями и частями текста, Такое сотворчество очень полезно для ребенка, потому что в нем он накапливает своеобразный "словарь" сказок и сказочных слов(жили- были, вдруг, однажды, спросил, сказал, ответил, удивился, начался, и стали они) Например: В одном волшебном лесу жил,,,, Он был(какой он был?),,,,Одним прекрасным утром, он решил пойти,,,, Взял с собой,,,,,и отправился в путь,,,,Кого встретил? Что спросил? Или что произошло?

Театр теней

Всем известно, что если ладонь повернуть ребром вниз и подвигать мизинцем, на стене отобразится тень, очень похожая на лающую собаку, Потратьте пять минут на поиск идей в Сети и еще пять на подбор подручных средств и включение фонарика – занятие, как минимум, на час вам обеспечено, Фантазия заработает очень быстро, и вскоре вы просто не успеете за причудливыми фигурами из пальцев вашего ребенка, которые будут то и дело оживать на стене,

Играйте с удовольствием вместе с детьми!

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Практические занятия по отработке игрового взаимодействия и
коррекции отношений в семье

Занятие №1 (совместно дети с родителями)

Тема: Знакомство

Инструментарий: жетоны с именами участников, листы (формат А4)
на каждого участника, фломастеры, ручки, небольшая мягкая игрушка
(символ группы), веревка (1 м.), несколько веревок (50 см.)

Перед началом работы имеет смысл познакомить участников с целью
программы, ее задачами, прояснить организационные моменты, обсудить
правила группы,

Правила группы,

Тренер вводит правила группы и обсуждает их с участниками
тренинга,

Конфиденциальность (секретность) происходящего в группе,

Говорим только от себя и о себе («Я-высказывания»),

Доверительный стиль общения, Обращение по имени ко всем
участникам, включая ведущего (10 мин),

1, Разминка,

Упражнение ««Помнишь мое имя?»» (участники сидят в кругу),

Инструкция: В начале игры каждый из участников получает жетон, на
который записывает свое имя, Ведущий обходит всех участников с
коробкой, куда каждый кладет свой жетон, громко называя свое имя,
Жетоны перемешиваются и ведущий вновь обходит аудиторию, Теперь
каждый из участников должен вспомнить, кому принадлежит тот жетон,
который он достает из коробки, (10 мин),

Упражнение «Символ» (участники сидят в кругу)

Инструкция: «Нарисуйте личный символ, который характеризует ваш характер, Это может быть что угодно – животное, птица, насекомое и т. д. Затем объясните почему вы выбрали именно этот символ, (5 мин)

Упражнение «Меняемся местами» (участники сидят в кругу, тренер стоит в центре круга),

Инструкция: «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство, Сделаем это так: водящий в центре круга (в данный момент - я) предложу поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то признаком (например, все, кто в брюках), Моя задача занять одно из пустующих мест, Кто остается без места становится водящим, Итак, меняемся местами ... (10 мин)

2, Основная часть,

Упражнение «Фигуры» (участники стоят в кругу),

Цель: Сплочение команды, В ходе данной игры можно отследить многие моменты важные для тренинга, направленного на совместное взаимодействие, Например, роли участников, динамику группы и т. д. (15 мин,)

Инструкция: 1, «Для выполнения следующего упражнения нужно, чтобы вся группа встала в круг, Возьмите в руки веревку и встаньте так, чтобы образовался правильный круг, Теперь закройте глаза и не размыкая их, постройте квадрат, Использовать можно только устные переговоры, Когда вы посчитаете, что задание выполнено, дайте мне знать,»

«Сейчас я предложу вам в таких же условиях построить другую фигуру, Сможете построить ее за более короткое время? Хорошо, Предлагаю повторить эксперимент, Закрываем глаза, Ваша задача построить равносторонний треугольник,»

Обсуждение упражнения:

Как вы считаете, вам удалось выполнить задание?

Что мешало, а что помогало построить фигуру?

Упражнение «Сиамские близнецы» (пара - родитель и ребенок)

Цель: Получение опыта совместной работы, диагностика умения согласовывать свои действия, (15 мин)

Инструкция: «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера, Теперь вы сросшиеся близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки, Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревкой, либо резинкой, Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинами, головами и др,

Упражнение «Тень» (участники разбиваются на пары родитель-ребенок),

Цель: развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности, умения подстраиваться под другого,

Инструкция: Один (родитель) - путник, другой (ребенок) – его тень, Путник идет через поле, а за ним, через 2-3 шага сзади, его тень, «Тень старается, точь в точь, скопировать движения путника, Через некоторое время участники меняются ролями (10 мин)

Обмен чувствами, впечатлениями,

3, Завершение группы,

Упражнение «Клубок» (участники сидят в кругу)

Цель: Сплочение группы, фиксация основных достижений тренингового занятия,

Инструкция: каждый участник по очереди, передавая клубок и одновременно разматывая его, говорит о своих чувствах, том, что понравилось, запомнилось, было неожиданным, Ведущий выступает последним, резюмирует, подытоживает день, настраивает на позитивное мышление, (10 мин,)

Занятие № 2 (совместно дети с родителями)

Тема: Повышение групповой сплоченности, Сотрудничество родителя и ребенка,

Не лишним будет поблагодарить участников за то, что они пришли на занятие,

Инструментарий: листы бумаги (формат А 4), фломастеры, ластик, повязки на глаза, «волшебная палочка», карточки с афоризмами о семье,

1, Разминка,

Упражнение «Снежный ком» (участники сидят в кругу),

Инструкция: участник, получая игрушку-символ, рассказывает о каком-нибудь совместном занятии с ребенком, происходившем на неделе между занятиями, затем передает игрушку следующему участнику, (5 мин),

Упражнение «А я еду» (участники сидят на стульях по кругу, один стул должен быть свободным),

Инструкция: Начинает игру ведущий, рядом с которым пустой стул, Он пересаживается со своего места на пустой стул со словами: «А я еду»! Игрок, рядом с которым оказался пустой стул, пересаживается на него и говорит: «А я рядом!», Следующий участник, рядом с которым оказался пустой стул, пересаживается на него и говорит: «А я зайцем,», Следующий игрок, пересаживаясь на пустой стул отвечает: «А я еду с ...» При этом называется имя любого участника, Тот, кого назвали, пересаживается на пустой стул, Игрок, рядом с которым оказался пустой стул вновь начинает игру, Игра продолжается до тех пор, пока участники не захотят ее закончить (10 мин),

2, Основная часть,

Игра «Родители и дети»

Цель: взрослым - попытаться понять чувства и переживания детей, детям – чувства и переживания взрослых,

Инструкция: «А сейчас, взмахну волшебной палочкой и поменяю вас местами, Теперь родители превратились в детей, а дети в родителей, Родители, вы очень любите своего ребенка, хотите, чтобы он вырос

хорошим человеком, и поэтому даете ему советы, каким ему следует быть (аккуратным, вежливым, послушным...), Дети в роли родителей (по очереди) начинают давать советы родителям (детям), (10 мин.)

Обсуждение чувств, возникших во время выполнения упражнения,

Упражнение «Слепой» (пары – родитель и ребенок сидят рядом за столами)

Цель: обучение навыкам сотрудничества, взаимопонимания,

Инструкция: мама и ребенок сидят рядом за столом, Перед ними лежит лист бумаги, Одному из партнеров завязывают глаза, и только ему разрешается рисовать, Другой партнер с открытыми глазами будет управлять движениями руки «слепого» игрока, Затем происходит обмен ролями (20 мин)

Обсуждение упражнения,

Что было труднее: рисовать с закрытыми глазами или руководить рисующим? Почему?

Что больше понравилось: рисовать или руководить? (10 мин),

Завершение группы

Упражнение «Волшебная палочка»

Инструкция: Участникам группы дается задание в течение 1 минуты подумать и сказать: «Если бы у моей мамы (у моего ребенка) была волшебная палочка, то она (он) бы загадал (а)...» (5 мин.)

Подведение итогов занятия, Обмен чувствами, впечатлениями от занятия,

Занятие № 3 (совместно дети с родителями)

Тема: Сотрудничество родителя и ребенка,

Инструментарий: Игрушка (символ группы), фломастеры, листочки бумаги с написанными на них названиями животных на каждого участника (названия животных парные – корова-корова, петух-петух и т.д.), 2 коробки спичек, картонные перегородки на столы, кукла, клубок,

1, Разминка,

Упражнение «Лобное место» (около 15 мин,)

Инструкция: каждый из участников (по очереди), передавая игрушку (символ группы), делится впечатлениями прошедшей недели, рассказывает о совместном мероприятии с ребенком,

Упражнение «Путаница» (участники стоят в кругу)

Инструкция: все участники стоят в кругу и держатся за руки, Выбирается водящий, который выходит за дверь, Игроки запутываются, не разжимая рук, можно переступать через сцепленные руки, Задача водящего - распутать клубок, Затем водящим становится кто-то другой (15 мин),

Упражнение «Найди себе пару» (Участники стоят полукругом),

Ведущий раздает заранее приготовленные листочки с написанными на них названиями животных каждому участнику, Поскольку все названия парные, каждый сможет найти себе пару после команды тренера,

Инструкция: «Закройте глаза, По моей команде каждый из вас начинает кричать на языке своего животного, Ваша задача, не открывая глаз, по голосу найти свою пару (10мин),

Основная часть,

Упражнение «Слепое слушание» (родитель и ребенок сидят за столом напротив друг друга, между ними ставится перегородка),

Цель: обучение навыкам сотрудничества, взаимопонимания,

Инструкция: каждому из участников в паре раздается по семь спичек, Родитель строит за перегородкой из своих спичек какую-нибудь фигуру, а затем словами пытается объяснить ребенку, как ему построить такую же, Ни родитель, ни ребенок не должны видеть действия друг друга, По окончании работы перегородка убирается, а фигуры сравниваются, Затем родитель и ребенок меняются ролями, Если паре очень легко дается выполнение этого задания, то количество спичек можно увеличивать, (15-20 мин,)

Обсуждение упражнения:

Сложно ли было объяснять, без помощи рук, как построить фигуру?
Почему?

Сложно ли было понять со слов партнера как построить фигуру?
Почему?

Упражнение «Построение»

Цель: отработка навыков общения, усовершенствовать общение в команде,

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем строиться, Первое задание – построиться по росту», Тренер засекает время, затем сообщает группе, сколько ушло времени на выполнение команды и проверяет правильность исполнения, «Следующее условие – построиться по цвету волос, от светлого к темному (процедура повторяется) и т.д.», (15 мин),

Игра «Рыбалка»

Предварительная работа: Знакомство с этапами выполнения игры «Рыбалка», Раздача материалов для изготовления игры, Взрослые изготавливают игровое поле по образцу и удочку, дети изготавливают картонных рыбок,

Организация игры «Рыбалка», ознакомление с вариантами игровых действий на основе игры «Рыбалка»,

3. Завершение группы,

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: упражнение даёт эмоциональный подъём участникам, поддержку каждому, понимание «законченности» проделанной работы,

Инструкция: Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя на одного из участников и постепенно подходя к нему, При этом громкость аплодисментов усиливается, Когда участник присоединится к аплодисментам ведущего они становятся снова тихими, Затем этот участник начинает хлопать вместе с ведущим (сначала тихо) выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем уже громко, Третий присоединяется к предыдущим и начинает тихо, пока не выберет четвертого

и т.д, Последнему участнику аплодирует уже вся группа, Сначала хлопki будут звучать тихо, а затем становиться сильнее и сильнее при этом каждый участник выберет того, кому он аплодирует и так, по очереди, все получают аплодисменты, Последнему аплодировать будет вся группа,

Подведение итогов занятия, Обмен чувствами, впечатлениями от занятия, Получение обратной связи (что понравилось, было открытием) (10 мин.),

Занятие № 4 (совместно дети с родителями),

Тема: Сотрудничество родителя и ребенка,

Инструментарий: мяч, бумажные макеты ладони красного, желтого, синего цвета, «волшебная» палочка,

1, Разминка,

Упражнение «Комплименты» (участники сидят в кругу),

Инструкция: «Сейчас мы будем говорить друг другу комплименты, Нужно бросить мяч любому из участников и сказать ему что-то приятное, А тот отвечает: «да, конечно, но кроме того я еще и... (5 мин)

Упражнение «Кричалки-шепталки-молчалки» (родители сидят в кругу, дети стоят в середине круга),

Цель: развитие наблюдательности, обучение детей действовать по правилу волевой регуляции,

Инструкция: Раздать взрослым три силуэта ладони: красный, желтый, синий, Это сигналы, Когда взрослый поднимает красную ладонь – «кричалку», - детям можно бегать, кричать, сильно шуметь, Желтая ладонь – «шепталка» - надо тихо передвигаться и шептаться, На сигнал «молчалка» - синяя ладонь - дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться, Заканчивать игру следует «молчалками»,

Обсуждение упражнения с детьми,

1, Основная часть,

Упражнение «Совместное творчество»

Цель: актуализация ценности семьи,

Инструкция: Родитель и ребенок превращаются в строителей, Психолог заранее изготавливает из бумаги кирпичи (вырезать прямоугольники), Родителю и ребенку необходимо построить дом из кирпичей, При этом на каждом кирпиче необходимо написать, либо нарисовать то, что необходимо для крепкого надежного дома, При этом под домом подразумевается семья, Например, послушание, помощь, любовь, забота, внимание и т. д, Кирпичи приклеиваются на ватман, (20 мин)

Упражнение «Мозговой штурм для детей» (родители и дети сидят в кругу)

Цель: организация мыслительной деятельности ребенка, анализ семейной ситуации, возникновение озарений,

Инструкция: Тренер зачитывает вопрос (задачи), дети рассуждают, как бы они поступили в сложившейся ситуации,

Задачи, которые зачитывает тренер:

Твоя семья уезжает на месяц в отпуск, но тебя оставляют дома одного, Тебе надо поливать комнатные растения, Как ты это будешь делать? Как часто? И т.д,

Как ты определишь время, если нет часов?

Что надо сделать, чтобы нужная вещь никогда не терялась?

Надо вычистить изнутри извилистую трубу, Как быть?

Завершение группы,

Упражнение «Подарки» (25 мин,)

Цель: дать возможность участникам группы выразить свое отношение друг к другу и увидеть себя глазами других,

Инструкция: каждая семейная диада (триада) после 2 – 3 мин обсуждения «дарит» другим семьям то, чего им не хватает для полной гармонии в семье, Например: «Света и Андрей, мы хотим вам подарить уверенность в своих силах, оптимизм, Как только вы перестанете сомневаться в себе, вы будете самой гармоничной семьей», Свое послание

необходимо закончить словами: «У вас будет все замечательно, потому что вы – отличная семья!»,

Занятие №5 (совместно дети с родителями)

Тема: Сотрудничество родителя и ребенка,

Инструментарий: мяч, шарф, листы А4, карандаши, фломастеры,
1,Разминка,

Упражнение «Снежный ком» (участники сидят в кругу),

Инструкция: участник, получая игрушку-символ и рассказывает о каком-нибудь совместном занятии с ребенком, происходившем на неделе между занятиями, затем передает игрушку следующему участнику, (5 мин),

Упражнение «Передай предмет»

Цель: Эта веселая разминка помогает участникам реализовать творческие наклонности, поднимает настроение, повышает групповую динамику,

Инструкция: Тренер берет какой-либо предмет (маркер, мячик, скомканный лист бумаги) и отдает его ближайшему участнику, «Ваша задача – передать этот предмет своему соседу справа как-нибудь театрально, с использованием необычных жестов, и так по кругу, Причем способы передачи повторяться не должны, Если предмет упадет, начинаем сначала», Самого оригинального можно наградить аплодисментами, (5 мин,)

Упражнение «Что можно сделать с предметом» (участники сидят в кругу),

Цель: развитие творческого мышления,

Инструкция: каждый, по очереди, должен сказать, как можно использовать этот предмет (шарф), Начинает игру тренер, продолжает – участник справа от него и далее по кругу, Тот участник, который не сможет придумать как использовать данный предмет – выбывает из игры, Побеждает участник, придумавший больше всего способов, (10 мин)

2, Основная часть,

Упражнение «Похвастайся мамой (папой)» (участники сидят в кругу),

Цель: развитие у детей навыков общения, внимания, наблюдательности, умения выражать словами симпатию к другому человеку, Получение родителями информации о самих себе,

Инструкция: «Всем очень нравится, когда о нем говорят приятное, Сегодня мы поиграем в хвастунов, Только хвастаться мы будем не собой, а своими родителями, Ведь это так приятно и почетно иметь самых лучших маму и папу, Посмотрите на своих родителей, Подумайте какие они, что в них хорошего? Что они умеют? Какие хорошие поступки совершали? Чем он могут нравиться? Далее ведущий может дать образец подобного «хвастовства», (15 мин),

3, Завершение группы

Упражнение «Лобное место» – (15 мин,)

Цель: получение обратной связи, рефлексия,

Инструкция: каждый из участников делится впечатлениями прошедшего занятия, говорит о том, что чувствует