



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**ПРОФИЛАКТИКА ГЕЙМ-ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выпускная квалификационная работа

по направлению: - 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Магистерская программа «Психология и педагогика
начального образования»

Проверка на объем заимствований:

64,4 % авторского текста

Выполнила:

Студентка группы ОФ-208/151-2-1

Расщектаева Дарья Олеговна

Работа рекомендована к защите

« 5 » 06 2018 г.

зав. кафедрой ППиПМ

Волчегорская Е.Ю.

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Жукова Марина Владимировна

Челябинск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| Введение..... | 3 |
| Глава I. Профилактика гейм-зависимости младших школьников как педагогическая проблема | 10 |
| 1.1. Гейм-зависимость младших школьников как вид аддиктивного поведения..... | 10 |
| 1.2 Организация внеурочной деятельности по профилактике зависимости от компьютерных игр в начальной школе..... | 21 |
| Выводы по первой главе..... | 27 |
| Глава II. Организация профилактики гейм-зависимости младших школьников во внеурочной деятельности..... | 29 |
| 2.1 Организация и методы исследования | 29 |
| 2.2 Реализация программы деятельности учителя начальных классов по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников во внеурочное время..... | 33 |
| Выводы по второй главе..... | 54 |
| III. Экспериментальное исследование результативности программы деятельности учителя начальных классов, направленной на профилактику зависимости от компьютерных игр у младших школьников | 56 |
| 3.1 Анализ и интерпретация результатов исследования (констатирующий этап эксперимента) | 56 |
| 3.2 Анализ и интерпретация результатов исследования | 63 |
| (контрольный этап эксперимента) | 63 |
| Выводы по 3 главе..... | 69 |
| Заключение | 72 |
| Библиографический список | 75 |
| Приложения | 81 |

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе развития общества происходит компьютеризация всех сфер общественной жизни, компьютер становится неотъемлемой частью жизни современного человека, не исключение и младшие школьники. Бурное развитие информационных технологий привело к тому, что практически каждый ребёнок с раннего возраста имеет доступ к компьютеру. Компьютерные технологии поглощают своими широкими возможностями в доступности всей информации, которая интересует ребенка.

Информатизация начальной школы имеет множество позитивных аспектов: игровая форма представления информации, ее образность, более широкие возможности стимулирования познавательной активности, индивидуализация обучения, легкость моделирования ситуаций, которые невозможны в повседневной жизни, формирование и повышение информационной культуры ребенка.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования предполагает формирование информационной компетентности учащихся, как условия реализации центральной идеи – научить ребенка учиться. Ориентировка младших школьников в информационно-коммуникационных технологиях (ИКТ) и формирование способности их грамотно применять (ИКТ-компетентность) являются важным элементом формирования универсальных учебных действий, обучающихся на ступени начального общего образования, обеспечивающим его результативность[54].

Наряду с обучающими программами развитие компьютерных технологий повлекло за собой широкое распространение компьютерных игр, что оказывает огромное влияние на формирование воспитательного пространства. Существенно изменяется структура досуга младших

школьников, т.к. компьютер сочетает в себе возможности телевизора, игровой приставки, музыкального центра, книги и т.д.

В совокупности с несомненным положительным значением компьютеризации следует отметить негативные последствия, влияющие на социально-психологическое здоровье младших школьников. Одним из самых серьезных и опасных последствий этого процесса является формирование аддиктивного поведения.

Имеется ряд исследований, в которых анализируются особенности отношения младших школьников к компьютерным играм и факторы компьютерной зависимости, как разновидности гэмблинга - игровой зависимости. Такими исследованиями занимались А.Ю. Акопов, Я.И. Гишинский, Е.В. Змановская, И.С. Кон, Ц.П. Короленко, А.Е. Личко, Д.И. Фельдштейн.

В настоящее время существует ряд исследований, доказывающих положительный эффект компьютерных игр, такими исследователями, как, А.Е. Войскунским, Е.Е. Лысенко, О.К. Тихомировым, Ю.В. Фомичевой, Л.И. Шакировой.

В педагогической литературе активно ведется разработка теоретико-методологических основ профилактики гейм-зависимости младших школьников. Теоретико-методологические основы профилактики раскрываются в исследованиях А.В. Гоголевой, М.В. Жуковой, Ц.П. Короленко, В.Д. Менделевича, Е.В. Фроловой, К.И. Шишкиной, А.Г. Шмелёва.

Стоит отметить, что, в психолого-педагогической литературе достаточно подробно освещена проблема гейм-зависимости младших школьников, однако, методическая база по профилактике гейм-зависимости младших школьников именно во внеурочное время представлена в недостаточном объеме.

В наше исследование введено ограничение: мы рассматриваем такой вид гейм-зависимости, как зависимость от компьютерных игр.

На социальном уровне значимость работы обусловлена острой необходимостью профилактики зависимости от компьютерных игр, начиная с младшего школьного возраста.

На научном уровне значимость исследования заключается в том, что при наличии достаточного количества научных трудов, раскрывающих сущность понятия гем-зависимость, направления профилактической работы, в основном ориентированы на работу с подростками и взрослыми людьми, а вопросы профилактики зависимости от компьютерных игр у младших школьников в процессе внеурочной деятельности ещё недостаточно изучен.

На практическом уровне значимость работы обусловлена необходимостью методического обеспечения процесса внеурочной деятельности по профилактике зависимости от компьютерных игр младших школьников.

Таким образом, возникает противоречие между необходимостью внедрения компьютерных технологий в практику начальной школы, как условие формирования ИКТ-компетентности младших школьников с одной стороны и недостаточной разработанностью методического обеспечения процесса профилактики зависимости от компьютерных игр во внеурочной деятельности, с другой.

Данное противоречие позволяет выделить следующую проблему исследования: каково содержание программы деятельности учителя начальных классов, направленной на профилактику зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

На основании выявленного нами противоречия и проблемы мы сформулировали тему магистерской диссертации: «Профилактика гейм-зависимости младших школьников во внеурочной деятельности».

Цель исследования: теоретическое обоснование и проверка результативности программы деятельности учителя начальных классов в комплекте с рабочей тетрадью, направленной на профилактику зависимости

от компьютерных игр у младших школьников во внеурочное время.

Объект исследования: профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

Предмет исследования: профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников во внеурочной деятельности.

Гипотеза: уровень сформированности зависимости от компьютерных игр у младших школьников понизится, если в образовательный процесс начальной школы будет внедрена программа деятельности учителя, разработанная на основе системно-деятельностного и личностно-ориентированного подходов в комплекте с рабочей тетрадью.

Цель и гипотеза данной работы были реализованы посредством решения следующих **задач**:

1) Охарактеризовать зависимость от компьютерных игр у младших школьников как вид аддиктивного поведения.

2) Выявить особенности организации внеурочной деятельности в начальной школе.

3) Экспериментальным путем проверить результативность программы деятельности учителя начальных классов в комплекте с рабочей тетрадью, направленной на профилактику зависимости от компьютерных игр в начальной школе.

Методологической основой исследования по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников являются:

– системно-деятельностный подход (В.Г. Афанасьев, Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов, Л. С. Выготский, Л.В. Занков, А.Р. Лурия, Д. Б. Эльконин, В.В. Давыдов), подход при котором обучающийся является активным субъектом педагогического процесса. Главная цель системно-деятельностного подхода состоит в том, чтобы такой человек способен ставить перед собой цели, решать учебные и жизненные задачи и отвечать за результат своих действий. Системно-деятельностный подход позволил раскрыть целостность феномена гейм-зависимость и рассмотреть его как психосоциальное явление

современного общества, сконструировать программу деятельности учителя, направленную на профилактику зависимости от компьютерных игр с использованием активных форм работы, позволяющих активизировать деятельность обучающихся.

– личностно-ориентированный подход (Е.В., Бондаревская, О. С. Газман, Э.Н. Гусинский, В.В. Сериков, Ю.И. Турчанинова, И.С. Якиманская), подход при котором концентрация внимания и усилия педагога направлены на сохранении, а также формировании целостной личности школьника, забота о развитии не только его интеллекта, гражданского чувства ответственности, но и духовной личности с эмоциональными, эстетическими, творческими задатками и возможностями развития. Цель личностно ориентированного образования - создание условий для полноценного развития следующих функций обучающегося: способности человека к осознанному выбору; умении рефлексировать и оценивать жизнь; формировании образа "Я"; поиске смысла своей жизни и творчестве; ответственности за поступки и действия; автономности личности от внешнего влияния. Личностно - ориентированный подход позволил определить возможность разработки основных направлений профилактической работы с учетом личностных характеристик младших школьников.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ педагогической, психологической и философской литературы по изучаемой проблеме, синтез, обобщение;
2. Эмпирические методы: анкетирование, тестирование;
3. Методы обработки и интерпретации данных: количественный и качественный.

Этапы исследования:

На первом этапе (октябрь 2016 г. – январь 2017 г.) изучалась психолого-педагогическая, философская литература, формулировались основные методологические положения исследования, подбирались

методики проведения экспериментальной работы, подбирались методический инструментарий, разрабатывалось содержание формирующего этапа экспериментальной работы;

На втором этапе (февраль 2017 г. – апрель 2017 г.) проводился констатирующий этап экспериментальной работы;

На третьем этапе (сентябрь 2017 г. – апрель 2018 г.) в рамках формирующего эксперимента внедрялась программа внеурочной деятельности, направленная на профилактику гейм-зависимости младших школьников, проводился контрольный этап экспериментальной работы;

На четвертом этапе (май 2018 г.) обобщались и систематизировались полученные в ходе исследования данные, уточнялись выводы, оформлялись результаты исследования в виде диссертационной работы.

База исследования: образовательная организация города Челябинска. В эксперименте приняли участие 47 учащихся с 3 по 4 класс.

Теоретическая значимость исследования: заключается в том, что нами обосновано содержание программы деятельности учителя для младших школьников по профилактике зависимости от компьютерных игр в комплекте с рабочей тетрадью, разработанной на основе системно-деятельностного и личностно-ориентированного подходов;

Практическая значимость исследования: разработанная нами программа деятельности учителя в комплекте с рабочей тетрадью может быть использована учителями начальных классов в процессе работы по профилактике зависимости от компьютерных игр.

Апробация результатов исследования осуществлялась путем

1. публикации результатов исследования:

1. Расщектаева Д.О. Профилактика компьютерной зависимости младших школьников во внеурочной деятельности // Мир педагогики и психологии: электрон. научн. журн. – 2016. – №4(4).
2. Расщектаева Д.О. Анализ уровня сформированности гейм-зависимости младших школьников // Студенческий форум: электрон. научн. журн. –

2017. – № 11(11).

3. Расщектаева Д.О. Преемственность между начальным и дошкольным образованием по профилактике формирования гейм-зависимости детей // Мир педагогики и психологии: электрон. научн. журн. – 2018. – №4(21).

2. участия в конкурсах и научных конференциях:

1. Третий международный конгресс «Непрерывное педагогическое образование: глобальные и национальные аспекты» – 2016.

2. Международный конкурс студентов и аспирантов UNIVERSITY KNOWLEDGE – 2017.

3. Всероссийская научно-практическая конференция «Проектная и учебно-исследовательская деятельность учащихся: от замысла к итогам. Проблемы и решения» – 2018.

Структура работы: работа состоит из введения, трех глав, по каждой из которых сделаны выводы, заключения, списка литературы, приложений. В тексте работы 10 таблиц, 5 рисунков. Список литературы представлен 61 источником.

ГЛАВА I. ПРОФИЛАКТИКА ГЕЙМ-ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

1.1. Гейм-зависимость младших школьников как вид аддиктивного поведения

Впервые, понятие «аддиктивное поведение» зародилось в зарубежной литературе. Этот термин открыли В. Миллер и М. Ландри, которые толковали его, как период злоупотребления различными веществами, которые оказывают влияние на психическое состояние, до того как от них сформируется зависимость.

В дальнейшем смысл этого термина уточнил С.А. Кулаков, а более широкое распространение он получил благодаря работе А. Е. Личко и В. С. Битенского [25].

По определению Ц.П. Короленко и Т.А. Донских, «аддиктивное поведение» – один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций. Аддиктивное поведение влияет на жизнь человека, делает его беспомощным, лишает противодействия аддикции [29].

Для аддиктивного поведения характерен уход от реальности в виде своеобразного «бегства», сосредоточенности на узконаправленной сфере деятельности при игнорировании остальных. Так, N. Peseschkian выделил четыре вида «бегства» от реальности: «бегство в тело», «бегство в работу», «бегство в контакты или одиночество» и «бегство в фантазии». Для младших школьников характерно «бегство в фантазии», одним из средств такого бегства, являются компьютерные игры, на основе которых формируется компьютерная зависимость [19].

Термин «компьютерная зависимость» трактуется как – патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Впервые о компьютерной зависимости, заговорили американские ученые, в начале 80-х годов. В настоящее время термин «компьютерная зависимость» до сих пор не воспринимается многими исследователями, изучающих проблемы психических расстройств, все же сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все большие обороты. Наряду с компьютерной зависимостью, выделяют несколько родственных видов зависимостей: «Интернет-зависимость» и «игромания», которые, так или иначе, связаны с проведением длительного времени за компьютером [32].

Компьютерная зависимость в младшем школьном возрасте представлена одним из двух видов: зависимость от социальных сетей или зависимость от компьютерных игр. Компьютерная зависимость у детей довольно большая проблема на сегодняшний день. Родители и психологи бьют тревогу, наблюдая, как младшие школьники все больше и больше погружаются в виртуальный мир, пытаясь уйти от проблем реальности или ради развлечений [32].

В настоящее время Л.Н. Юрьева и Т.Ю. Больбот выделяют 5 типов компьютерной зависимости:

1. Навязчивый серфинг (путешествие в сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам);
2. Страсть к азартным играм;
3. Виртуальные знакомства;
4. Киберсекс (увлечение порносайтами);
5. Компьютерные игры (гейм-зависимость) [60].

Значительное внимание психологов и педагогов притягивает игровая аддикция («кибернетическая лудомания» (отлат. ludus – игра), патологическое геймерство (от англ. game – игра), «гэмблинг» (увлечение компьютерными играми как одним из видов азартных игр, не связанным с

денежным риском или риском для жизни), «гейм-зависимость» (зависимость от компьютерных игр) [5].

На сегодняшний день существует большое количество компьютерных игр. Неоднократно осуществлялись попытки их систематизировать, но общепризнанной систематизации не существует.

Компьютерные игры были классифицированы впервые в 1988 году А.Г. Шмелёвым. Согласно его классификации выделяется 7 классов игр.

1. Стимулирующие формально-логическое, комбинаторное мышление.

2. Азартные игры, требующие от игрока интуитивного, иррационального мышления («компьютерный» покер, игры с тотализатором).

3. Спортивные игры, требующие ловкости, проворства, сенсомоторной координации, концентрации внимания.

4. Военные игры и игры-единоборства. Содержат реалистичные картины разрушений, а также элементы жестокого единоборства или насилия, могут способствовать развитию эмоциональной устойчивости к неудачам, настойчивости в реализации собственных целей, а также служить в качестве социально приемлемого инструмента разрядки агрессивных импульсов.

5. Игры типа преследование-избегание. Для них характерно включенность в игровой процесс интуитивного компонента мышления и эмоционально-чувственного восприятия.

6. Авантюрные игры (игры-приключения, или «Аркады») являются неоднородным классом с психологической точки зрения, требуют от игрока наглядно-действенного мышления, локомоторных навыков, либо напротив, абстрактного моделирования недостающих элементов зрительного поля, оперативной памяти.

7. Игры-тренажеры трудно описать с точки зрения какого-либо доминирующего психического свойства, которое необходимо включено в

игровой процесс [44].

Но, поскольку возможности компьютера постоянно увеличиваются, появляется все большее количество игр, которые невозможно отнести ни к одному из названных типов, так как они носят комбинированный характер.

В настоящее время наиболее полной классификацией компьютерных игр, на наш взгляд, является следующая:

1. Аркадные игры. Подразумевают поуровневое прохождение игры, сопровождающееся набором бонусов или очков. В процессе аркадной игры развиваются глазомер, внимание, скорость реакции;

2. Ролевые игры. Их цель - выполнение поставленной задачи силами героев, каждый из которых выполняет отдельную роль или функцию. Способствуют развитию аналитического мышления, умения в зависимости от ситуации использовать качества персонажей игры;

3. Адвентурные (приключенческие) игры. Их оформление похоже на мультипликационные фильмы, имеют возможность управления ходом событий. Такие игры способствуют развитию сообразительности и логического мышления;

4. 3D – Action, выполнены с использованием трехмерной графики и спецэффектов, что способствует их высокой реалистичности. Целью таких игр является уничтожение врагов. Способствуют только частичному развитию моторных функций;

5. Логические игры. Представляют собой игры-головоломки, способствующие развитию логического мышления, или игры, имеющие целью обучение счету, письму, чтению;

6. Игры симуляторы (имитаторы) различных средств передвижения (самолетов, кораблей, автомобилей, космических аппаратов и пр.), для них характерна реалистичность и соблюдение мельчайших технических показателей. Такие игры предоставляют ребенку возможность «примерить» взрослые виды деятельности [20].

Наиболее опасными, с точки зрения формирования устойчивой

психологической зависимости, психологи считают ролевые игры (RPG - role playing games). Ролевые компьютерные игры – это игры, в которых играющий принимает на себя роль компьютерного персонажа, отождествляет себя с ним, т.е. человек выступает в роли конкретного или воображаемого компьютерного героя, «входит» в сюжет.

В литературе выделяют следующие типы ролевых игр:

1. игры от первого лица (с видом из глаз компьютерного персонажа) шутеры (first– personal shooter). Опасность этого вида игр заключается в том, что игрок полностью входя в роль, теряет связь с реальностью, у него появляется мотивационная включенность в сюжет игры, полная концентрация на процессе;

2. игры от третьего лица (с видом «извне» на своего компьютерного персонажа) – RPG, action – симуляторы. Иногда их называют «квесты» (от англ. Quest – поиски). Отождествление себя с ролью в таких играх выражено значительно меньше, поскольку геймер «водит» героя, совершая те или иные действия и преодолевая препятствия в виде фигурки игрока;

3. стратегические игры (или «руководительские»). Героя на экране нет, изначально роль в такой игре не задается, а геймер сам придумывает ее себе, воображает. Опасность таких игр тем более, чем лучше развито воображение игрока. Кроме того, психические ресурсы человека истощаются ранее, чем игра успевает наскучить [28].

Существуют две группы факторов риска формирования гейм-зависимости у детей:

1. Социальные факторы: влияние семьи; вовлеченность окружающих ребенка сверстников и взрослых в компьютерные игры; отсутствие альтернативного досуга; недостаточный контроль взрослых над использованием компьютера.

2. Психологические факторы (тревожность; конформизм; постоянное ощущение неуверенности в себе, отказ от деятельности; желание заслужить симпатию другого человека вне зависимости от своего

отношения к нему; постоянная потребность в высокой оценке в процессе выполнения задания; достижение результата любой ценой с целью заслужить похвалу; зависть к успехам других людей). В игре такие дети чувствуют себя наиболее комфортно, поскольку чувствуют себя сильными, смелыми, вооруженными, успешными. Возвращаясь в реальный мир человек ощущает себя слабым, маленьким и беззащитным в агрессивной среде [47].

Зависимость от компьютерных игр представляет опасность в том, что проявления синдрома компьютерной зависимости увеличиваются постепенно и не сразу становятся заметными окружающими, которые начинают осознавать опасность значительно раньше, чем сам аддикт.

К основным относят следующие:

- поглощенность игрой (воспоминания о прошлых играх, планирование будущих);
- ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером, взвинченность и возбуждение во время игры;
- нежелание отвлечься от игры с компьютером;
- переживания, тревоги или раздражения при необходимости остановить игру;
- использование игры как средства для того, чтобы избавиться от неприятных переживаний;
- попытки отыграть, исправить ситуацию;
- ложь и попытки рационального оправдания своего поведения с целью скрыть истинную степень своей вовлеченности в игру;
- забывание о домашних делах, обязанностях, учебе, встречах в ходе игры на компьютере, ухудшение отношений в школе, с родителями, с друзьями;
- одалживание денег у других лиц, чтобы приобрести новую игру;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу

- проведения большего количества времени за компьютером;
- пренебрежение едой или принятие пищи за компьютером [60].

Если рассматривать зависимость как болезнь, то можно выделить несколько стадий ее развития.

На I стадии человек слегка увлекается игрой после того, как попробует участвовать в ней 1 или несколько раз. Игра начинает нравиться все больше и больше. Нравится все – компьютерная графика, звук, имитация реальной жизни, фантастические сюжеты и т.д. Можно сказать, что игра позволяет человеку осуществить свои мечты, например, стать водителем красивого автомобиля или пилотом боевого самолета. В игре человек может почувствовать себя в желанной роли.

Постепенно в сознании ребенка начинает возникать потребность вновь принять участие в игре, сыграть какую-то роль. Он получает огромное удовольствие от игры, от чего она ему нравится с каждым разом все больше. По природе человек обычно стремится повторить действия, которые доставляют ему удовольствие. Таким образом, он удовлетворяет свои душевные потребности.

В результате ребенок начинает все чаще играть в понравившуюся игру. Но на такой стадии это еще не входит в систему, поскольку устойчивая и постоянная потребность в игре еще не сформирована.

На II стадии развития зависимости у человека появляется новая потребность – потребность в игре. Основа ее лежит в глубине души и зависит от индивидуально-психологических особенностей отдельной личности. Человек начинает стремиться к игре, чтобы убежать от каких-то проблем в реальной жизни путем принятия другой роли.

На этом этапе человек начинает играть в компьютерные игры систематически. В случае отсутствия компьютера возникают отрицательные эмоции такой силы, что иногда побуждают человека на совершение довольно активных действий по устранению возникших препятствий.

На III стадии возникает непосредственно зависимость. Игра уже не только является потребностью, она влияет на жизненные и смысловые ценности личности. Изменяются самооценка и самосознание человека. В этот момент зависимость приобретает одну из двух форм: социализированную или индивидуализированную. Социализированная форма игровой зависимости заключается в том, что человек стремится поддерживать социальные контакты с людьми, которые являются такими же фанатами игры, как и он сам. Он обычно любит играть совместно или с помощью компьютерной сети с другими людьми.

Игровая мотивация в таких играх основывается на соревновании друг с другом. Такая форма зависимости не столь пагубна для психики игрока, как индивидуализированная форма. В этом случае человек не отрывается от других людей, не уходит полностью в себя. Существующее окружение, даже состоящее из таких же фанатов, не дает человеку оторваться от реальности.

Индивидуализированная форма зависимости несет психические и соматические нарушения. Это крайняя форма зависимости, при которой у человека утрачиваются не только особенность мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром. Психика начинает отражать воздействие не объективного, а виртуального, придуманного игрой мира. Такие люди очень долго (по 15–20 ч) играют в одиночку. Потребность в игре приравнивается с основными физиологическими потребностями.

Компьютерная игра становится для людей на данной стадии настоящим наркотиком. Перерывы в течение какого-то времени приводят к чувству неудовлетворенности, возникают раздражение, злость и депрессия. Образ жизни такого человека ведет к возникновению психической патологии.

На IV стадии у человека вырабатывается привязанность к компьютерной игре. В это время игровая активность заметно угасает. В психике человека ощущаются сдвиги в сторону нормы. Человек начинает

отстраняться от компьютера, но полностью отказаться от него не может. Он уже проводит за компьютером гораздо меньше времени, от 4 до 5 ч, но все же играет постоянно. Эта стадия может длиться очень долго, возможно, на протяжении всей жизни. Случаев полного угасания зависимости очень мало. Если человек дошел до стадии зависимости, она уже никогда полностью у него не исчезнет [60].

Таким образом, у человека, увлекающегося компьютерными играми, наблюдаются нарушения психического состояния в эмоциональной сфере жизни. Они заметны невооруженным глазом, причем не только для родственников игроков, но и для них самих.

Устойчивыми отклонениями от нормы у игроков становятся: ухудшение настроения, самочувствия, снижение активности. Кроме того, такие люди постоянно испытывают чувство тревоги. Подобное состояние говорит о неприспособленности человека к окружающему миру и неадекватном восприятии самого себя и мира. Тревога связана с увеличением разницы между я-виртуальным (которое бессмертно и может практически все) и я-реальным (которое является простым смертным человеком).

Стоит отметить и о влиянии компьютерных игр: игровые аддикты испытывают потребность в игре, но вместе с тем не могут полностью удовлетворить ее, т.е. находятся в состоянии фрустрации, хотя и имеют возможность удовлетворять потребность. Проблема заключается в том, что аддикты постоянно находятся в состоянии фрустрации и сниженного настроения в реальном мире, что подтверждается высокой тревожностью и депрессией. Но во время игры их настроение заметно повышается, а наблюдения показывают, что в процессе игры у человека присутствуют положительные эмоции. Положительные эмоции, сопровождающиеся подъемом настроения, бывают, по словам аддиктов, также в ситуации «предвкушения» компьютерной игры [55].

Но после игры, т.е. после выхода из виртуального мира настроение

снова падает, оставаясь таким до следующего «вхождения» в игру.

Компьютеры настолько прочно вошли в нашу жизнь, что споры относительно пользы и вреда от компьютерных игр ведутся на всех социальных уровнях, учёные постоянно проводят исследования о влиянии компьютерных игр на человека.

Ниже приведена таблица полезного и отрицательного влияния компьютерных игр на развитие личности ребенка [40].

Таблица 1

Влияние компьютерных игр на развитие личности младшего школьника

| Вред | Польза |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – Уход от действительности; – Абсолютное вникание в роль, погружение в виртуальную реальность; – Гибель или разрушение "своего" персонажа испытывается, почти как личная (квесты); – Уход в игру "с головой", сопровождается враждебностью, озлобленностью (стратегические, активные игры); – Игры просят высокого интереса, затягивают, от них сложно оторваться (аркадные, симуляторы); – Формирование игровой зависимости. | <p>Формируют:</p> <ul style="list-style-type: none"> – скорость реакции; – мелкую моторику рук; – визуальное восприятие предметов; – память и внимание; – логическое осознание; – зрительно-моторную координацию. <p>Учат:</p> <ul style="list-style-type: none"> – систематизировать и подводить итоги; – аналитически размышлять в необычной ситуации; – добиваться собственной цели; – совершенствовать интеллектуальные умения. |

Таким образом, можно сделать вывод о том, что компьютерные игры могут быть и другом, и врагом – всё зависит от того, сколько времени и с какой целью ребёнок проводит у компьютера.

Компьютер должен стать для ребёнка равноправным партнёром, способным очень тонко реагировать на все его действия и запросы. Он, с одной стороны, – терпеливый учитель и мудрый наставник, помощник в

учёбе, а в дальнейшем и в работе, а с другой стороны – творец сказочных миров и отважных героев, друг, с которым нескучно.

При разумном подходе компьютер для ребенка никакого вреда не принесет, а польза будет существенной и неоценимой. Ребенок постепенно научится быстро находить полезную информацию, устанавливать и переустанавливать программы, сможет создавать свои собственные проекты и размещать в интернете, общаться с единомышленниками.

1.2 Организация внеурочной деятельности по профилактике зависимости от компьютерных игр в начальной школе

Профилактика – это комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

В зависимости от состояния здоровья, наличия факторов риска заболевания или выраженной патологии можно рассмотреть три вида профилактики зависимости от компьютерных игр:

1. Первичная профилактика – система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития зависимости (проведение встреч для родителей, проведение классных часов, беседы о влиянии компьютерной зависимости на младших школьников.) Ряд мероприятий первичной профилактики может осуществляться как с родителями, так и с детьми.

2. Вторичная профилактика — комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска, которые при определенных условиях могут привести к возникновению зависимости. Наиболее эффективным методом вторичной профилактики является работа с ребенком не только учителя, но и психолога.

3. Третичная профилактика — как комплекс мероприятий, по выявления причин возникновения зависимости, работа по устранению зависимости. Третичная профилактика имеет целью социальную (формирование уверенности в себе), трудовую (возможность восстановления трудовых навыков), психологическую (восстановление поведенческой активности) и медицинскую (восстановление функций органов и систем организма) реабилитацию [29].

Под внеурочной деятельностью школьников понимают совокупность всех видов деятельности школьников, в которой в соответствии с основной образовательной программой образовательного

учреждения решаются задачи воспитания и социализации, развития интересов, формирования универсальных учебных действий [54].

Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе и позволяет реализовать требования федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) начального общего образования в полной мере. Особенности данного компонента образовательного процесса являются предоставление обучающимся возможности широкого спектра занятий, направленных на их развитие; а так же самостоятельность образовательного учреждения в процессе наполнения внеурочной деятельности конкретным содержанием.

Согласно требованиям ФГОС начального общего образования внеурочная деятельность организуется по следующим направлениям развития личности:

- спортивно-оздоровительное направление;
- духовно-нравственное направление;
- социальное направление;
- общеинтеллектуальное направление;
- общекультурное направление;

Рассмотрим все направления подробнее [54].

Спортивно-оздоровительное направление реализуется через такие формы как физкультурные праздники и соревнования, факультативы, кружки (подвижных, народных, оздоровительных игр), детские спортивные секции, разные виды спортивно-оздоровительной деятельности.

Духовно-нравственное направление, общекультурное направление реализуется через кружки художественного творчества, прикладного искусства: вышивка «крестом», «гладью»; лоскутная пластика, мягкая игрушка; плоскостная и объёмная флористика, коллаж; роспись по камням, дереву; бумажная пластика; холодный батик. Игры – миниатюры, диалоги на темы, чтение и просмотр красочных познавательных программ,

компьютерные игры (специально отобранные специалистом), игра на инструменте, прослушивание музыкальных произведений и т.д.

Социальное направление, может быть ориентировано и на патриотическое воспитание обучающихся и реализовываться через формы: поисково-исследовательская работа в архивах (семейных, школьных) и музейных фондах и др., встречи с ветеранами, уроки мужества, просмотр фильмов патриотической направленности, тематические сборы, творческие конкурсы (песни, рисунка, фотографии и др.), военно – спортивные праздники («Зарница», «Юный спасатель» и др.) и др. Волонтерская деятельность: шефство.

Общеинтеллектуальное направление реализуется через такие формы как познавательные беседы, предметные факультативы «Информатика: логика и алгоритмы», «Информационные технологии» и др., «Детская риторика» и др., кружки «Путешествие в прошлое», «Занимательная топонимика» и др., олимпиады, дидактический театр, общественный смотр знаний, интеллектуальный клуб «Что? Где? Когда?» и др., детские исследовательские проекты, внешкольные акции познавательной направленности (конференции учащихся, интеллектуальные марафоны и т.п.), школьный музей-клуб и др.

Выделяют следующие виды внеурочной деятельности:

- игровая;
- познавательная;
- досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение)
- проблемно-целостное общение;
- художественное творчество;
- социальное творчество;
- техническое творчество;
- трудовая (производственная) деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность;

– туристско-краеведческая деятельность [54].

Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Занятия проводятся в форме экскурсий, кружков, секций, круглых столов, конференций, диспутов, КВНов, викторин, праздничных мероприятий, классных часов, школьных научных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых и научных исследований и т.д. Посещая кружки и секции, учащиеся прекрасно адаптируются в среде сверстников, благодаря индивидуальной работе руководителя, глубже изучается материал. На занятиях руководители стараются раскрыть у учащихся такие способности, как организаторские, творческие, музыкальные, что играет немаловажную роль в духовном развитии подростков.

Внеурочная деятельность, как и деятельность обучающихся в рамках уроков направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы. Но в первую очередь – это достижение личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др.

Внеурочную деятельность эффективнее организовать в режиме деятельности групп продлённого дня, где предусмотрены прогулки, обед, а затем внеурочная деятельность.

Наполняемость групп для занятий внеурочной деятельностью не должна превышать 25 человек.

Проблема использования свободного времени подрастающего поколения в целях всестороннего воспитания и развития всегда были насущными для общества. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время. Таким образом, внеурочная

деятельность младших школьников должна быть направлена на их культурно-творческую деятельность и духовно- нравственный потенциал, высокий уровень самосознания, дисциплины, способности сделать правильный нравственный выбор.

При проведении различных форм работы по профилактике зависимостей необходимо заинтересовывать ребёнка, увлекать деятельностью. Материал должен подаваться, учитывая возрастные особенности (то, что интересно ребёнку именно в этом возрасте), выделять акценты на формирование перспективы роста, развития.

Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать ребёнку оказаться в зависимости от компьютера - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Показать младшему школьнику, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. Задача педагога организовать досуг ребенка таким образом, чтобы оградить его от негативного воздействия информационных технологий, в том числе и компьютера [51].

Рассмотрим методы и формы внеурочной деятельности, направленной на профилактику зависимости от компьютерных игр:

1. Проведение встреч для родителей (цель: формирование родительской компетентности, просветительская работа в вопросах профилактики зависимости);
2. Проведение развивающих (тренинговых) занятий по профилактике зависимости с учащимися образовательного учреждения (Цель: формирование эмоционально-волевой сферы и социальных навыков; формирование установки на здоровый образ жизни);
3. Проведение мониторинговых исследований (анкетирования) в рамках профилактики зависимости от компьютерных игр

(первичный, повторный);

4. Проведение игры-оболочки: «Брейн-ринг» (вопросы, направленные на профилактику зависимости, формирования здорового образа жизни.); КВН;
5. Проведение интегрированных уроков: создание социальных проектов (интегрированные занятия: социальный педагог, педагог-психолог, учитель информатики) интеграция возможностей проектной и исследовательской деятельности в целях формирования коммуникативной компетентности;
6. Проведения в школе «Дня здоровья», «Дня психологии», который включает в себя конкурсы, акции, игры, направленные на профилактику зависимости;
7. Работа с педагогическим составом школы, направленная на повышение педагогической компетентности учителя в рамках профилактики зависимости (проведение семинаров, мастер - классов, педагогических мастерских).
8. Создание видеотеки (электронной библиотеки) по профилактике различных видов зависимостей в образовательном учреждении. С помощью методов психологической науки можно решать целый ряд важных практических задач [34].

Важным показателем результативности внеурочной деятельности является уровень удовлетворенности родителей и интереса школьников к занятиям. Неинтересно организованная деятельность не может привлечь внимание школьников и достичь целей. В процессе внеурочной деятельности происходит развитие скрытых способностей и потенциала детей, что может быть по определенным причинам недостаточным во время школьного образования. Внеурочная деятельность использует иные методы и формы работы, что дает ей такой потенциал. Этим определяется ее важность и возможность использования внеурочной деятельности для профилактики зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Изучив психолого-педагогическую литературу, мы пришли к следующим выводам. В настоящее время большое внимание психологов и педагогов привлекает «гейм-зависимость», которая определяется как форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми.

Существует огромное количество компьютерных игр, но на сегодняшний день общепризнанной систематизации не существует. На наш взгляд более полной является следующая: 1) аркадные игры; 2) ролевые игры; 3) приключенческие (адвентурные) игры; 4) 3D – Action; 5) логические игры; 6) игры симуляторы (имитаторы) различных средств передвижения (самолетов, кораблей, автомобилей, космических аппаратов и пр.).

Выделяют две группы факторов риска формирования гейм-зависимости у детей: 1) социальные факторы; 2) психо-характерологические факторы.

Среди основных симптомов зависимости от компьютерных игр выделяют следующие: 1) ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером, взвинченность и возбуждение во время игры; 2) нежелание отвлечься от игры с компьютером; 3) переживания, тревоги или раздражения при необходимости остановить игру; 4) попытки отыграть, исправить ситуацию; 5) забывание о домашних делах, обязанностях, учебе, встречах в ходе игры на компьютере, ухудшение отношений в школе, с родителями, с друзьями; 6) пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером; 7) пренебрежение едой или принятие пищи за компьютером.

Мы выяснили, что существует 4 стадии формирования зависимости от компьютерных игр. На I стадии человек слегка увлекается игрой после того, как попробует участвовать в ней 1 или несколько раз. На II стадии

развития зависимости у человека появляется новая потребность – потребность в игре. На III стадии возникает непосредственно зависимость. На IV стадии у человека вырабатывается привязанность к компьютерной игре.

Наиболее эффективно процесс профилактики зависимости от компьютерных игр может проходить во внеурочное время. Под внеурочной деятельностью школьников понимают совокупность всех видов деятельности школьников, в которой в соответствии с основной образовательной программой образовательного учреждения решаются задачи воспитания и социализации, развития интересов, формирования универсальных учебных действий.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГЕЙМ-ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1 Организация и методы исследования

Практическое исследование проводилось на базе образовательной организации города Челябинска, с целью исследования зависимости от компьютерных игр у младших школьников. В исследовании принимали участие 47 детей с 3 по 4 классы в возрасте 9-10 лет. В экспериментальной группе приняли участие 21 человек из них 12 мальчиков и 9 девочек, в контрольной группе - 26 человек из них 14 мальчиков и 12 девочек. По социальным характеристикам группы не различаются. Образование педагогов - высшее педагогическое (учителя начальных классов). Группы сформированы формально. В экспериментальную группу внедрялась программа деятельности учителя, направленная на профилактику зависимости от компьютерных игр у младших школьников, в контрольной группе были проведены классные часы направленные на профилактику данной зависимости.

Цель исследования: проверка результативности программы деятельности учителя в комплекте с рабочей тетрадью, направленной на профилактику зависимости от компьютерных игр в начальной школе.

Гипотеза 1: уровень сформированности зависимости от компьютерных игр у младших школьников понизится, если в образовательный процесс будет внедрена программа деятельности учителя в комплекте с рабочей тетрадью, направленная на профилактику зависимости от компьютерных игр у младших школьников, основанная на системно-деятельностном и личностно-ориентированном подходах;

Гипотеза 2: внедрение программы деятельности учителя в комплекте с рабочей тетрадью не окажет существенного влияния, на

уровень сформированности зависимости от компьютерных игр.

На основе поставленной цели и сформулированной гипотезы были выдвинуты задачи исследования:

1. Сформировать выборку;
2. Подобрать методики для исследования уровня сформированности зависимости от компьютерных игр у младших школьников;
3. Провести констатирующий этап исследования;
4. Разработать программу деятельности учителя начальных классов в комплекте с рабочей тетрадью, направленную на профилактику зависимости от компьютерных игр у младших школьников;
5. Внедрить программу деятельности учителя начальных классов в комплекте с рабочей тетрадью;
6. Провести контрольный этап эксперимента.

Для проведения эксперимента мы использовали тест-опросник увлеченности младших школьников компьютерными играми А.В. Гришиной (приложение 1) и диагностическую методику «Тест Такера» (приложение 2).

Тест-опросник увлеченности младших школьников компьютерными играми А.В. Гришиной. Тест-опросник содержит 22 вопроса с 6 вариантами ответов: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «постоянно». Методика разработана на базе методики К. Янг и позволяет оценить количественную выраженность степени увлеченности младших школьников компьютерными играми - КИ.

Опросник содержит 22 вопроса, определяющих пять 5 основных шкал:

- эмоциональное отношение к КИ;
- самоконтроль в КИ;
- целевая направленность на КИ;
- родительское отношение к КИ;
- предпочтение виртуального общения реальному.

При обработке результатов исследования необходимо использовать

ключ, который сравнивается с ответами испытуемого. Каждому ответу испытуемого присваивается балл от 1 до 6 в соответствии с предложенными градациями ответов: «никогда» – 1 балл; «редко» — 2; «иногда» — 3; «часто» — 4; «очень часто» — 5; «постоянно» — 6 баллов.

По каждой шкале опросника набранные баллы суммируются. Полученные результаты определяют количественные показатели, значения которых подставляются в формулу для подсчета степени увлеченности КИ.

$$И_{кз} = 0.21^{***} \times И_{э} + 0.43^{***} \times И_{с} + 0.08^{***} \times И_{р} + 0.34^{***} \times И_{о} + 0.3 \times И_{с}$$

Исследование может проводиться как в индивидуальной, так и в коллективной форме.

- Шкала уровня эмоционального отношения к КИ, суммарный показатель (Иэ) — 5 пунктов (номера вопросов: 4, 5, 13, 18, 20).
- Шкала уровня самоконтроля в КИ, суммарный показатель (Ис) — 9 пунктов (номера вопросов: 3, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 21, 22).
- Шкала уровня целевой направленности на КИ, суммарный показатель (Иц) — 3 пункта (номера вопросов: 1, 6, 7)
- Шкала уровня родительского отношения к тому, что дети играют в КИ, суммарный показатель (Ир) — 2 пункта (номера вопросов: 2, 17).
- Шкала уровня предпочтения общения с героями КИ реальному общению, суммарный показатель (Ио) — 3 пункта (номера вопросов: 10, 14, 19).

По индексам степени интереса к КИ мы выделяем следующие 3 уровня вовлеченности в КИ:

1 — *естественный* уровень (от 6 до 11 баллов): компьютерная игра носит характер развлечения, не имеющего негативных последствий. Дети контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре;

2 — *средний* (от 12 до 21 баллов): компьютерная игра является важной частью жизни младшего школьника; его внимание сфокусировано контроля над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру;

компьютерная игра выполняет компенсаторные функции.

3 — *зависимость* (от 22 до 37 баллов): компьютерная игра занимает все свободное время; ребенок думает о компьютерных играх, о достигнутых результатах, стремится повысить уровень этих результатов [33].

Методика «Тест Такера на выявление зависимости». Данная методика позволяет определить возможную зависимость от азартных игр. Тест состоит из 9 вопросов. Ребенок отвечает на поставленный вопрос, одним из вариантов ответа. Варианты ответов:

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

Возрастной диапазон: тест предназначен для детей от 7 лет и выше.

Инструкция выполнения: каждому ребенку выдаем бланк с готовым тестом. Просим его обвести тот вариант ответа, который ему подходит. По окончании работы ребенок поднимает руку и сдает бланк.

Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев. Время проведения 20-25 минут.

Итог подводится суммированием баллов за ответы:

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| «никогда» - 0 баллов | «иногда» - 1 балл |
| «чаще всего» - 2 балла | «почти всегда» - 3 балла |

Результаты теста:

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

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

8 – 21 балл – человек играет на уровне, ведущим к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян – чем выше результат, интенсивнее игра, тем серьезнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического гемблинга (формирования зависимости) [33].

2.2 Реализация программы деятельности учителя начальных классов по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников во внеурочное время

Учитывая результаты исследования, и проанализировав, существующие программы профилактики зависимости от компьютерных игр младших школьников, мы разработали программу деятельности учителя начальных классов, направленную на профилактику зависимости от компьютерных игр у младших школьников «Профилактика зависимости от компьютерных игр» в комплекте с рабочей тетрадью «Компьютерный мир».

Пояснительная записка

Бурное развитие информационных технологий привело к тому, что практически каждый ребёнок с раннего возраста имеет доступ к компьютеру. Информатизация имеет множество позитивных аспектов: игровая форма представления информации, ее образность, более широкие возможности стимулирования познавательной активности, индивидуализация обучения, легкость моделирования ситуаций, которые невозможны в повседневной жизни, формирование и повышение информационной культуры человека. Компьютерные технологии захватывают своей новизной и широкими возможностями в доступности всей информации, которая интересует индивида и вследствие этого у людей пропадает потребность в реальном общении и постепенно приходит осознание того, что можно справиться и без чьей либо помощи.

Компьютерная зависимость в младшем школьном возрасте, как правило, являет собой один из двух видов: зависимость от социальных сетей или зависимость от компьютерных игр. Компьютерная зависимость у детей довольно распространенная проблема на сегодняшний день. Родители и психологи бьют тревогу, наблюдая, как младшие школьники все больше и больше погружаются в виртуальный мир, пытаясь уйти от

проблем реальности или ради развлечений.

Согласно исследованиям ученых, существует потребность в реализации профилактики зависимости от компьютерных игр у младших школьников в широкой психолого-педагогической практике, а не ограничиваться деятельностью учреждений, осуществляющих профилактику и коррекцию поведения. Согласно опросу, проведенному среди российских школьников, 50% девочек проводят за компьютерными играми более 5 часов в сутки. Мальчики же, проводят более 7 часов в игре ежедневно, и их число составляет близко 80% [10].

Анализ существующей практики профилактики зависимости от компьютерных игр у младших школьников показывает, что в настоящее время разработаны и применяются программы профилактики компьютерной зависимости, которые рассчитаны на работу с подростками («Программа профилактики Интернет-зависимости в современной школе «Интернет свобода»» Чертковой О.А., «Рабочая программа по внеурочной деятельности «Твой выбор» (для 9 класса)» Кононовой А.А. «Проект по профилактике компьютерной зависимости среди несовершеннолетних «Same over»» Зверевой Е.А., «Программа профилактики и коррекции компьютерной и игровой зависимости для подростков 12-17 лет» и др.).

Рассмотренные программы преследуют, в основном, одну цель: изменение ценностного отношения подростков к данной проблеме и формирование личной ответственности несовершеннолетних за свое поведение, а также формирование навыка межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Разработчики данных программ предлагают строить работу по профилактике компьютерной зависимости по следующим направлениям: пропаганда здорового образа жизни с помощью различных видов деятельности, формирование коммуникативных навыков, умений контактного социального взаимодействия, развитие творческих способностей школьников.

Программ, предназначенных для младших школьников, мы не

обнаружили. В связи с вышесказанным и с учетом результатов проведенного исследования мы разработали программу деятельности учителя начальных классов по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

Программа составлена с учетом основных нормативно-правовых документов, реализующих программу обучения, воспитания и развития обучающихся начальных классов:

– На международном уровне (Декларация прав ребёнка (1959г.), Конвенция ООН о правах ребёнка (1989г.);

– На федеральном уровне (Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» (2012 г.), Федеральный закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 года, Конституция Российской Федерации (1993), Семейный кодекс Российской Федерации, Указы Президента Российской Федерации, Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования).

Программа построена на основе двух методологических подходов:

– *системно-деятельностный подход*, позволивший раскрыть целостность феномена зависимость от компьютерных игр у младших школьников и рассмотреть его как психосоциальное явление современного общества;

– *лично-ориентированный подход*, позволивший определить возможность разработки основных направлений профилактической работы с учетом личностных характеристик младших школьников;

Цель программы: создание условий для снижения уровня зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

Главной особенностью нашей программы является то, что она предполагает деятельность педагога по трем направлениям: профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников, работа с родителями и работа со смежными специалистами по данной проблеме.

Задачи программы:

- организация классных часов, внеклассных мероприятий, с целью информирования обучающихся о проблеме зависимости от компьютерных игр;
- сформировать культуру взаимодействия родителей и ребенка в отношении компьютерных игр;
- сформировать у учащихся адекватное отношение к компьютеру и компьютерным играм;

Программа рассчитана на 32 часа, 1 час в неделю.

Ожидаемые результаты:

- обучающиеся получают первоначальные представления о здоровье человека как абсолютной ценности, о физическом, духовном и нравственном здоровье;
- узнают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, на здоровье человека;
- обучающиеся и их родители осознают влияния компьютерных игр на структуру досуга, а также на социально-психологическое здоровье.
- увеличится интерес детей к различным сферам досуговой деятельности;

В основу программы положены следующие принципы:

- принцип организации активной деятельности воспитуемых;
- принцип сотрудничества, лично-ориентированного взаимодействия;
- принцип систематичности, последовательности и постепенности.

Данная программа предполагает использование следующих форм и методов организации деятельности: упражнения, игры, беседы, рисование, тренинги, дебаты.

Тематическое планирование

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Цель занятия |
|---------------------------------------|--|--------------|---|
| <i>Направление 1. Работа с детьми</i> | | | |
| 1 | «Я и мой компьютер» | 2 | Познакомить с историей развития средств вычислительной техники, основными составляющими компьютера, а так же правилами работы за компьютером. |
| 2 | «Влияние компьютерных игр на наше здоровье» | 2 | Познакомить с классификацией компьютерных игр и их влиянием на нас. |
| 3 | Мероприятие «Суд над компьютерными играми» | 3 | Способствовать развитию познавательного интереса, творческой активности учащихся; Развитие у младших школьников умения излагать мысли, моделировать ситуацию. |
| 4 | Арт-терапия «Компьютерные игры в моей жизни» | 2 | Познакомить с собственными чувствами и эмоциями при игре в компьютерные игры. |
| 5 | «Правильная осанка и зоркие глаза - наши верные друзья» | 2 | Познакомить с правилами и упражнениями для поддержания правильной осанки и зрения. |
| 6 | Конкурс сочинений, сказок по проблеме «Компьютер – друг или враг?» | 1 | Способствовать осознанию занимаемого места компьютера в своей жизни. |
| 7 | Фестиваль настольных игр | 2 | Расширить кругозор настольных игр среди младших школьников. |
| 8 | Игра-путешествие «Полезный интернет» | 2 | Расширить досуговую деятельность младшего школьника (обзор детских сайтов) |
| 9 | Тренинг «Живое общение» для младших школьников | 3 | Способствовать формированию навыков межличностного общения. |
| 10 | Конкурс плакатов, рисунков «Я и компьютер» | 1 | Способствовать творческому потенциалу младших школьников. |
| 11 | Дебаты «Компьютерные» | 2 | Отрабатывать умение конструктивного ведения диалога (воспитывать уважение |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | игры и мы» | | к говорящему, тренировать умение слушать собеседника, умение отстаивать свою точку зрения). |
| 12 | Оформление информационного стенда «Влияние компьютерных игр на наше здоровье» | 2 | Способствовать творческому потенциалу младших школьников. |
| 13 | Итоговое занятие «Компьютерные игры и мы» | 2 | Подведение итогов, обобщение и закрепление |
| <i>Направление II. Работа с родителями</i> | | | |
| 1 | Родительское собрание ««Ребёнок и компьютер. Опасная грань» | 2 | Проинформировать родителей о роли компьютера в жизни школьника. |
| 2 | Родительское собрание «Компьютерная зависимость» | 2 | Проинформировать родителей о существовании проблем, связанных с повышенным интересом детей к общению в Интернете, социальных сетях; побудить родителей к полноценному общению со своими детьми, к совместному проведению свободного времени. |
| 3 | Родительское собрание «В какие игры играют наши дети» | 2 | Проинформировать родителей о сущности компьютерных игр и их влиянии на младшего школьника. |
| <i>Направление III. Работа со смежными специалистами</i> | | | |
| 1 | Встреча с медицинским работником на тему: «Влияние компьютерной зависимости на нас» | 2 | Изучить приемы безопасности при работе в сети Интернет |
| 2 | Мастер-класс учителя информатики - «Обучение компьютерным технологиям: работа в программе Photoshop» | 4 | Способствовать повышению мотивации участников мастер-класса в использовании в образовательном процессе, а так же досуговой деятельности программу Photoshop |

Содержание программы

Направление 1. Работа с детьми

– Тема «Я и мой компьютер»

Вводная беседа, кроссворд, информационная минутка, работа в тетради, работа в группах, представление своей работы, инсценировка ситуаций «Ошибки при работе с компьютером», составление памятки «Правила поведения за компьютером».

– Тема «Влияние компьютерных игр на наше здоровье»

Беседа о играх в которые мы играем (проведение опроса), работа в тетради, работа в парах, представление своей работы, составление кластера (в котором отражена классификация компьютерных игр), просмотр видеоролика «Компьютерные игры: вред или польза», беседа по видеоролику, работа с таблицей «+, -».

– Мероприятие «Суд над компьютерными играми»

1 час - знакомство с профессиями, работа в тетради, упражнения на выявления лидера, распределение ролей; 2-3 час работа в группах (подготовка аргументов «за» и «против»), ролевая игра, рефлексия.

– Арт-терапия «Компьютерные игры в моей жизни»

Педагог подбирает различную музыку (возможно несколько мелодий из игр, в которые чаще всего играют младшие школьники). Перед ребятами лежат кисти, краски, листы А4. Под музыку ребята рисуют то, что чувствуют, затем идет обсуждение рисунков. Возможно более полная интерпретация педагогом-психологом.

– Тема «Правильная осанка и зоркие глаза - наши верные друзья»

Беседа «Гигиена правильной осанки», работа в тетради, упражнение «Пройти по мостику», игра «Как ты заботаешься о позвоночнике?», упражнение «Самолет», беседа «Берегите зрение», игра «Цветные сны», игра «Метелки», игра «Меткие стрелки».

– Конкурс сочинений, сказок по проблеме «Компьютер – друг или враг?»

Обучающиеся на выбор пишут сочинение или сказку на заданную тему.

– *Фестиваль настольных игр*

Игра «Код фараона», «Доббль», «Барабашка», «Таймлан», «Кот за хвост цап!» и др.

– *Игра-путешествие «Полезный интернет» (обзор детских сайтов)*

Вводная беседа, работа в тетради, знакомство с правилами безопасного нахождения в интернете, знакомство с полезными сайтами для младших школьников.

– *Тренинг «Живое общение» для младших школьников*

Правила работы в группе, упражнение разминка «Поменяйтесь местами», беседа «Роль общения в нашей жизни», упражнение «Что? или Как?», упражнение «Комплимент», упражнение «Иностранец», анализ конфликтных ситуаций, игра «Что мы знаем о Васе?», упражнение «Нити дружбы», рефлексия.

– *Конкурс плакатов, рисунков «Я и компьютер»*

Ребята рисуют плакаты, затем оформляется «Галерея рисунков».

– *Дебаты «Компьютерные игры и мы»*

Вступительное слово, групповая работа (первой группе предлагается нарисовать человека зависимого от компьютера, а второй — не зависимого), обсуждение рисунков, составление аргументов «за» и «против», выступление групп.

– *Оформление информационного стенда «Влияние компьютерных игр на наше здоровье»*

Подбор информации, распределение обязанностей, оформление стенда.

– *Итоговое занятие «Компьютерные игры и мы»*

Составление памятки работы за компьютером (временные нормы, гигиена, рабочее место, интересные ресурсы и т.д.)

Направление II. Работа с родителями

– Родительское собрание ««Ребёнок и компьютер. Опасная грань»

Вступительное слово, просмотр видеоролика, знакомство с положительными и отрицательными сторонами использования компьютера, знакомство с правилами организации рабочего места, влияние компьютера на психику младшего школьника, знакомство с симптомами игровой зависимости, «Рекомендации для родителей как уберечь ребенка от зависимости».

– Родительское собрание «Компьютерная зависимость»

Вступительное слово, причины возникновения гейм-зависимости, признаки гейм-зависимости, стадии психологической зависимости от компьютерных игр, знакомство с правилами техники безопасности при работе с компьютером, «Как уберечь ребенка от гейм-зависимости?», тест на детскую интернет зависимость (С.А. Кулаков), обсуждение результатов.

– Родительское собрание «В какие игры играют наши дети»

Вступительное слово, классификация компьютерных игр, на основе результата опроса детей раскрыть сущность компьютерных игр, «+,-» компьютерных игр, «В какие игры стоит играть ребенку?».

Направление III. Работа со смежными специалистами

– Встреча с медицинским работником на тему: «Влияние компьютерной зависимости на нас»

Вступительное слово, признаки гейм-зависимости, правила техники безопасности при работе с компьютером, «Как уберечь себя от гейм-зависимости?».

– Мастер-класс учителя информатики - «Обучение компьютерным технологиям: работа в программе Photoshop»

Вводная беседа, работа с программой (пошаговая инструкция, возможности программы, методы и приемы обработки изображения).

Оборудование

Компьютер, проектор, бумага, карандаши, краски, карточки с ситуациями, малярный скотч, доска, мел, ватман, настольные игры, бейджи, рабочая тетрадь.

Учебно-методическое обеспечение

Электронные ресурсы, используемые при реализации программы:

1. Влияние компьютерных игр на детей [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=QuXUUqkDS08>
2. Ералаш Wiki - Пропал интернет [Электронный ресурс].– URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jolKE90Pv2k>
3. Компьютерные игры для младших школьников: больше вреда или пользы [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=g7FojbW92Lg>
4. Мультик про игровую зависимость детей [Электронный ресурс]. – URL: https://www.youtube.com/watch?v=1L_UQiYxzMk
5. Социальный ролик против интернет зависимости [Электронный ресурс]. – URL : <https://www.youtube.com/watch?v=5zQ9iFX2WQQ>

Литература для учителя:

1. Азарова Р.И. Досуг современной молодежи//Внешкольник. – 2009. - № 10.
3. Борытко Н.М. Досуг в пространстве воспитания//Внешкольник. – 2012. -№ 6.
4. Гундарева И.П. О последствиях восприятия телевизионной информации младшими школьниками//Воспитание школьников. – 2015. - № 9.
5. Жукова, М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации [Текст] / М.В.Жукова //Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. № 11.
6. Жукова, М.В. Увлечение компьютерными играми как фактор формирования зависимого поведения в дошкольном возрасте [Текст] /

М.В.Жукова // Начальная школа до и после. – 2010. № 10.

7. Корнеева Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом//Мир семьи. – 2016. - № 13.

8. Кузнецов Г. Поход за силой//Компьютера. – 2008. - № 18.

9. Курганский С. М. Организация досуговой деятельности младших школьников//Завуч начальной школы. – 2014. – № 6.

10. Моторин В.Н. Об использовании компьютера в педагогическом процессе//Дошкольное воспитание. – 2001. – № 12.

11. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?//Директор школы. – 2017. - № 9.

12. Польшакова Е.Ф. Досуг надо организовывать//Физкультура в школе. – 2002. - № 5.

13. Собкин В., Евстигнеева Ю. Виртуальная атака//Первое сентября. – 2015.-№ 10.

14. Соболева Б. Влияние телевизора и компьютера на душу ребенка//Женское здоровье. – 2008. - № 7.

15. Сонькин В.Н. Чем занимаются наши дети//Здоровье детей. – 2003. - № 21.

16. Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насилием»//Педагогика. – 2014. - № 6.

17. Якушина Е.В. Подростки в Интернете//Педагогика. – 2001. - № 4.

Реализация программы

Программа деятельности учителя начальных классов по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников в комплекте с рабочей тетрадью была реализована в образовательной организации г. Челябинска в 4г классе, а в 4 д – проводились мероприятия, которые были запланированы учителем. В экспериментальной группе проводились занятия по трем направлениям: работа с обучающимися, работа с родителями, работа смежных специалистов. В контрольной группе проводились некоторые мероприятия, запланированные учителем, а

именно: 1) родительское собрание «Ребёнок и компьютер. Опасная грань»; 2) беседа «Влияние компьютерных игр на наше здоровье» 3) фестиваль настольных игр. Наша программа рассчитана на 32 часа, 1 час в неделю для проведения занятий в рамках внеурочной деятельности в 4 классе.

Деятельность учителя начальных классов осуществлялась по направлениям:

- Работа с учениками осуществлялась путем развития осознания сути зависимости от компьютерных игр у школьников. Для этого на занятиях использовались такие формы работы, как: беседа, просмотр, инсценировка, рисование и др.;

- Работа с родителями осуществлялась на тематических родительских собраниях, по темам данной проблемы;

- Работа смежных специалистов осуществлялась как с родителями, так и детьми.

Нами было проведено 5 занятий: «Влияние компьютерных игр на наше здоровье», мероприятие «Суд над компьютерными играми», обучающее занятие «Правильная осанка и зоркие глаза - наши верные друзья», дебаты «Компьютерные игры и мы», итоговое занятие «Компьютерные игры и мы», а так же присутствовала на 1 родительском собрании «Компьютерная зависимость».

Каждое занятие начиналось с беседы на заданную тему. Цель: получить знания о компьютерных играх, понимание их влияния, правил работы с компьютером.

Далее занятие проводилось в основном в игровой форме, так же применялась ролевая игра. На каждую тему мы подобрали игры и упражнения, проблемные ситуации и задания, которые помогают ребенку осознать в игровой ситуации сущность компьютерных игр, а так же применить правила работы с компьютером. Некоторые из них способствуют снятию эмоционального напряжения («Король», «Спящий кролик») и раздражительности («Живой ручеек», «Посчитал до 10 я и

решил»), освоения правил проведения гимнастики для глаз и спины (упражнение «Пройти по мостику», игра «Как ты заботишься о позвоночнике?», «Цветные сны», «Метелки», «Меткие стрелки»), разнообразить досуговую деятельность не только младшего школьника, но и семьи (игра «Код фараона», «Доббль», «Барабашка», «Таймлан», «Кот за хвост цап!» и др.), формированию навыков межличностного общения (упражнение «Что? или Как?», «Комплимент», «Иностранец», «Нити дружбы», игра «Что мы знаем о Васе?»). Примером проведения занятия может служить конспект представленный в приложении 3.

Нами была разработана рабочая тетрадь, которая так же использовалась на занятиях. Мы включили материал для следующих тем: «Я и мой компьютер», «Влияние компьютерных игр на нас», «Суд над компьютерными играми», «Правильная осанка и зоркие глаза - наши верные друзья», «Полезный интернет», «Живое общение», «Компьютерные игры и мы».

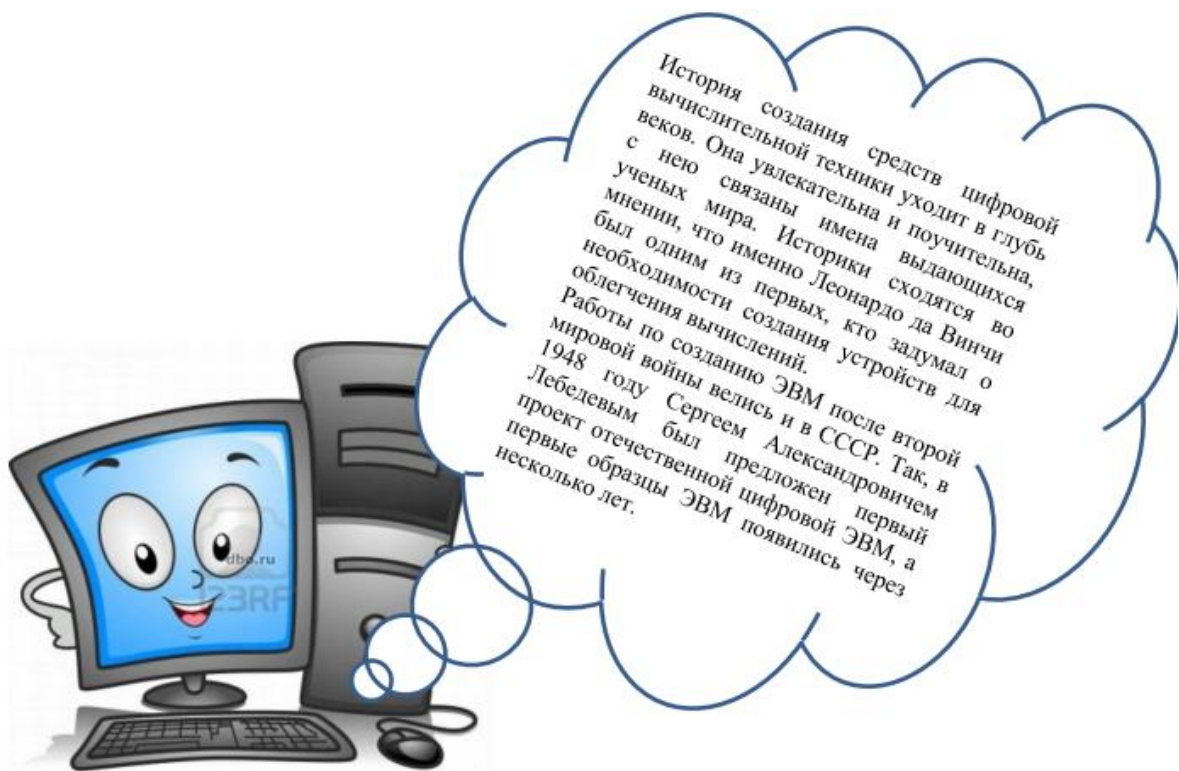
Рабочая тетрадь разработана для обучающихся четвертого класса. В связи с этим рабочая тетрадь содержит небольшое количество текстового материала, разнообразие картинок . Далее в работе представлен фрагмент рабочей тетради.

Дополнительный материал размещен в приложении 4.

Дорогой друг!

Ты держишь в руках необычную тетрадь. Она предназначена для тех, кто хочет стать друзьями со своим компьютером! Мы приглашаем тебя в увлекательное путешествие в страну «Компьютерный мир», где ты сможешь выполнять различные задания, отвечать на всевозможные вопросы, рисовать, раскрашивать, а также ты узнаешь много полезного о компьютере и компьютерных играх. Это поможет тебе в жизни: ты будешь знать, как правильно организовать свое рабочее место, сколько времени допустимо проводить за компьютером, сумеешь поддерживать в отличной форме свою осанку и зрение, а так же узнаешь, как можно разнообразить свой досуг!

Занятие №1. «Я и мой компьютер»



1. Подпиши основные части компьютера.



2. Каждому термину, указанному в левой колонке, поставьте в соответствие его описание, приведенное в правой колонке.

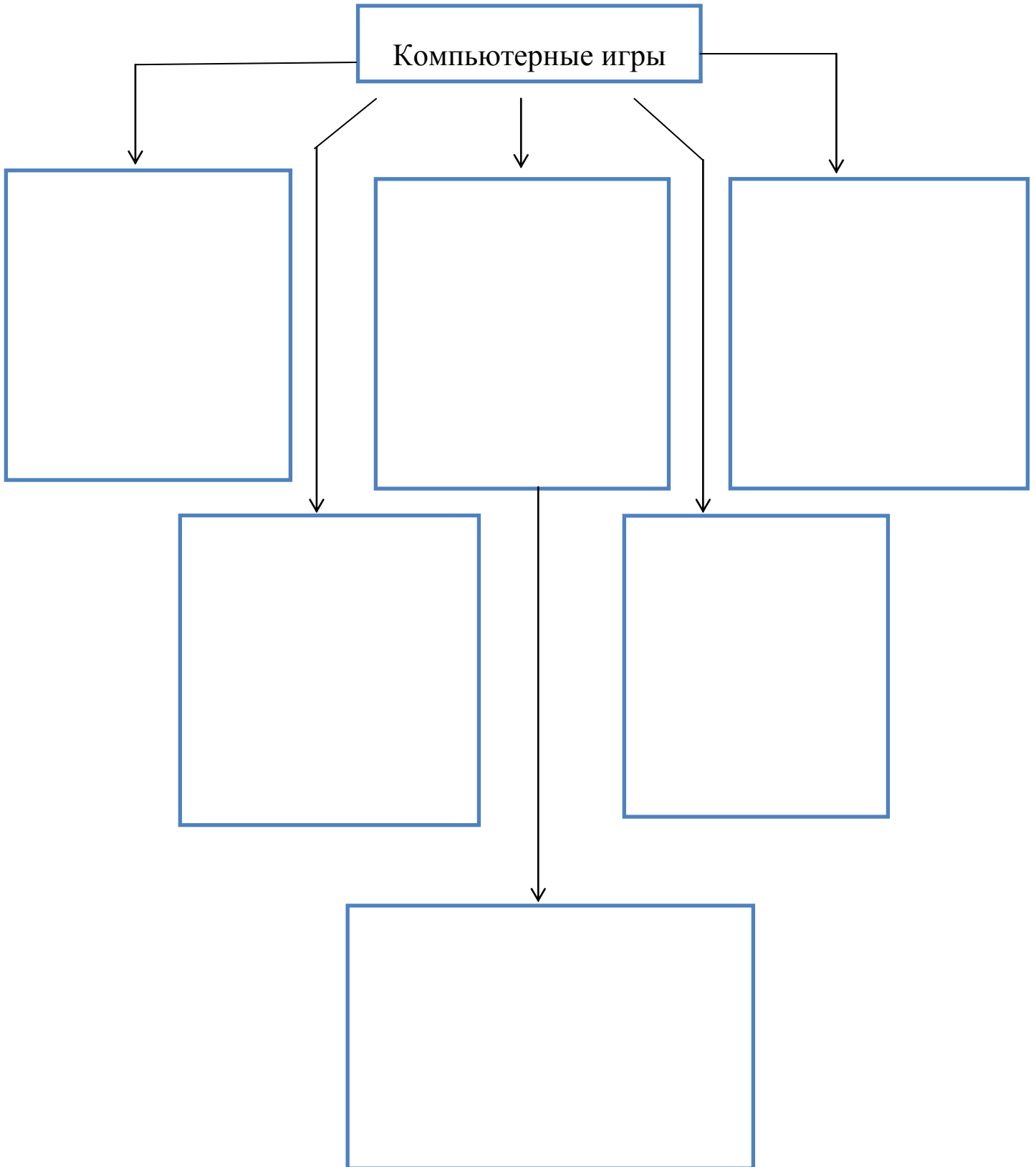
| | |
|--------------|--|
| Информация | Устройство для ввода информации путем нажатия клавиш |
| Процессор | Сведения об интересующем вас предмете |
| Мышь | Устройство для быстрого перемещения по экрану и выбора нужной информации |
| Клавиатура | Используется для длительного хранения информации |
| Принтер | Устройство, предназначенное для вычислений, обработки информации и управления работой компьютера |
| Монитор | Устройство для печати информации на бумаге |
| Жесткий диск | Устройство визуального отображения информации |


3. С помощью родителей составь памятку «Правила работы за компьютером»

Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

Занятие №2. «Влияние компьютерных игр на наше здоровье»

1. Заполни таблицу «Классификация компьютерных игр»




2. Посмотри видеоролик «Компьютерные игры: вред или польза». Раскрась значок  зеленым цветом, рядом с положительными проявлениями компьютерных игр, а красным цветом, рядом с отрицательными проявлениями.

 Абсолютное вникание в роль, погружение в виртуальную реальность.

 Формируют мелкую моторику рук.

 Перегружаются суставы рук.

 Игры просят высокого интереса, затягивают, от них сложно оторваться.

 Развивают память и внимание.

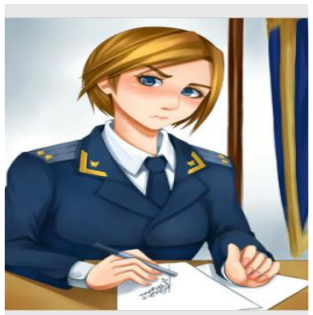
 Учат аналитически размышлять в необычной ситуации.

Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

Занятие №3. «Суд над компьютерными играми»



Судья — лицо, входящее в состав суда и осуществляющее правосудие;



Прокурор — главный законный представитель обвинения. Обвинение — сторона, отвечающая за изложение доводов против лица, обвиняемого в совершении преступления, в ходе судебного разбирательства



Адвокат — это юрист, имеющий высшее юридическое образование, которое дает право участвовать в качестве защитника в уголовном процессе.

1. Постарайся сформулировать аргументы защиты и обвинения подсудимого.

Можешь опираться на следующие факты:

- нарушение осанки, нарушение зрения, утомляемость суставов, аллергия, утечка информации, вирусы;
- организованное место, зарядка, гимнастика для глаз, компьютеры в медицине, временные нормы;

Аргументы защиты:

Аргументы обвинения:

Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

При работе с родителями родительские собрания имели следующую структуру: вводная часть, теоретическая часть (симптомы игровой зависимости, причины возникновения гейм-зависимости, признаки гейм-зависимости, стадии психологической зависимости от компьютерных игр), практическая часть, (правила техники безопасности при работе с компьютером, тест на детскую интернет зависимость (С.А. Кулаков), решение проблемных ситуаций), обсуждение, личная консультация. Пример конспекта родительского собрания представлен в приложении 5.

Так же нами было разработано пособие для родителей, которое отражает основную информацию родительских собраний в схемах и таблицах. Пособие для родителей представлено в приложении 6.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Экспериментальная работа осуществлялась в период с 2017-2018 гг. на базе образовательной организации г. Челябинска. В исследовании принимали участие 47 детей с 3 по 4 класс в возрасте 9-10 лет. В экспериментальной группе приняли участие 21 человека из них 12 мальчиков и 9 девочек, в контрольной группе - 26 человек из них 14 мальчиков и 12 девочек.

В экспериментальную группу внедрялась программа работы учителя начальных классов, направленная на профилактику зависимости от компьютерных игр у младших школьников, а в контрольную группу внедрялись элементы программы.

Нами было проведено констатирующее тестирование по методикам «Тест-опросник увлеченности младших школьников компьютерными играми А.В. Гришиной» и «Тест Такера».

В процессе исследования было выявлено, что уровень сформированности зависимости от компьютерных игр в обеих группах является высоким.

Для профилактики нами была предложена программа деятельности учителя «Профилактика зависимости от компьютерных игр» в комплекте с рабочей тетрадью «Компьютерный мир».

На следующем этапе была реализована программа деятельности учителя, которая, согласно нашей гипотезе, должна способствовать понижению уровня сформированности зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

Программа внеурочной деятельности в комплекте с рабочей тетрадью рассчитана на 1 год обучения в начальной школе. Основной целью нашей программы является создание условий для снижения уровня зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

Главной особенностью нашей программы является то, что она

предполагает деятельность педагога по трем направлениям: профилактика зависимости от компьютерных игр младших школьников, работа с родителями и работа со смежными специалистами по данной проблеме.

Формы проведения занятий: игра, тренинг, беседа, проблемная ситуация, групповая работа, практическая деятельность, тренировочные упражнения, просмотр и обсуждение сюжетов, родительские собрания, конкурс рисунков, арт-терапия, анкетирование.

Для достижения цели и выполнения поставленных задач занятия проводятся в соответствии с возрастными и психологическими особенностями младших школьников. Активные формы и методы обучения, такие как игра, проблемная ситуация, групповая и парная работа и использование практической деятельности позволяют формировать умение сравнивать, анализировать, выделять главное, сотрудничать.

Деятельность детей, обучающихся в рамках данной программы, направлена не только на профилактику зависимости от компьютерных игр, но и взаимодействие с родителями и сверстниками. Данная программа направлена не только на профилактику зависимости от компьютерных игр, но и расширение общего кругозора ребенка.

**III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ, НАПРАВЛЕННОЙ НА
ПРОФИЛАКТИКУ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР У
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**3.1 Анализ и интерпретация результатов исследования
(констатирующий этап эксперимента)**

На констатирующем этапе эксперимента нами был выявлен исходный уровень риска формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

Испытуемых в количестве 47 детей разделили на 2 группы: экспериментальную и контрольную (по классам).

Данные, полученные на констатирующем этапе эксперимента, отражены в таблицах 3-5.

Таблица 3

Результаты тестирования учащихся по тесту-опроснику увлеченности младших школьников компьютерными играми А.В. Гришиной
(констатирующий этап)

| Экспериментальная группа | | | Контрольная группа | | |
|---------------------------------|-----------------|--------------|---------------------------|-----------------|--------------|
| № | Учащиеся | Баллы | № | Учащиеся | Баллы |
| 1. | Ярослав | 27,32 | 1. | Саша (м) | 19,69 |
| 2. | Соня | 7,59 | 2. | Ваня | 22,03 |
| 3. | Коля | 27,17 | 3. | Настя | 27,03 |
| 4. | Полина | 9,43 | 4. | Саша (м) | 17,28 |
| 5. | Костя | 22,57 | 5. | Вика | 12,25 |
| 6. | Семен | 22,08 | 6. | Максим | 15,24 |
| 7. | Аня | 12,5 | 7. | Кристина | 12,39 |
| 8. | Миша | 8,74 | 8. | Рома | 14,63 |
| 9. | Маша | 16,09 | 9. | Максим | 21,88 |
| 10. | Артем | 17,92 | 10. | Макар | 12,89 |
| 11. | Сева | 22,84 | 11. | Арсений | 16,77 |

| | | | | | |
|-----|--------|-------|-----|----------|-------|
| 12. | Сева | 15,74 | 12. | Арина | 9,26 |
| 13. | Маша | 9,65 | 13. | Даша | 8,53 |
| 14. | Даша | 14,85 | 14. | Миша | 14,23 |
| 15. | Витя | 17,34 | 15. | Илья | 22,86 |
| 16. | Полина | 9,4 | 16. | Соня | 22,41 |
| 17. | Леня | 19,18 | 17. | Соня | 13,75 |
| 18. | Глеб | 22,39 | 18. | Лиза | 10,74 |
| 19. | Аня | 22,01 | 19. | Данил | 8,05 |
| 20. | Костя | 20,89 | 20. | Соня | 15,02 |
| 21. | Саша | 23,29 | 21. | Вика | 22,75 |
| | | | 22. | Саша (м) | 6,4 |
| | | | 23. | Ваня | 22,3 |
| | | | 24. | Илона | 21,47 |
| | | | 25. | Маша | 22,07 |
| | | | 26. | Кирилл | 22,09 |

С целью классификации полученных результатов мы разделили детей экспериментальной и контрольной групп на три группы: дети с высокой, средней и низкой степенью риска формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

По методике тест-опросник увлеченности младших школьников компьютерными играми А.В. Гришиной были определены границы класса, получившие значения:

высокий риск – от 22 до 37 баллов

средний риск – 12 до 21 баллов

низкий риск – от 6 до 11 баллов.

Распределение учащихся по уровням риска формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников по тесту-опроснику увлеченности младших школьников компьютерными играми А.В. Гришиной представлено нами в таблице 4.

Таблица 4

Распределение учащихся по уровням риска формирования гейм-зависимости младших школьников по тесту-опроснику увлеченности младших школьников компьютерными играми А.В. Гришиной
(констатирующий этап)

| Степень риска | ЭГ | | КГ | |
|---------------|----|----|----|----|
| | N | % | N | % |
| Высокий | 8 | 38 | 10 | 38 |
| Средний | 8 | 38 | 11 | 42 |
| Низкий | 5 | 24 | 5 | 20 |

В группу с высоким уровнем риска формирования зависимости от компьютерных игр попали 8 учащихся экспериментальной группы и 10 учащихся контрольной группы. Это говорит о том, что учащиеся склонны к серьезному риску, компьютерные игры занимают все свободное время; младший школьник думает о компьютерных играх, о достигнутых результатах, стремится повысить уровень этих результатов.

Учащихся со средним показателем уровня формирования зависимости от компьютерных игр - 8 экспериментальной группы и 11 контрольной группы. У этих ребят компьютерная игра является важной частью жизни; их внимание сфокусировано на определенных видах компьютерных игр, но при этом они не теряют контроля над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру; компьютерная игра выполняет компенсаторные функции.

В группу с низким уровнем риска формирования зависимости от компьютерных игр попали 5 учащихся экспериментальной группы и 5 учащихся контрольной группы. У этих ребят компьютерные игры носят характер развлечения, не имеющего негативных последствий. Дети контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре.

Результаты тестирования учащихся по методике «Тест Такера на выявление игровой зависимости» (констатирующий этап)

| Экспериментальная группа | | | Контрольная группа | | |
|--------------------------|----------|-------|--------------------|----------|-------|
| № | Учащиеся | Баллы | № | Учащиеся | Баллы |
| 1. | Ярослав | 12 | 1. | Саша (м) | 6 |
| 2. | Соня | 2 | 2. | Ваня | 8 |
| 3. | Коля | 9 | 3. | Настя | 11 |
| 4. | Полина | 1 | 4. | Саша (м) | 4 |
| 5. | Костя | 8 | 5. | Вика | 4 |
| 6. | Семен | 14 | 6. | Максим | 6 |
| 7. | Аня | 4 | 7. | Кристина | 4 |
| 8. | Миша | 2 | 8. | Рома | 6 |
| 9. | Маша | 6 | 9. | Максим | 8 |
| 10. | Артем | 8 | 10. | Макар | 6 |
| 11. | Сева | 9 | 11. | Арсений | 8 |
| 12. | Сева | 3 | 12. | Арина | 2 |
| 13. | Маша | 1 | 13. | Даша | 2 |
| 14. | Даша | 4 | 14. | Миша | 7 |
| 15. | Витя | 8 | 15. | Илья | 10 |
| 16. | Полина | 4 | 16. | Соня | 9 |
| 17. | Леня | 7 | 17. | Соня | 5 |
| 18. | Глеб | 14 | 18. | Лиза | 1 |
| 19. | Аня | 11 | 19. | Данил | 2 |
| 20. | Костя | 5 | 20. | Соня | 5 |
| 21. | Саша | 10 | 21. | Вика | 10 |
| | | | 22. | Саша (м) | 0 |
| | | | 23. | Ваня | 9 |
| | | | 24. | Илона | 8 |
| | | | 25. | Маша | 11 |
| | | | 26. | Кирилл | 10 |

По методике «Тест Такера на выявление игровой зависимости» были определены границы класса, получившие значения:

высокий риск – от 8 до 27 баллов

средний риск – от 4 до 7 баллов

низкий риск – от 0 до 3 баллов.

Распределение учащихся по уровням риска формирования

зависимости младших школьников по методике «Тесту Такера на выявление игровой зависимости» представлено нами в таблице 6.

Таблица 6

Распределение учащихся по уровням риска формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников по методике «Тест Такера на выявление игровой зависимости» (констатирующий этап)

| Степень риска | ЭГ | | КГ | |
|---------------|----|----|----|----|
| | N | % | N | % |
| Высокий | 10 | 48 | 11 | 42 |
| Средний | 6 | 28 | 10 | 38 |
| Низкий | 5 | 24 | 5 | 20 |

В группу с высоким уровнем риска формирования зависимости от компьютерных игр попали 10 учащихся экспериментальной группы и 11 учащихся контрольной группы. Это говорит о том, что ребенок играет на уровне, ведущим к негативным последствиям и высока вероятность патологического формирования зависимости. Такие дети проводят очень много времени за компьютером, такое пристрастие становится причиной неуспеваемости в школе, ухудшению взаимопонимания между родными и близкими. Ребенок не может самостоятельно контролировать свое времяпровождение за компьютером.

Учащихся со средним показателем уровня формирования зависимости от компьютерных игр - 6 экспериментальной группы и 10 контрольной группы. Это говорит о том, что ребенок играет в компьютерные игры, но способен контролировать свое времяпровождение за компьютером.

В группу с низким уровнем риска формирования зависимости от компьютерных игр попали 5 учащихся экспериментальной группы и 5 учащихся контрольной группы. Такие школьники играют на уровне, который не несет каких-либо опасностей, нет никаких негативных последствий от компьютерной игры. Эти учащиеся могут вовремя

прекратить игру, либо не играть в нее вовсе, так же предпочитают другое полезное времяпровождение.

Для большей наглядности представим полученные данные на рисунках 1-2.

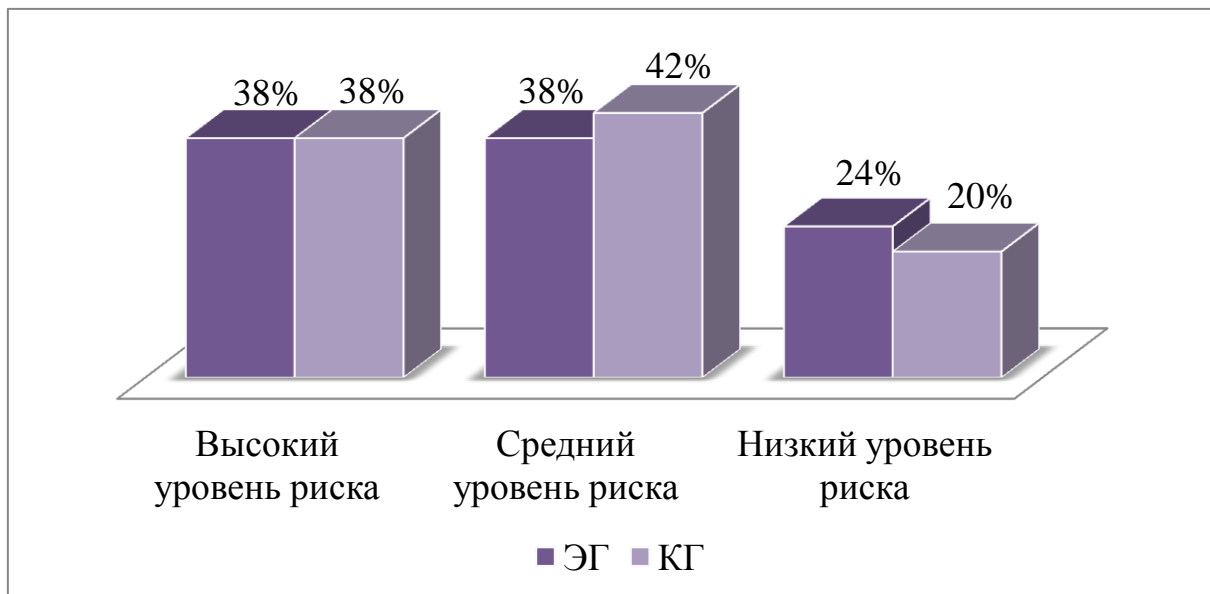


Рис.1. Распределение учащихся по уровням риска формирования гейм-зависимости младших школьников по тесту-опроснику увлеченности младших школьников компьютерными играми А.В. Гришиной

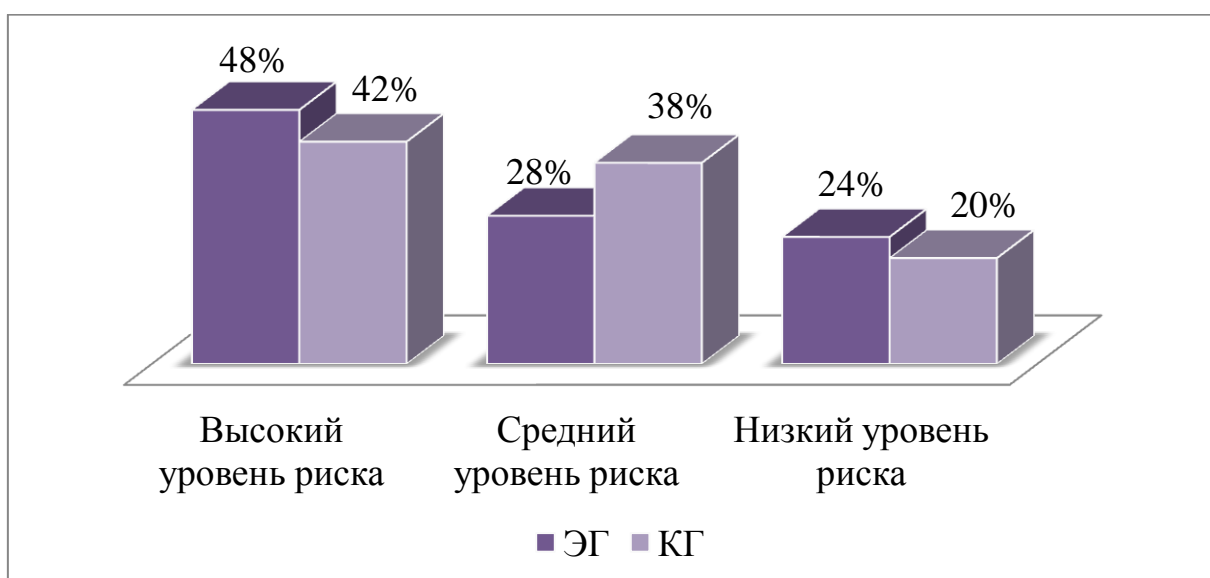


Рис.2. Распределение учащихся по уровням риска формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников по методике «Тест Такера на выявление игровой зависимости»

Проведенное сопоставление показателей выбранных нами методик позволило выявить, взаимосвязь между тестом-опросником увлеченности младших школьников компьютерными играми А.В. Гришиной и тестом Такера на выявление игровой зависимости, как в экспериментальной (коэффициент ранговой корреляции Спирмена $r=0.869$ $P<0,05$), так и в контрольной группе (коэффициент ранговой корреляции Спирмена $r=0.929$, $P<0,05$), что доказывает достоверность полученных результатов.

Так же для проверки объективности нами была применена методика Хи-квадрат Пирсона. Число степеней свободы равно 2. Значение $\chi^2_{\text{Эмп}} = 38.143$. Критическое значение χ^2 при уровне значимости $p<0.05$ составляет 31.41. Расхождения между распределениями статистически достоверны.

Таким образом, можно констатировать необходимость систематической работы по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников. В качестве средства профилактики нами выбрана деятельность учителя начальных классов во внеурочное время.

3.2 Анализ и интерпретация результатов исследования (контрольный этап эксперимента)

Формирующий эксперимент заключался в апробации программы деятельности учителя начальных классов в комплекте с рабочей тетрадью по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

Диагностика уровня сформированности зависимости от компьютерных игр на конец года осуществлялась с помощью тех же методик.

Данные, полученные на этапе контрольного эксперимента, отражены в таблицах 7 и 8.

Таблица 7

Результаты тестирования учащихся по тесту-опроснику увлеченности младших школьников компьютерными играми А.В. Гришиной
(контрольный этап)

| Экспериментальная группа | | | Контрольная группа | | |
|--------------------------|----------|-------|--------------------|----------|-------|
| № | Учащиеся | Баллы | № | Учащиеся | Баллы |
| 1. | Ярослав | 22,84 | 1. | Саша (м) | 17,28 |
| 2. | Соня | 6,43 | 2. | Ваня | 23,34 |
| 3. | Коля | 22,08 | 3. | Настя | 25,86 |
| 4. | Полина | 6,65 | 4. | Саша (м) | 19,69 |
| 5. | Костя | 14,85 | 5. | Вика | 12,39 |
| 6. | Семен | 20,89 | 6. | Максим | 16,23 |
| 7. | Аня | 12,89 | 7. | Кристина | 12,25 |
| 8. | Миша | 7,34 | 8. | Рома | 15,24 |
| 9. | Маша | 14,63 | 9. | Максим | 24,57 |
| 10. | Артем | 16,77 | 10. | Макар | 13,18 |
| 11. | Сева | 22,34 | 11. | Арсений | 15,78 |
| 12. | Сева | 10,74 | 12. | Арина | 8,53 |
| 13. | Маша | 7,92 | 13. | Даша | 9,42 |
| 14. | Даша | 10,53 | 14. | Миша | 17,13 |
| 15. | Витя | 14,23 | 15. | Илья | 22,08 |
| 16. | Полина | 8,27 | 16. | Соня | 27,17 |
| 17. | Леня | 13,75 | 17. | Соня | 14,67 |
| 18. | Глеб | 20,89 | 18. | Лиза | 8,05 |

| | | | | | |
|-----|-------|-------|-----|----------|-------|
| 19. | Аня | 19,18 | 19. | Данил | 6,4 |
| 20. | Костя | 15,02 | 20. | Соня | 13,68 |
| 21. | Саша | 22,01 | 21. | Вика | 22,84 |
| | | | 22. | Саша (м) | 9,65 |
| | | | 23. | Ваня | 22,57 |
| | | | 24. | Илона | 20,89 |
| | | | 25. | Маша | 19,69 |
| | | | 26. | Кирилл | 27,32 |

Таблица 8

Результаты тестирования учащихся по методике «Тест Такера на выявление игровой зависимости» (контрольный этап)

| Экспериментальная группа | | | Контрольная группа | | |
|--------------------------|----------|-------|--------------------|----------|-------|
| № | Учащиеся | Баллы | № | Учащиеся | Баллы |
| 1. | Ярослав | 10 | 1. | Саша (м) | 5 |
| 2. | Соня | 2 | 2. | Ваня | 9 |
| 3. | Коля | 10 | 3. | Настя | 12 |
| 4. | Полина | 1 | 4. | Саша (м) | 5 |
| 5. | Костя | 6 | 5. | Вика | 5 |
| 6. | Семен | 11 | 6. | Максим | 7 |
| 7. | Аня | 5 | 7. | Кристина | 4 |
| 8. | Миша | 2 | 8. | Рома | 6 |
| 9. | Маша | 6 | 9. | Максим | 9 |
| 10. | Артем | 6 | 10. | Макар | 5 |
| 11. | Сева | 6 | 11. | Арсений | 7 |
| 12. | Сева | 2 | 12. | Арина | 4 |
| 13. | Маша | 1 | 13. | Даша | 1 |
| 14. | Даша | 4 | 14. | Миша | 7 |
| 15. | Витя | 5 | 15. | Илья | 10 |
| 16. | Полина | 2 | 16. | Соня | 11 |
| 17. | Леня | 7 | 17. | Соня | 5 |
| 18. | Глеб | 12 | 18. | Лиза | 2 |
| 19. | Аня | 10 | 19. | Данил | 1 |
| 20. | Костя | 3 | 20. | Соня | 5 |
| 21. | Саша | 9 | 21. | Вика | 9 |
| | | | 22. | Саша (м) | 0 |
| | | | 23. | Ваня | 11 |
| | | | 24. | Илона | 10 |
| | | | 25. | Маша | 13 |
| | | | 26. | Кирилл | 11 |

Так же как и на констатирующем этапе нашего исследования, мы распределили результаты по 3 группам. Данные приведены ниже.

Таблица 9

Распределение учащихся по уровням риска формирования гейм-зависимости младших школьников по тесту-опроснику увлеченности младших школьников компьютерными играми А.В. Гришиной

| Степень риска | Констатирующий этап | | | | Контрольный этап | | | |
|---------------|---------------------|----|----|----|------------------|----|----|----|
| | ЭГ | | КГ | | ЭГ | | КГ | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Высокий | 8 | 38 | 10 | 38 | 4 | 19 | 8 | 31 |
| Средний | 8 | 38 | 11 | 42 | 10 | 48 | 13 | 49 |
| Низкий | 5 | 24 | 5 | 20 | 7 | 33 | 5 | 20 |

Таблица 10

Распределение учащихся по уровням риска формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников по методике «Тест Такера на выявление игровой зависимости»

| Степень риска | Констатирующий этап | | | | Контрольный этап | | | |
|---------------|---------------------|----|----|----|------------------|----|----|----|
| | ЭГ | | КГ | | ЭГ | | КГ | |
| | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Высокий | 10 | 48 | 11 | 42 | 6 | 29 | 10 | 38 |
| Средний | 6 | 28 | 10 | 38 | 8 | 38 | 12 | 47 |
| Низкий | 5 | 24 | 5 | 20 | 7 | 33 | 4 | 15 |

Таким образом, результаты контрольного этапа экспериментальной работы свидетельствуют о том, что уровень сформированности зависимости от компьютерных игр в экспериментальной и контрольной группах понизился.

По тесту-опроснику увлеченности младших школьников компьютерными играми А.В. Гришиной в экспериментальной группе уровень сформированности зависимости снизился на 19% и составляет 19%, а в контрольной группе снизился на 7% и составляет 31%.

В экспериментальной группе количество испытуемых в группе низкого уровня сформированности зависимости от компьютерных игр увеличилось на 9% и составляет 33%, а в контрольной группе не изменился и составляет 20%.

По тесту Такера в экспериментальной группе уровень сформированности зависимости снизился на 19% и составляет 29%, а в контрольной группе снизился на 4% и составляет 38%.

В экспериментальной группе количество испытуемых в группе низкого уровня сформированности зависимости от компьютерных игр увеличилось на 9% и составляет 33%, а в контрольной группе понизился на 5% и составляет 15%.

Наглядно представим результаты на рисунках 3-6.

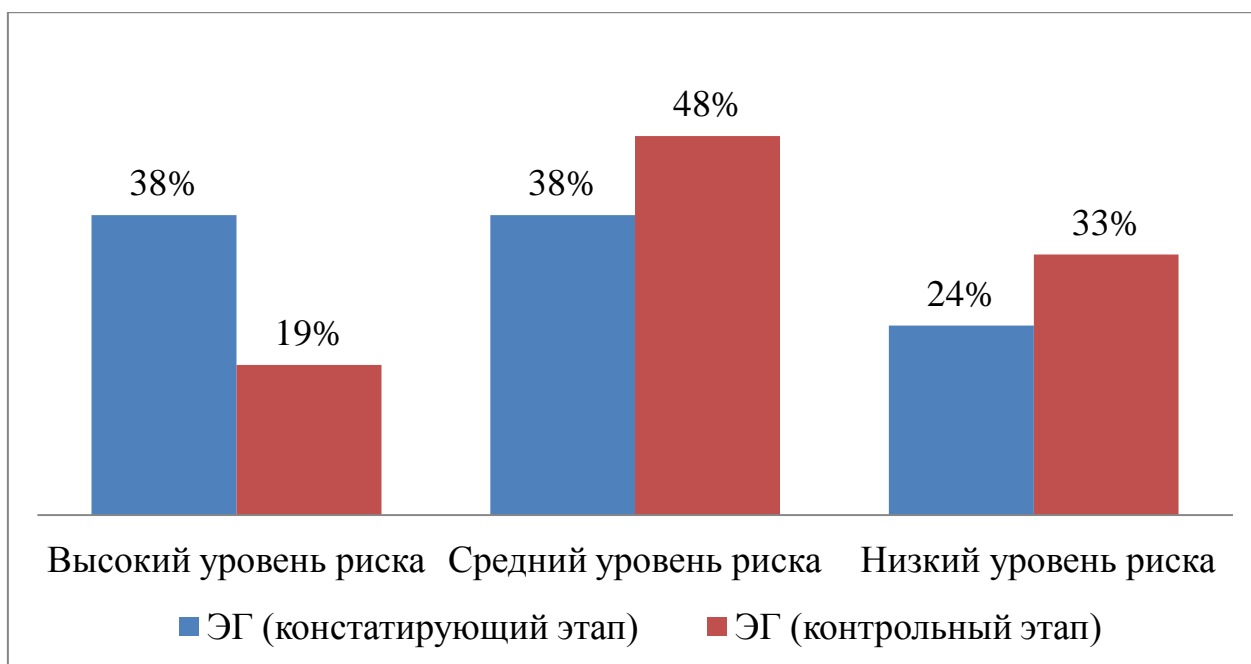


Рис.3. Распределение учащихся по уровням риска формирования гейм-зависимости младших школьников по тесту-опроснику увлеченности младших школьников компьютерными играми А.В. Гришиной (экспериментальная группа)

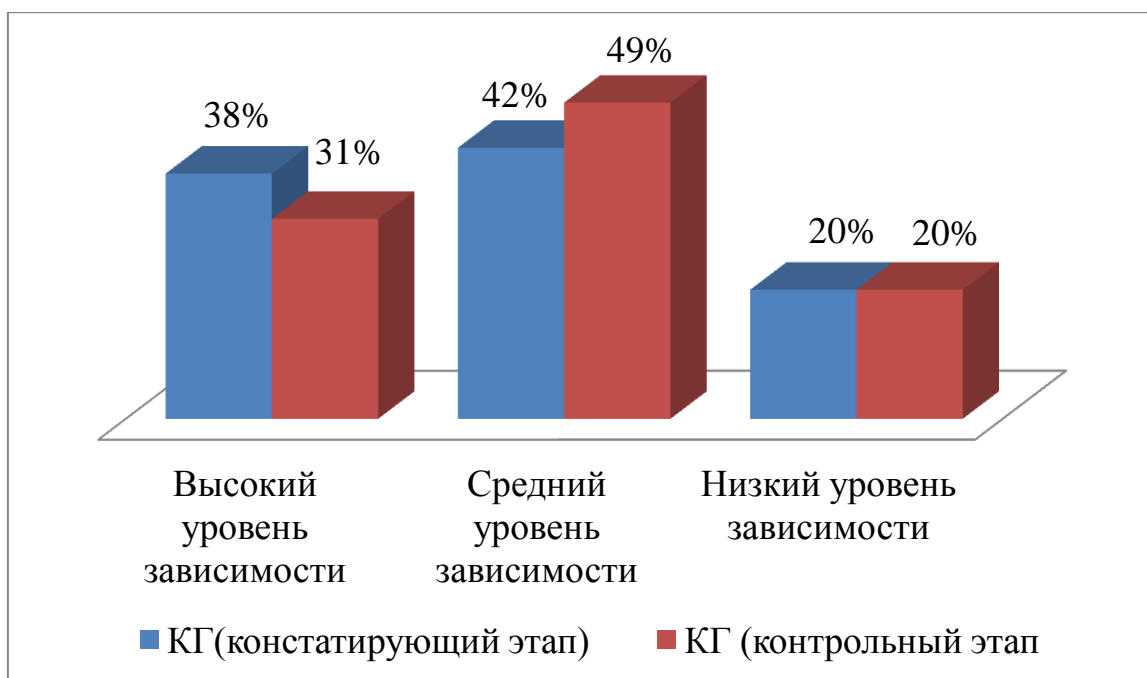


Рис.4. Распределение учащихся по уровням риска формирования гейм-зависимости младших школьников по тесту-опроснику увлеченности младших школьников компьютерными играми А.В. Гришиной (контрольная группа)

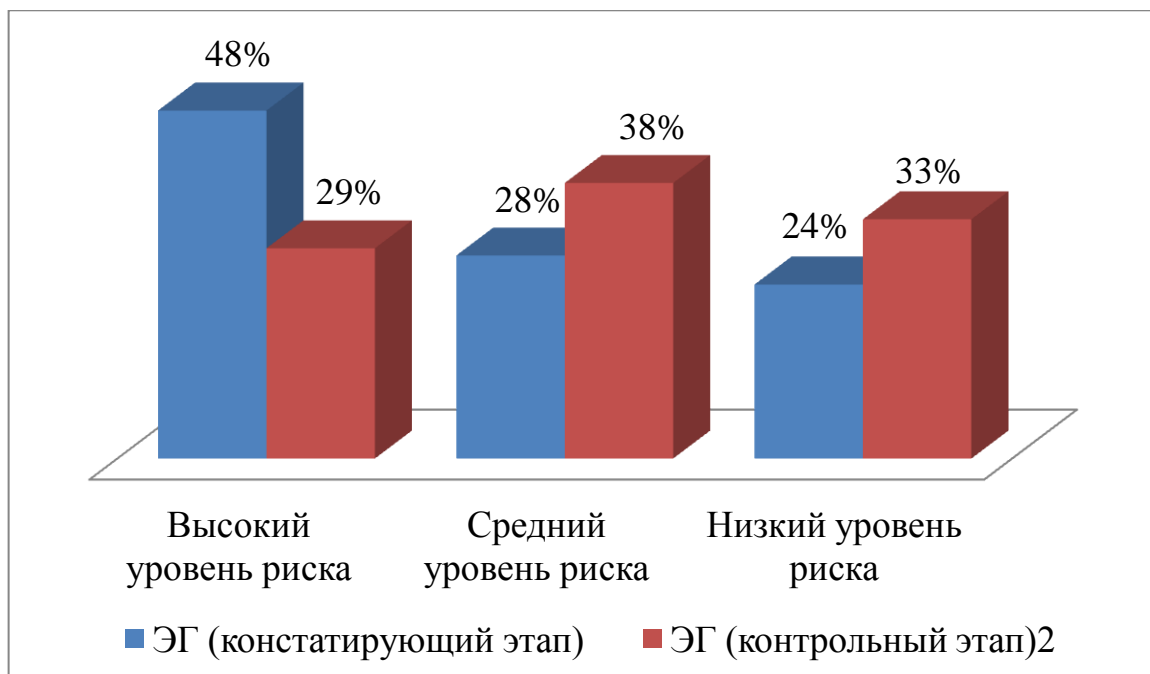


Рис.5. Распределение учащихся по уровням риска формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников по методике «Тест Такера на выявление игровой зависимости» (экспериментальная группа)

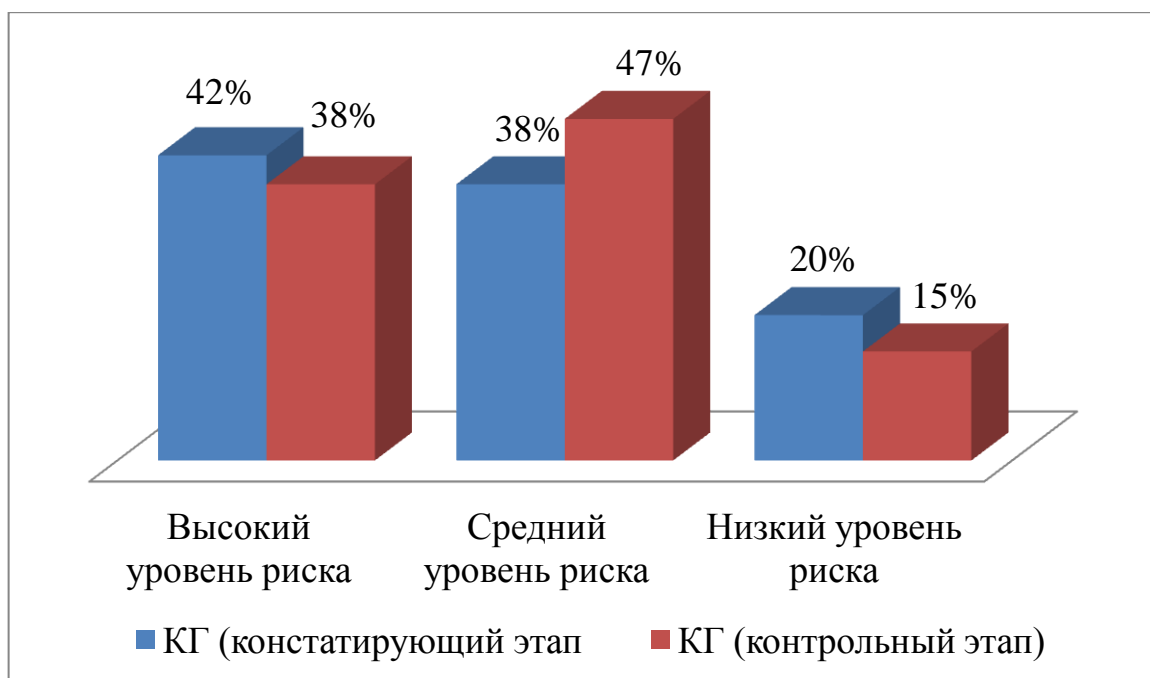


Рис.5. Распределение учащихся по уровням риска формирования зависимости от компьютерных игр у младших школьников по методике «Тест Такера на выявление игровой зависимости» (контрольная группа)

Для проверки объективности нами была применена методика Хи-квадрат Пирсона. Число степеней свободы равно 2. Значение $\chi^2_{Эмп} = 2.669$. Критическое значение χ^2 при уровне значимости $p < 0.05$ составляет 31.41.

Таким образом, имеются существенные различия между показателями уровня сформированности зависимости от компьютерных игр в экспериментальной и контрольной группах.

Следовательно, мы можем утверждать, что разработанная нами программа деятельности учителя в комплекте с рабочей тетрадью являются результативным средством профилактики зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

ВЫВОДЫ ПО 3 ГЛАВЕ

Экспериментальная работа осуществлялась в период с 2017-2018 гг. на базе образовательной организации г. Челябинска. В исследовании принимали участие 47 детей с 3 по 4 класс в возрасте 9-10 лет. В экспериментальной группе приняли участие 21 человека из них 12 мальчиков и 9 девочек, в контрольной группе - 26 человек из них 14 мальчиков и 12 девочек.

В экспериментальную группу внедрялась программа работы учителя начальных классов, направленная на профилактику зависимости от компьютерных игр у младших школьников, а в контрольную группу внедрялись элементы программы.

Результаты выполнения диагностики, оценивались по трем уровням риска.

По результатам теста-опросника увлеченности младших школьников компьютерными играми А.В. Гришиной мы получили следующие данные: В экспериментальной группе 38% детей подвержены риску формирования зависимости от компьютерных игр, в контрольной группе так же 38% детей подвержены риску формирования данной зависимости. На стадии увлеченности находятся 38% испытуемых экспериментальной группы, 42% испытуемых на стадии увлеченности в контрольной группе. 24% учащихся в экспериментальной группе не имеют риска формирования зависимости от компьютерных игр, 20% учащихся в контрольной группе не имеют риска формирования компьютерной зависимости.

По результатам методики «Тест Такера на выявление игровой зависимости» мы получили следующие данные:

В экспериментальной группе 48% обучающихся имеют высокий уровень риска сформированности зависимости от компьютерных игр, в контрольной группе 42%. Средний уровень риска сформированности

зависимости от компьютерных игр имеют 28% обучающихся экспериментальной группы, 38% контрольной группы. Не имеют риска формирования зависимости от компьютерных игр, 24% учащихся в экспериментальной группе, 20% обучающихся контрольной группы.

Так же для проверки объективности нами была применена методика ХИ-квадрат Пирсона. Число степеней свободы равно 2. Значение $\chi^2_{Эмп} = 38.143$. Критическое значение χ^2 при уровне значимости $p < 0.05$ составляет 31.41. Расхождения между распределениями статистически достоверны

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что на констатирующем этапе экспериментальная группа и контрольная группа идентичны. Исследование объективно для каждой из групп.

Вышесказанное обуславливает необходимость внедрения программы деятельности учителя в комплекте с рабочей тетрадью, направленной на профилактику зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

Формирующий эксперимент заключался в апробации программы деятельности учителя начальных классов в комплекте с рабочей тетрадью, направленной на профилактику зависимости от компьютерных игр у младших школьников. Диагностика уровней риска на конец года осуществлялась с помощью тех же методик.

По данным, полученным после формирующего этапа эксперимента можно сделать выводы, что уровень риска сформированности зависимости от компьютерных игр понизился и в контрольной и в экспериментальной группах.

По тесту-опроснику увлеченности младших школьников компьютерными играми А.В. Гришиной в экспериментальной группе уровень сформированности зависимости снизился на 19% и составляет 19%, а в контрольной группе снизился на 7% и составляет 31%.

В экспериментальной группе количество испытуемых в группе низкого уровня сформированности зависимости от компьютерных игр

увеличился на 9% и составляет 33%, а в контрольной группе не изменился и составляет 20%.

По тесту Такера в экспериментальной группе уровень сформированности зависимости снизился на 19% и составляет 29%, а в контрольной группе снизился на 4% и составляет 38%.

В экспериментальной группе количество испытуемых в группе низкого уровня сформированности зависимости от компьютерных игр увеличился на 9% и составляет 33%, а в контрольной группе понизился на 5% и составляет 15%.

Для проверки объективности нами была применена методика Хи-квадрат Пирсона. Число степеней свободы равно 2. Значение $\chi^2_{\text{Эмп}} = 2.669$. Критическое значение χ^2 при уровне значимости $p < 0.05$ составляет 31.41.

Таким образом, определили, что имеются существенные различия между показателями уровня риска компьютерной зависимости. В экспериментальной и контрольной группах.

Благодаря внедрению нашей программы «» мы достигли снижения уровней рисков компьютерной зависимости в экспериментальной и контрольной группах.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что предложенная нами гипотеза верна: уровень сформированности зависимости от компьютерных игр у младших школьников понизится, если в образовательный процесс начальной школы будет внедрена программа деятельности учителя в комплекте с рабочей тетрадью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В первой главе исследования нами проведен анализ психолого - педагогической литературы. Выявлено содержание понятия «гейм-зависимость», которая определяется как форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми. Выявлена классификация компьютерных игр: 1) аркадные игры; 2) ролевые игры; 3) приключенческие (адвентурные) игры; 4) 3D – Action; 5) логические игры; 6) игры симуляторы (имитаторы) различных средств передвижения (самолетов, кораблей, автомобилей, космических аппаратов).

Мы познакомились с симптомами зависимости от компьютерных игр: 1) ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером, взвинченность и возбуждение во время игры; 2) нежелание отвлечься от игры с компьютером; 3) переживания, тревоги или раздражения при необходимости остановить игру; 4) попытки отыграть, исправить ситуацию; 5) забывание о домашних делах, обязанностях, учебе, встречах в ходе игры на компьютере, ухудшение отношений в школе, с родителями, с друзьями; 6) пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером; 7) пренебрежение едой или принятие пищи за компьютером.

Кроме того, узнали 4 стадии формирования зависимости от компьютерных игр. На I стадии человек слегка увлекается игрой после того, как попробует участвовать в ней 1 или несколько раз. На II стадии развития зависимости у человека появляется новая потребность – потребность в игре. На III стадии возникает непосредственно зависимость. На IV стадии у человека вырабатывается привязанность к компьютерной игре.

Так же, выяснили что, наиболее эффективно процесс профилактики зависимости от компьютерных игр может проходить во внеурочное время.

Во второй главе исследования определили цель экспериментальной работы: проверить результативность программы деятельности учителя в комплекте с рабочей тетрадью, направленной на профилактику зависимости от компьютерных игр в начальной школе.

Задачи, решаемые в процессе экспериментальной работы:

1. Сформировать выборку;
2. Подобрать методики для исследования уровня сформированности зависимости от компьютерных игр у младших школьников;
3. Провести констатирующий этап исследования;
4. Разработать программу деятельности учителя начальных классов в комплекте с рабочей тетрадью, направленную на профилактику зависимости от компьютерных игр у младших школьников;
5. Внедрить программу деятельности учителя начальных классов в комплекте с рабочей тетрадью;
6. Провести контрольный этап эксперимента.

Подобрали методики для проведения исследования: тест-опросник увлеченности младших школьников компьютерными играми А.В. Гришиной и диагностическая методика «Тест Такера».

Разработали программу деятельности учителя начальных классов в комплекте с рабочей тетрадью, целью которой является создание условий для снижения уровня зависимости от компьютерных игр у младших школьников.

В третьей главе исследования проверили результативность разработанной программы. И на контрольном этапе мы получили следующие данные: по тесту-опроснику увлеченности младших школьников компьютерными играми А.В. Гришиной в экспериментальной группе уровень сформированности зависимости снизился на 19% и составляет 19%, а в контрольной группе снизился на 7% и составляет 31%.

В экспериментальной группе количество испытуемых в группе низкого уровня сформированности зависимости от компьютерных игр

увеличился на 9% и составляет 33%, а в контрольной группе не изменился и составляет 20%.

По тесту Такера в экспериментальной группе уровень сформированности зависимости снизился на 19% и составляет 29%, а в контрольной группе снизился на 4% и составляет 38%.

В экспериментальной группе количество испытуемых в группе низкого уровня сформированности зависимости от компьютерных игр увеличился на 9% и составляет 33%, а в контрольной группе понизился на 5% и составляет 15%.

Благодаря внедрению нашей программы «Профилактика зависимости от компьютерных игр» мы достигли снижения уровней рисков компьютерной зависимости в экспериментальной и контрольной группах.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что предложенная нами гипотеза верна: уровень сформированности зависимости от компьютерных игр у младших школьников понизится, если в образовательный процесс начальной школы будет внедрена программа деятельности учителя в комплекте с рабочей тетрадью.

Таким образом, цель нашего исследования: теоретическое обоснование и проверка результативности программы деятельности учителя начальных классов в комплекте с рабочей тетрадью, направленной на профилактику зависимости от компьютерных игр у младших школьников во внеурочное время-достигнута, задачи выполнены.

Наша работа не исчерпывает всех вопросов данной проблемы. Дальнейшее направление работы мы видим в совершенствовании занятий программы профилактики зависимости от компьютерных игр и привлечение большего количества сторонних специалистов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Азарова, Л.А. Девиантное поведение и его профилактика [Текст] : учеб. метод. комплекс / Л.А. Азарова. –2-е изд., перераб. и доп. — Минск : ГИУСТ БГУ, 2013. — 164 с.
2. Айвазова, А.Е. Психологические аспекты зависимости [Текст] / А.Е. Айвазов. – СПб.: Издательство «Речь», 2008. – 120 с.
3. Бадмаев, С. А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников./ Бадмаев С. А – Изд-во «Магистр», 1997. –96 с.
4. Байярд , Р. Ваш беспокойный подросток./ Байярд Р. Байярд Д – М.:Семья и школа, 1995. –100 с.
5. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры./ Берн Э –СПб.: Специальная литература, 2010. –50 с.
6. Бодалёв, А.А. Личность и общение. [Текст] / А.А. Бодалев – Новосибирск – М. – 1995. – 137 с.
7. Бредихина, М. В. Программа профилактики игровых зависимостей у подростков [Текст] : метод. рек. к работе в образоват. учреждениях / М. В. Бредихина ; Владимир. гос. пед. ун-т. – Владимир, 2007. – 50 с.
8. Бурлаков, И. Психология компьютерных игр [Текст] / И. Бурлаков. – М.: Класс, 2000. — 84 с.
9. Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета// Психологический журнал./ Войскунский А.Е – 2009. –Т. 25. –№ 1. – 90-100 с.
10. Войскунский, А.Е. Феномен зависимости от Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете. Под ред. А.Е. Войскунского. М: Можайск –Терра 2012. – 432 с.
11. Гаврилина, Л.К. Профилактика зависимого поведения [Текст]: учебное пособие / Л.К. Гаврилина, В.Б. Пружинская. – М.: Рипол – Классик, 2008. – 132 с.

12. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика. / Гоголева А. В. –2-е изд., стер. –М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2010. –240 с.
13. Гозман, Л.Я. Психология эмоциональных отношений./ Гозман Л.Я –М.: МГУ, 1995. – 175 с.
14. Даулинг, С. Психология и лечение зависимого поведения [Текст]/ С. Даулинг - М.: «Класс», 2000. – 240 с.
15. Джолдыгулов, Г.А. К вопросу о механизмах формирования чрезмерной увлеченности компьютерными играми// Дискуссионные вопросы наркологии: профилактика, лечение и реабилитация: Мат-лы Российской научно-практической конференции/ Под общ. ред. проф. А.В. Худякова. / Джолдыгулов Г.А., Гусманов Р.М., Шевченко Ю.С. Иваново. 2015. –112 с.
16. Егоров, А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор). /А.Ю. Егоров. [Электронный ресурс] –URL: <http://www.narcom.ru/cabinet/online/88.html>
17. Жукова, М.В. Аддиктивное поведение как следствие нарушения системы внутрисемейных отношений [Текст] // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011. – № 4. – 56-62с.
18. Жукова, М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации [Текст] / М.В.Жукова //Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. № 11. – С. 120-129.
19. Жукова, М.В. Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников [Текст] /М.В. Жукова // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011. – № 1. –69-75 с.
20. Жукова, М.В. Увлечение компьютерными играми как фактор формирования зависимого поведения в дошкольном возрасте [Текст] / М.В.Жукова // Начальная школа плюс До и После. – 2010. № 10. – С. 32-36.

21. Журлова, И.В. Девиантное поведение школьников: диагностика, профилактика, коррекция [Текст]: пособие для студентов педагогического университета / И.В. Журлова, Царенко Т.В. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2011. – 173 с.
22. Зайцев, В.В. Как избавиться от пристрастия к азартным играм./ Зайцев В.В., Шайдулина А.Ф. - СПб., Изд. дом «Нева». – 2008. – 128 с.
23. Залыгина, Н.А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей./ Залыгина Н.А., Обухов Я.Л., Поликарпов В.А. – Минск: ЗАО «Пропилеи», 2010. –196с.
24. Здравомыслова, О. Поведение, отклоняющееся от нормы: Проблемы подростковой наркологической зависимости [Текст] / О. Здравомыслова. – Народное образование, 2004. – 374 с.
25. Иванов, М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека [Текст] / М.С. Иванов // Психологический журнал. – 1999. –Том 20. – № 1. – 94-102 с.
26. Ковалев, С. В. Психология современное семьи./ Ковалев С. В. Москва, 2014. –208 с.
27. Колесов, Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников [Текст] / Д.В. Колесов. – 2-е изд. – М.: Изд – во УРАО, 2006. – 121с.
28. Корнеева, Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом//Мир семьи. – 2016. - № 13.
29. Короленко, Ц.П. Аддиктивное поведение, общая характеристика и закономерности развития //Короленко Ц. П .Обзор психиатрии и мед. психологии. – 2005. -№ 3. –15 с.
30. Короленко, Ц.П. Психосоциальная аддиктология [Текст] /Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева.– Новосибирск, Издательство «Олсиб», 2001 – 251с.
31. Короленко, Ц.П., Семь путей к катастрофе. / Короленко Ц.П., Донских Т.А. – Новосибирск, 2013. – 222 с. 33.

32. Краснова, С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью [Текст] / С.В. Краснова. – М.: Эксмо, 2012. – 89 с.
33. Кулаков, С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков [Текст] / С.А. Кулаков. – М. – 2006. – 79 с.
34. Курганский, С.М. Организация досуговой деятельности младших школьников//Завуч начальной школы. – 2014. – № 6.
35. Леонова, Л.Г. Вопросы аддиктивного поведения в подростковом возрасте [Текст]: учебно – методическое пособие / Л.Г. Леонова, Н.Л. Бочкарева. – Издательство: НМИ. - 1998. – 117 с.
36. Личко, А.Е. Саморазрушающее поведение у подростков //В Кн.: Социальная психиатрия. Фундаментальные и прикладные Исследования/ Личко А.Е., Попов Ю.В – Л. - 1990. –75-82 С.
37. Лоскутова, В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств[Текст] : автореф. диссертации / В.А. Лоскутова. – Новосибирск, 2008. – 17 с.
38. Макс, В. А. Компьютерная зависимость у подростков // Макс В. А. Молодой ученый. –2014. –№7. –272-274 с.
39. Малкова, Е.Е. Клинико-психологические феномены формирования компьютерной зависимости у современных подростков /Е.Е. Малкова, Н.И. Калин. // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. - 2012. - N 4 . – с. 15.
40. Малыгин В.Л. Личностно- характерологические и социальные факторы риска формирования склонности к интернет-зависимости у подростков. Интернет- зависимость: психологическая динамика и тенденции развития./ Малыгин В.Л., Хомерики Н.С., Смирнова Е.А. Ред.-сост. А.Е. Войскунский. М 2009; 1– 211с.
41. Малыгин, В.Л. Нехимические аддикции: патологический гемблинг, Интернет-зависимость. Клиника и критерии диагностики. Вопросы психического здоровья детей и подростков/ Малыгин В.Л., Цыганков Б.Д., Искандирова А.С. и др 2009; – 42с.

42. Матвеев, В. Профилактика вредных привычек школьников./ Матвеев В. Ф., Гройсман А. Л. –М.: Просвещение,1987. –96 с.
43. Муньягисеньи, Э. Влияние неблагоприятных фактов микросреды на формирование аддиктивного поведения у подростков [Текст]/ Муньягисеньи, Э. - №4. – 2001. –18 с.
44. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? // Директор школы. – 2017. - № 9.
45. Психологический журнал. Актуальные проблемы зависимости от интернета. 2004. № 1 [Электронный ресурс]. URL: <http://psyfactor.org/lib/addict.htm>
46. Рабочая книга школьного психолога/ Под ред. И.В. Дубровиной, М.К. Акимова. –М.:Просвящение,2005. – 303 с.
47. Радионова, М.С. Характеристики личностной и эмоциональной сферы пользователей сети Интернет, склонных к интернет-зависимости. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. / Радионова М.С., Спиркина Т.С. Ред.-сост. А.Е. Войскунский 2009. – 137с.
48. Рыскулова, М. М. Интернет-зависимость как социально психологическая проблема современного общества [Электронный ресурс]. URL: <http://www.enu.kz/repository/repository2014/internetzavisimost.pdf>
49. Симатова, О.Б. Психология зависимости [Текст]/ О.Б. Симатова. – Чита: Изд-во ЗабГГПУ, 2006. – 308 с.
50. Соколова, М.В. О развивающих видеопрограммах для младенцев. Другое детство. Сборник тезисов участников II Всерос. научно-практ. конфер. по психологии развития [Текст] /М.В. Соколова. – М.: МГППУ, 2009. – 327 с.
51. Сонькин, В.Н. Чем занимаются наши дети//Здоровье детей. – 2003. - № 21.

52. Старшенбаум, Г.В. Психология и психотерапия зависимостей [Текст]/ Г.В. Старшенбаум – М.: Когито-Центр. Серия: Клиническая психология. 2008. - 368 с.

53. Теперик, Р.Ф. Особенности общения Интернет- зависимых пользователей. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. / Теперик Р.Ф., Жукова М.А Ред.-сост. А.Е.Войскунский 2009; – 187с.

54. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Начального Общего Образования [Электронный Ресурс]. –URL: http://kpfu.ru/docs/F2009061155/FGOS.NOO_23_10_09_Minjust_3.1_.pdf

55. Федоров, А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насилием»//Педагогика. – 2014. - № 6.

56. Фетискин, Н.П. Психология аддиктивного поведения. [Текст]/ Н.П. Фетискин – Научно-методическое изд. – 2006. – 239 с.

57. Шмелев, А.Г. Мир поправимых ошибок [Текст] / А.Г. Шмелев // Вычислительная техника и ее применение. – 2001. – № 3. Компьютерные игры. – 84 с.

58. Шуркова, Н. Е. Программа воспитания школьника. / Шуркова Н. Е. – М.: Педагогическое общество России, 2008. – 48 с.

59. Юдкина, А.А. Аддиктивное поведение учащихся: организация профилактической работы [Текст]/ А.А. Юдкина // Сибирский Учитель. – Май-июнь 2003. – №3 С.25-28.

60. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография./ Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот – Днепропетровск: Пороги, 2006. –196 с.

61. Янг К.С. Диагноз — Интернет-зависимость // Мир Интернет/ Янг К.С .2000. - № 2. – 29с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Тест-опросник увлеченности младших школьников компьютерными играми А.В.Гришиной

1. Играете ли вы в компьютерные игры?
2. Запрещают ли родители играть вам в компьютерные игры из-за того, что вы тратите на них слишком много времени?
3. Откладываете ли вы выполнение школьных домашних заданий, чтобы поиграть за компьютером?
4. Чувствуете ли вы себя раздраженным, если по каким-то причинам вам необходимо прекратить компьютерную игру?
5. Расстраиваетесь ли вы, если в течение дня вам не удастся поиграть за компьютером?
6. Думаете ли вы о результатах, достигнутых в компьютерной игре?
7. Планируете ли вы повысить уровень своих результатов в игре?
8. Приходилось ли вам засиживаться за компьютерной игрой допоздна?
9. Чувствуете ли вы тягу к компьютерным играм?
10. Отказываетесь ли вы от общения с друзьями, чтобы поиграть за компьютером?
11. Случалось ли вам тратить на компьютерные игры деньги, которые были предназначены для других целей?
12. Приходилось ли вам играть за компьютером более 5 часов в день?
13. Предпочитаете ли вы компьютерную игру чтению интересной книги или просмотру фильма?
14. Играете ли вы с друзьями в компьютерные игры?
15. Замечаете ли вы, как летит время, пока вы играете в компьютерную игру?
16. Как часто вы играли бы в компьютерные игры, если бы у вас была такая возможность?

17. Случалось ли вам скрывать от родителей, что вы играли за компьютером?
18. Используете ли вы компьютерную игру для того, чтобы уйти от проблем или от плохого настроения?
19. Обсуждаете ли вы результаты компьютерных игр с друзьями?
20. Злитесь ли вы, когда вас кто-то отвлекает от компьютерной игры?
21. Случалось ли вам уставать из-за того, что вы слишком долго играли за компьютером?
22. Стремитесь ли вы все свое свободное время играть за компьютером?

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

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?
а) никогда; б) иногда;
в) чаще всего; г) почти всегда.
2. За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта (возбуждения)?
а) никогда; б) иногда;
в) чаще всего; г) почти всегда.
3. Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершённые уровни?
а) никогда; б) иногда;
в) чаще всего; г) почти всегда.
4. Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?
а) никогда; б) иногда;
в) чаще всего; г) почти всегда.
5. Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?
а) никогда; б) иногда;
в) чаще всего; г) почти всегда.
6. Можно ли так сказать, что компьютерные игры являлись иногда причиной твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?
а) никогда; б) иногда;
в) чаще всего; г) почти всегда.
7. Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?
а) никогда; б) иногда;
в) чаще всего; г) почти всегда.
8. Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной твоих проблем?
а) никогда; б) иногда;
в) чаще всего; г) почти всегда.
9. Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?
а) никогда; б) иногда;
в) чаще всего; г) почти всегда.

Конспект занятия на тему: «Правильная осанка и зоркие глаза - наши верные друзья»

Цель: знакомство с правилами и упражнениями для поддержания правильной осанки и зрения.

1ч. Беседа «Гигиена правильной осанки»

Учитель: Приучайтесь день встречать

С утренней зарядки,

Чтоб с осанкою прямой

Было все в порядке!

- Скажите, о чем говорится в этом 4-стишье (об осанке).

-А, что обозначает слово «осанка» (Слово – опора «осанка» вывешивается на доске)

Ответы детей: (Ровно держать спину, прямо и красиво ходить, сидеть)

Молодцы, правильно!

Учитель: Осанка – это то, как мы сидим или стоим, умение держать свое тело. Давайте мы откроем тетради и выполним задания 1-3. (Работа в тетради)

- Сегодня мы с вами проведем опыты, которые покажут нам значение правильной осанки.

Опыт 1. Сидя, положите ладошки на ребра, выпрямите спину, ноги поставьте под прямым углом. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладошки? (Они поднялись вверх, значит, в легкие попало много воздуха) - Наклонитесь низко к столу, ноги согните. Положите ладошки на ребра. Вдохните глубоко. Что почувствовали ваши ладошки? (Ладочки почти не поднялись – легкие наполнились плохо).

Опыт 2. - Сядьте, спину выпрямите, положите ладошку на желудок. Теперь согните спину. Что произошло с вашей ладошкой? (Она сжалась). - Точно так же сжался ваш желудок. Легко ли ему работать в таком положении? (Нет. Он не может работать всей поверхностью.) - Какой же мы можем сделать вывод? (При неправильной осанке страдают внутренние органы) - Что нужно делать, чтобы наши внутренние органы не страдали? (Держать правильную осанку)

-Ребята, скажите, а все ли вы правильно сидите за партами или компьютером и следите за осанкой? - Наверное, не всегда бывает, что вы соблюдаете правила правильной осанки.

- Давайте, послушаем ребят.

(Инсценировка)

Ученик 1.

За осанкой не слежу,
Скрюченный весь день хожу.
Чтобы мне здоровым быть,
Надо за спиной следить.

Ученик 2.

На уроке я сажу,
На учителя гляжу.
Мне учитель говорит:
«Сядь ровней, не повредит!».

Ученик 3.

Нужно спину так держать,
Чтобы ровненько стоять.
Люди смотрят не дыша:
Ох, осанка хороша!

- Сейчас мы с вами научимся делать упражнения для правильной осанки. Давайте представим себе, что нам нужно пройти через ручеек по узенькому мостику, при этом мы должны удерживать равновесие, чтобы не упасть в воду.

Упражнение «Пройти по мостику»

Дети ставят на голову специальные мешочки, наполненные песком или горохом. Дорожка, лежащая на полу, изображает мостик через ручей. Ребята должны пройти по этой дорожке, наступая только на нее. При этом, нужно сохранить равновесие и не уронить мешочек.

- Молодцы, вы хорошо постарались. (Музыкальное сопровождение)

Игра «Как ты заботишься о позвоночнике?»

Учащиеся делятся на две команды.

Все члены команды отвечают на один вопрос. «да» или «нет».

Вопросы 1-й команде:

1. Сколиоз – нарушение осанки? (Да.)
2. Следить за осанкой нужно только в детском возрасте? (Нет.)
3. Надо следить за осанкой во время ходьбы? (Да.)

Вопросы 2-й команде

1. Способствует ли правильная осанка лучшей работе сердца? (Да.)
2. Для позвоночника полезно носить школьную сумку на одном плече?

(Нет.)

3. Полезно ли выполнять упражнения, укрепляющие мышцы спины? (Да.)

Упражнение: «Самолет»: ребенок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны.

Учитель: -Молодцы ребята, я надеюсь, что вы будете делать эти упражнения каждый день. А как вы думаете какой орган восприятия испытывает такую же большую нагрузку при работе с компьютером? - правильно - глаза.

2 ч. Беседа «Берегите зрение»

Глаза – это чудесный дар, которым наградила нас природа. И ведь это действительно так. С помощью глаз человек способен воспринимать более 80 процентов информации. Едва ли найдется вид человеческой деятельности, где бы не участвовало зрение. В наш стремительный век различного рода нагрузки на организм неуклонно возрастают, в том числе на органы зрения. С каждым годом все больше становится людей с расстройствами зрения. Того, кто хорошо видит, можно без преувеличения назвать счастливец. Выражение “Береги как зеницу ока” дошло до нас из глубокой старины. Глаза надо беречь. Сегодня, к сожалению, мы нередко забываем об этом, а порой проявляем непростительную беспечность. Общеизвестно, что острота зрения детей школьного возраста по мере перехода из класса в класс постепенно снижается. А к окончанию средней школы - почти половина детей близоруки. Это явление связано прежде всего с возрастанием зрительной нагрузки и сокращением объема двигательной активности. Уроки в школе. Дома - подготовка к ним, чтение книг, телевизор, компьютер в течение нескольких часов в день. Иногда без перерыва, в ущерб отдыху, прогулкам, занятиям спортом и сну. В результате - близорукость или другие расстройства зрения.

А ведь близорукость можно предупредить. Но для этого надо постоянно заботиться о своих глазах. Особенно тем ребятам, у которых к близорукости есть предрасположенность. Помочь борьбе с близорукостью может физкультура: специализированные зрительные упражнения и игры. Они способны активно снимать зрительное напряжение и утомление, расслабляя наружные и внутренние мышцы глаза, улучшать кровообращение глаза и циркуляцию внутриглазной жидкости. Помогают они также стабилизировать и направленно повышать уровень зрительной выносливости, т.е. выносливости к зрительному утомлению.

Комплекс упражнений для предотвращения близорукости (Авторы комплекса В. Ф.Базарный, В.П. Биран)

Упражнение 1. И.п. - стоя или сидя. Сделать 15 колебательных движений глазами по вертикали вверх - вниз, затем вниз - вверх.

Упражнение 2. И.п. - то же. Сделать 15 колебательных движений по горизонтали справа - налево, затем слева - направо.

Упражнение 3. И.п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами слева – вверх - направо – вниз - влево.

Упражнение 4. И.п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами справа – вверх –налево – вниз - вправо.

Упражнение 5. И. п. - то же. Сделать 15 круговых движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая опрокинутую набок цифру 8 (символ бесконечности в математике ?).

Комплекс можно выполнять как в школьных, так и в домашних условиях через каждые 20 - 25 мин. зрительной работы.

Работа с рабочей тетрадью.

Так же существуют специальные игры с которыми мы сейчас познакомимся.

Цветные сны. Игру проводят в положении сидя после напряженной зрительной работы. По указанию учителя учащиеся закрывают глаза, прикрывая их ладошками, и опускают головы. Учитель называет цвет, а играющие стремятся с закрытыми глазами “увидеть” в чем-то заданный цвет (синее небо, зеленая трава и т.д.). Выборочно опросив детей о том, что же они увидели, учитель называет другой цвет. Отвечая учителю, который подходит к детям и касается их, учащиеся сохраняют исходное положение. Длительность одного цикла игры (каждого цвета) 15—20 сек., общая продолжительность игры 1 мин.

Метелки. Организуют после нагрузок, требующих как зрительного напряжения, так и статико-динамических напряжений мышц кисти. Учащиеся выполняют частое моргание, проговаривая текст: “Вы, метелки, усталость сметите, мы еще заниматься хотим до звонка. Глазки нам хорошо освежите, в учебный мир окунуться пора”. Проговаривание сочетают с быстрым (для снятия статического напряжения) сгибанием-разгибанием пальцев, кистей. Длительность выполнения 6—8 сек., повторить 2—3 раза.

Меткие стрелки. Проводится в заключительной части урока физической культуры, спортивного часа, тренировочного занятия. Учащиеся свободно располагаются возле учителя, который указывает им значительно удаленную “цель” (дерево, облако и т.д.). Затем учащиеся целятся в

предмет с помощью вытянутого на расстояние 25—30 см “пистолета” — выпрямленных указательного и большого пальцев. Прицеливание выполняют одним глазом, не прищуриваясь, а второй (он остается открытым) прикрывают ладошкой. Чтобы прицел был верен, его проверяют 5—7 раз, т.е. взор последовательно переводят с кончика большого пальца (“мушки”) на цель и обратно. После этого по команде учителя имитируют выстрел. Через 2—3 игровых тура прицеливание ведут другим глазом, а второй отдыхает (учащийся прикрывает его ладошкой). В конце игры отмечают самых лучших снайперов. Продолжительность игры 3,5—4 мин. Игровую нагрузку на правый и левый глаз распределяют равномерно.

Итог занятия.

Учитель: - А сейчас подведём итог.

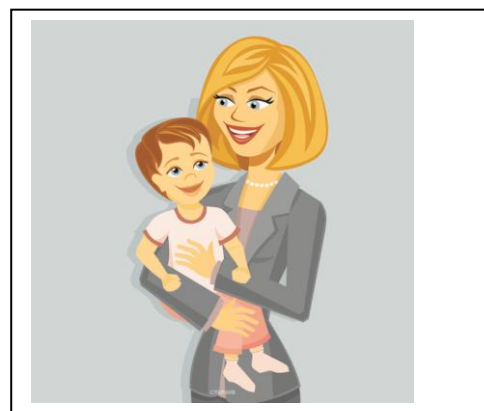
- Чем полезна правильная осанка? (Для правильной работы внутренних органов, для предупреждения сколиоза).
 - К чему может привести нарушение осанки? (К искривлению позвоночника)
 - К чему может привести нагрузка на зрение? (К близорукости)
 - Молодцы ребята!
 - Я, надеюсь, вы все будете придерживаться правил правильной осанки и зрения.
- (Ребята получают подарок - конверты, в которые вложены правила для поддержания правильной осанки и зрения.

Занятие №5. «Правильная осанка и зоркие глаза - наши верные друзья»

1.Покажи: как идет малыш, старушка, военный. Что помогает тебе показывать этих людей? Что поддерживает твою спинку? Найди у себя позвоночник и попробуй провести по нему пальцем. Проведи по позвоночнику соседа по парте.

2. Прочитай стихотворение и подумай, что такое «осанка»?

Мама Алеше твердит спозаранку:
«Леша, не горбись!
Следи за осанкой!»
Он проследил бы за ней, но беда,-
Леша ее не встречал никогда!



Запомни!



Осанка – привычное положение тела, которое человек принимает сидя, стоя и во время ходьбы.

Нормальная осанка – умение сохранять правильное положение тела. Основная задача осанки – защищать позвоночник от перегрузок и травм.

3. Обведи зелёным карандашом ученицу, которая правильно сидит за компьютером

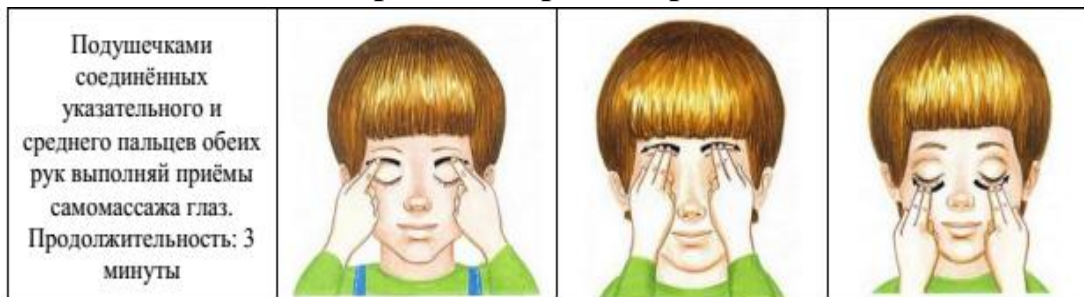


4. Внимательно изучи советы доктора. Поставь рядом с теми советами, которые ты уже используешь в повседневной жизни.

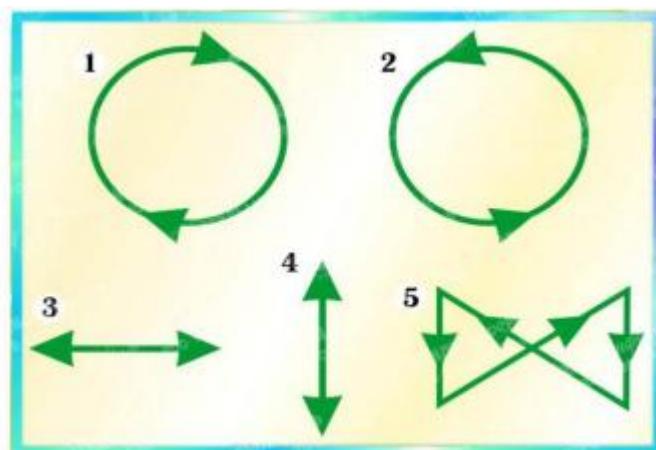
- Читай только сидя;
- В транспорте читать вредно;
- При чтении и письме следи за тем, чтобы свет освещал страницу слева;
- Расстояние от глаз до текста должно быть 30-35 см;
- Делай гимнастику для глаз;
- Смотри телевизор / занимайся за компьютером 30-40 минут в день с перерывом через 15 минут;
- Сиди за экраном телевизора (компьютера) на расстоянии не менее 2м;



5. Познакомься с одним из вариантов гимнастики для глаз. Разучи данный комплекс упражнений. Так ты сможешь каждый день расслаблять глазки и сохранить хорошее зрение!



Зарядка для глаз



**6. Посмотри на рисунки. С помощью родителей составь памятку
«МОЯ ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА»**



Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

Занятие №8. «Полезный интернет»

Безопасный интернет - хороший интернет!

Правила работы в сети Интернет:

- не входите на незнакомые сайты;
- если к вам по почте пришел файл, даже от знакомого лица, прежде чем открыть, обязательно проверьте на вирусы;
- если пришло незнакомое вложение, ни в коем случае не запускайте его, а лучше сразу удалите и очистите корзину;
- никогда не посылайте никому свой пароль;
- старайтесь использовать для паролей трудно запоминаемый набор цифр и букв;
- при общении в Интернет не указывайте свои личные данные, а используйте псевдоним;
- если в сети необходимо пройти регистрацию, то должны сделать ее так, чтобы в ней не было указано никакой личной информации;
- в настоящее время существует множество программ, которые производят фильтрацию содержимого сайтов;
- между членами семьи должны быть доверительные отношения, чтобы вместе просматривать содержимое сайтов;
- не всей той информации, которая размещена в Интернете, можно верить;
- не оставляйте без присмотра компьютер с важными сведениями на экране;
- опасайтесь подглядывания через плечо;
- не сохраняйте важные сведения на общедоступном компьютере.

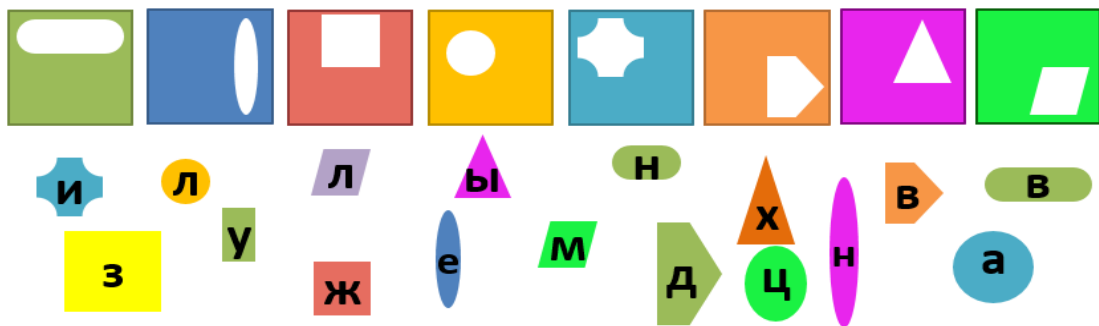
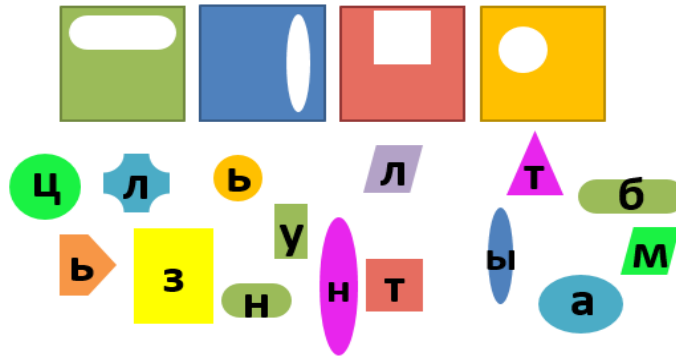


Ты познакомился с правилами безопасной работы в сети Интернет. Выполни задания и закрепи результат!

1. Общаясь в Интернете, никогда не пиши грубых слов! Ты можешь нечаянно обидеть человека, читать грубости так же неприятно, как и слышать. Запомни, нужно

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

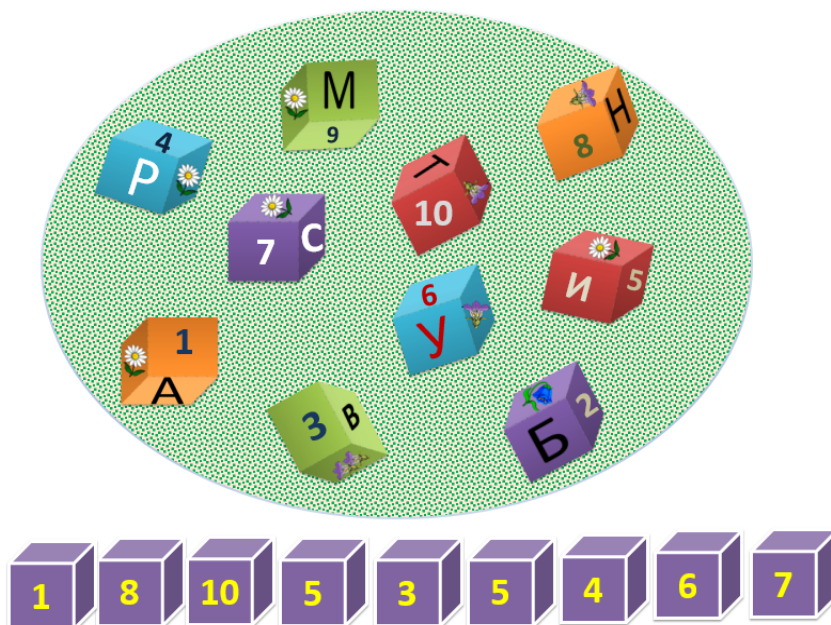
Чтобы узнать, какие слова пропущены, используй предложенную подсказку. Найди подходящие заплатки для каждой фигуры. Из букв запиши нужных два слова.



2. Запиши еще одно важное правило безопасного поведения в сети Интернет. Для этого вычеркни все буквы, которые не встречаются в русском алфавите.

ZHIQKOGVDNAHEQVBCFNTPREZCHQAYCSYRCRL
 VYUDYZMNISSIZGIZHTSEPSHQJEGTAESTJFI
 LZUOSDQIJMQOGGYQTOKSAQZATJSBFQCSY
 CZOBSCVDMGHJEZTEMVIJVZDAJZKOQGOV
 DCERZBYRQYDZVBGYDRQAVNJFRGDYOGFTG

3. Перед тем, как начать пользоваться компьютером, обязательно позаботьтесь об установке качественного _____
Какое слово пропущено? Используя кубики в качестве подсказки, узнайте это слово, запиши.



4. С помощью родителей запиши свои любимые сайты и опиши их.

Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

Занятие №9. «Живое общение»

Правила работы в группе:

В группе должен быть **ответственный**

Работать должен **каждый** на **общий результат**

Один говорит, другие **слушают**

Свое несогласие высказывай **вежливо**

Если не понял, **переспроси**



1. Посоветуйся с родителями и ответь на вопрос – что произойдет, если мы перестанем общаться вживую?

Молодец! Ты сегодня хорошо поработал!

Занятие №13. «Компьютерные игры и мы»

1. Внимательно изучи режим дня четвероклассника. Сравни его со своим режимом дня. Чем они похожи? Чем они отличаются?

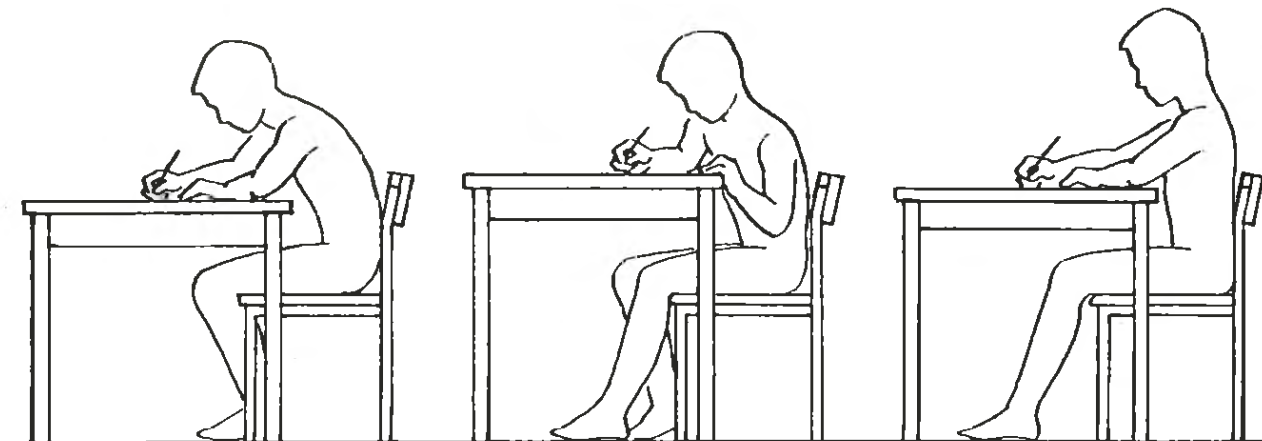
| | | |
|--|---|--|
| <p><i>Подъём</i> 7:30</p> |  | <p>Утром зазвенел будильник. Мне будильник ни к чему, Потому, что без звоночка Встать так рано я могу!</p> |
| <p><i>Зарядка</i> 7:40</p> |  | <p>Занимаюсь я зарядкой По утрам, по вечерам. Со здоровьем всё в порядке, Что советую я Вам. Головой вращаю смело, Поклонюсь Вам до земли. Дух здоровый, крепче тело, С добрым утром, земляки!</p> |
| <p><i>Умывание</i> 7:50</p> |  | <p>Снует зубная щетка, Как по морю лодка, Как по речке пароход По зубам она идет, Вверх и вниз, туда-обратно. Счистим мы налет и пятна. Чтобы зубки не болели, Чтоб как зимний снег белели.</p> |
| <p><i>Завтрак</i> 8:00</p> |  | <p>Съели завтрак, попрощались, Быстро в школу собирались. Здравствуй, школа! Здравствуй, класс! Ждёт учительница нас.</p> |
| <p><i>Дорога в школу</i> 8:15-8:45</p> |  | <p>Утром, по дороге в школу, Свежим воздухом дышу. Жду подружку я у дома, Вместе с ней теперь иду. Мы немного поболтаем, Посмеёмся, ведь тогда Нам дорога в школу длинной Не наскучит никогда.</p> |
| <p><i>Уроки</i> 9:00-13:05</p> |  | <p>За звонком звенит звонок, Точно в срок идёт урок. Нужно очень много знать, Чтоб полезным в жизни стать.</p> |

| | | |
|-------------|---|--|
| 13:05-13:45 |  | <p>До свиданья, школьный дом! Завтра снова мы придём!</p> |
| 15:30-16:30 |  | <p>Полдник съели, погуляли, Поработали опять: Из портфеля мы достали Свой учебник и тетрадь.</p> |
| 16:30-18:00 |  | <p>В магазин мы ходим сами, Пол в квартире подметём. Чтобы легче было маме, Мы поможем ей во всём.</p> |
| 18.00-21.00 |  | <p>Ужин вкусный мы съедим, Телевизор поглядим. Или в игры поиграем, Или книжку прочитаем.</p> |
| 21:00-21:10 |  | <p>Ждёт зубной порошок, И журчит водица: «Не забудь, мой дружок, Перед сном умыться!»</p> |
| 21:20-7:30 |  | <p>Пусть приходит крепкий сон. Всем на свете нужен он. Чай попить и спать – в кровать, Завтра рано мне встать!</p> |

Теперь эта памятка будет помогать тебе соблюдать режим дня!

Проверь себя!

1. Обведи карандашом ученика, который правильно сидит за партой, раскрась.



2. Внимательно прочитай вопрос. Ниже предлагается 3 варианта ответа.

Обведи кружком тот вариант ответа, который считаешь нужным.

1. Сколько времени непрерывных занятий с монитором допустимо для детей 7-10 лет?

- А) 15 минут;
- Б) 25 минут;
- В) 1 час;

2. Сколько раз в течение недели может работать с компьютером младший школьник?

- А) не более 5 раз;
- Б) не более 3 раз;
- В) может работать каждый день;

3. Как часто должна проводиться влажная уборка компьютера?

- А) 1 раз в неделю;
- Б) 3 раза в неделю;
- В) ежедневно;



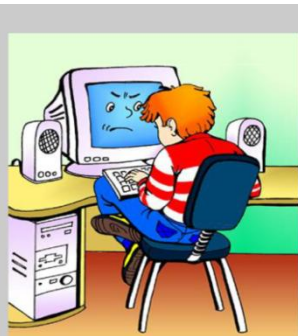
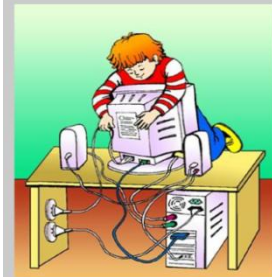

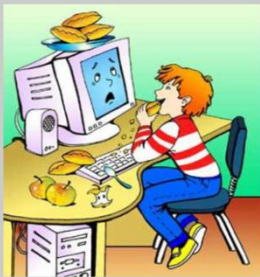

4. Расстояние от твоих глаз до монитора не должно превышать...см?

- А) 60 см;
- Б) 30 см;
- В) 45 см;

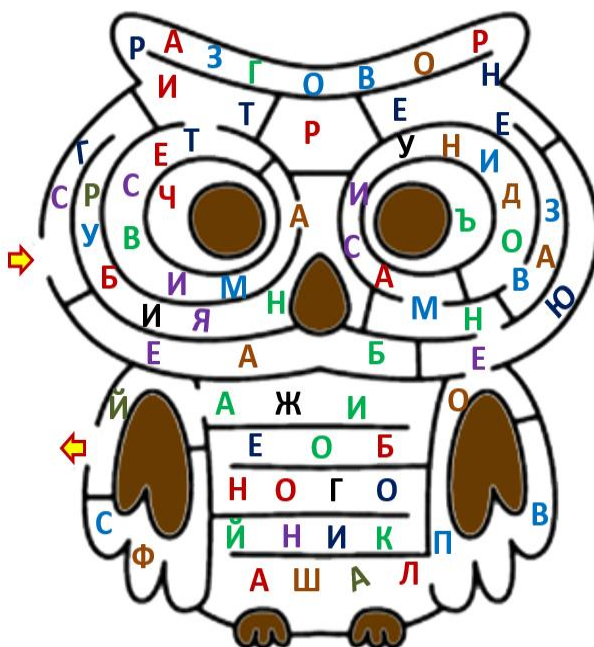
5. Какое устройство может оказывать вредное воздействие на здоровье человека?

- А) системный блок;
- Б) принтер;
- В) монитор;

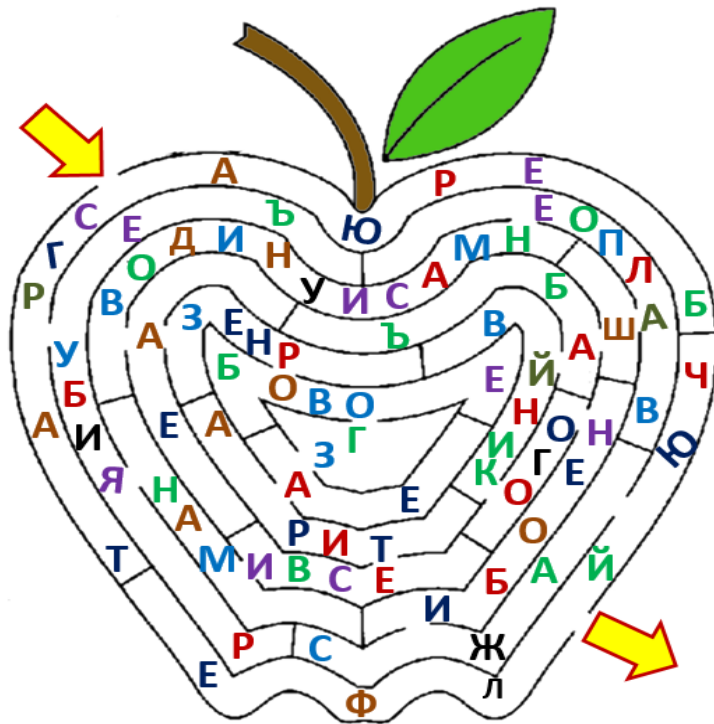
3. Рассмотрни внимательно картинки. Сформулируй 6 НЕ при работе с компьютером. Запиши.

| | | | |
|---|--|---|---|
|  |  |  | |
| <p>1.</p> | <p>2.</p> | | |
|  |  |  |  |
| <p>3.</p> | <p>4.</p> | <p>5.</p> | <p>6.</p> |

4. Пройди по лабиринту самым коротким путём и запиши правило безопасного поведения в сети Интернет.



1. _____



2. _____



3. _____



Может ли компьютер стать другом для
человека?

Да! Если использовать его правильно!

Родительское собрание «Компьютерная зависимость»

Цели: проинформировать родителей о существовании проблем, связанных с повышенным интересом детей к общению в Интернете, социальных сетях; побудить родителей к полноценному общению со своими детьми, к совместному проведению свободного времени.

Учитель: «Добрый вечер, уважаемые родители. Тема нашей сегодняшней встречи - дети и компьютерная зависимость».

Компьютеры стремительно внедрились в жизнь современного человека. Сегодня уже стало привычным видеть, что человек взаимодействует с компьютером постоянно – на работе, дома, и даже в машине. Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослого, но и ребенка. Многие родители считают, что пусть лучше ребенок сидит дома за компьютером у них на глазах, тем самым ребенок получает свободный и неограниченный доступ к компьютеру.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Она характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.

Компьютерные игры стали представлять собой увлекательное занятие для многих дошкольников, школьников, студентов и взрослых. В основе увлеченности компьютерными играми лежит потребность в получении удовольствия. В настоящее время выделяются два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, т.е. они не будут работать, если человек полностью удовлетворен своей жизнью, не имеет хронических психологических проблем и считает свою жизнь счастливой и продуктивной.

Причины возникновения компьютерной зависимости:

- Отсутствие навыков самоконтроля. Не может самостоятельно контролировать свои эмоции, ребёнок не может наметить перспективу, просчитать ситуацию.
- Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение самостоятельно организовывать свой досуг.

- Дефицит общения в семье.
- Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.
- Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.
- Стремление подростка уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир.
- Родители не осознают взросление ребёнка и не изменяют стиль общения с ним.
- Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином.
- Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.
- Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками.
- Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.

Признаки компьютерной зависимости:

1. Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы.
2. Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно.
3. Начались проблемы с учёбой.
4. Появились проблемы в общении, частые конфликты
5. Подросток скрывает от окружающих сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает.
6. Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерах, играх, интернете.
7. У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.
8. Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Стадии психологической зависимости от компьютерных игр:

1. Стадия увлечения на фоне освоения. После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевою компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер.
2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности — игра в компьютерные игры. Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если подросток

не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности тормозится какими-либо обстоятельствами, возможны достаточно активные действия по устранению этих обстоятельств.

3. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. Подростки не отрываются от внешнего окружения, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий — она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

Последствия неограниченного пребывания за компьютером:

- Общение с компьютером подменяет живое общение, вследствие чего личность ребёнка не развивается.
- Человек в Интернете *просматривает* информацию, именно просматривает, а не изучает – таким образом формируется поверхностное отношение к познавательной информации.
- Сидение за компьютером ухудшает зрение, кровообращение в области таза, вызывает проблемы с позвоночником,
- Частая смена картинок на мониторе ухудшает концентрацию внимания ребенка, у него накапливается усталость, появляется нервное напряжение.

Правила техники безопасности при работе за компьютером:

1. Проработав за компьютером 1,5 часа нужно сделать гимнастику для глаз. Каждые 40 минут делать перерывы в работе.
2. Регулярная влажная уборка – острая необходимость, обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.
3. Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.
4. Монитор должен находиться в 60 -70 сантиметрах от пользователя и чуть выше уровня глаз.

5. Ребёнку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же родителям очень хочется приобщить своего малыша к информационным технологиям, то по крайней мере не разрешайте ему сидеть за компьютером более 20 минут в день и чаще чем раз в два дня.
6. Для детей 7 – 12 лет компьютерная норма – 30 минут в день.
7. 12 – 14 – летние могут проводить за компьютером 1 час в день.
8. От 14 до 17 лет максимальное время для работы за компьютером 1,5 часа.
9. Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю, когда за компьютер не садиться ни на какое количество времени.

Цензура компьютерных игр:

Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, а также влияют на формирование личности ребенка. Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию. Наименее опасны так называемые аркадные игры, с простой графикой и звуком. За этими играми, как правило, «убивают время», они не могут вызвать длительной привязанности. Другое дело – ролевые игры, во время которых игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.

Наибольшую опасность представляют «стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной его чрезмерной агрессивности.

По этой причине выбирая компьютерную игру для ребенка родитель должен задать себе несколько вопросов:

1. Что даст эта игра моему ребёнку?
2. Какие качества будет развивать в нём?
3. Не даст ли игра опасную информацию?
4. Не будет ли формировать негативный стиль поведения?

Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?

- Ознакомить его с временными нормами работы на компьютере.
- Контролировать вне учебной занятости ребёнка (кружки, секции).
- Приобщать к выполнению домашних обязанностей.
- Ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе его дел.
- Осуществлять контроль и цензуру компьютерных игр и программ.

- Осуществлять контроль, чтобы за компьютер ребёнок садился только в минуты отдыха и после выполнения основных обязанностей.
- Научить ребёнка способам совладения с отрицательными эмоциями, выхода из стрессовых ситуаций.
- Не забывать, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).

Что делать если Вы подозреваете у ребёнка компьютерную зависимость?

- Не пытайтесь давить на ребёнка, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего резко и быстро, так как если Ваш ребёнок «завис», то резкое отлучение его от компьютера может привести к необратимым поступкам.
- Настройтесь спокойно преодолеть болезненное состояние.
- Попробуйте выйти на диалог с ребёнком. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера.
- Поговорите о свободе и праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
- Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном мире. Проследите реакцию ребёнка на новые условия и, самое главное, точность их выполнения. Проверьте, сложно ли ребёнку соблюдать новые временные рамки.
- Если сокращать время постепенно удаётся, то идите этим путём до установления нормы.
- Если ребёнок обещает, но не выполняет, так как его зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту. Для начала к психологу. Специалист определит, какова степень зависимость состояния и есть ли у него возможности справиться с проблемой. При необходимости обращайтесь к психиатру.

Подводя итог, хочется еще раз акцентировать внимание на следующем: родителям необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими, но при этом нельзя ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.

Тест на детскую Интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004) (смотри рабочую тетрадь).

Обсуждение результатов, рефлексия.

«Ребёнок и компьютер. Опасная грань»

|  Положительные факторы | Отрицательные факторы  |
|--|--|
| РАЗВИТИЕ ЛОГИКИ | НЕЖЕЛАНИЕ ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ, ОТСУТСТВИЕ ДРУЗЕЙ |
| РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ | ПАДЕНИЕ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ |
| ВНИМАНИЕ | ЖЕСТОКОСТЬ И НАСИЛИЕ |
| СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ | ИСКРИВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА |
| РАЗВИТИЕ МЕЛКИХ МЫШЦ РУКИ | ТРАВМА КИСТИ |
| ПОДДЕРЖКА ИНТЕРЕСА К УЧЁБЕ | БОЛЕЗНИ ГЛАЗ |
| ВООБРАЖЕНИЕ | ТОРМОЗИТ ТВОРЧЕСТВО |
| УМЕНИЕ НАХОДИТЬ ЗАКОНОМЕРНОСТИ | БЕССОННИЦА И НОЧНЫЕ КОШМАРЫ |
| | ССОРЫ С РОДИТЕЛЯМИ |
| | ОПАСНОСТЬ СЕТЕВЫХ ИГР |

Каким образом компьютер может воздействовать на психику?

Занятия на компьютере требуют не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Игры требуют огромного напряжения, которое люди редко испытывают в обычной жизни. Негативную картину дополняет появление психологической зависимости, которая выражается в следующих патологических симптомах:

- у ребенка развивается чувство мнимого превосходства над окружающими;
- теряется способность переключаться на другие развлечения;
- обнаруживается бедность эмоциональной сферы.

Некоторые компьютерные игры провоцируют у юных пользователей агрессивное поведение, создают культ насилия и войны.

В качестве негативных последствий выделяются также сужение круга интересов ребенка, уход от реальности к созданию собственного «виртуального» мира.



Последствия неограниченного пребывания за компьютером:

Общение с компьютером подменяет живое общение, вследствие чего личность ребёнка не развивается;

Человек в Интернете *просматривает* информацию, именно просматривает, а не изучает – таким образом формируется поверхностное отношение к познавательной информации;

Сидение за компьютером ухудшает зрение, кровообращение в области таза, вызывает проблемы с позвоночником;

Частая смена картинок на мониторе ухудшает концентрацию внимания ребёнка, у него накапливается усталость, появляется нервное напряжение.

Правила техники безопасности при работе за компьютером:

- Проработав за компьютером 1,5 часа нужно сделать гимнастику для глаз. Каждые 40 минут делать перерывы в работе.
- Регулярная влажная уборка – обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.
- Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.
- Монитор должен находиться в 60-70 сантиметрах от пользователя и чуть выше уровня глаз.
- Ребёнку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же родителям очень хочется приобщить своего малыша к информационным технологиям, то по крайней мере не разрешайте ему сидеть за компьютером более 20 минут в день и чаще чем раз в два дня.
- Для детей 7 – 12 лет компьютерная норма – 30 минут в день.
- Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю, когда за компьютер не садиться ни на какое количество времени.

«Компьютерная зависимость»

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Она характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.

Причины возникновения компьютерной зависимости:

- Отсутствие навыков самоконтроля. Не может самостоятельно контролировать свои эмоции, ребёнок не может наметить перспективу, просчитать ситуацию;
- Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение самостоятельно организовывать свой досуг;
- Дефицит общения в семье;
- Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих;
- Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином;
- Родители не осознают взросление ребёнка и не изменяют стиль общения с ним;

- Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером;
- Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками;
- Подражание, уход из реальности вслед за друзьями;
- Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.
- Стремление подростка уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир;



Стадии психологической зависимости от компьютерных игр:

1. Стадия увлечения на фоне освоения. После того, как ребенок один или несколько раз поиграл в ролевою компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер.

2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности — игра в компьютерные игры.

Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если подросток не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности тормозится какими-либо обстоятельствами, возможны достаточно активные действия по устранению этих обстоятельств.

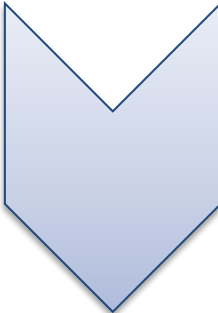
3. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. Подростки не отрываются от внешнего окружения, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий — она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

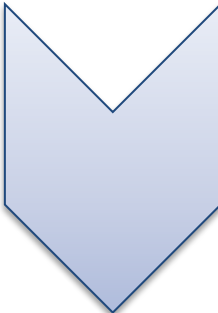


Как уберечь ребенка от зависимости? К сожалению, нет абсолютного рецепта. Есть рекомендации, исполнение которых позволит снизить вероятность возникновения зависимости.

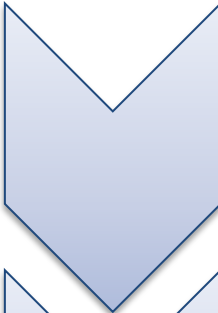
- Пребывание ребенка за компьютером необходимо ограничивать. Недопустимо, чтобы дети играли по несколько часов. Детям младшего школьного возраста — не более получаса, старшего школьного возраста — не более часа в сутки на игры.
- Компьютер следует устанавливать в таком месте, где вы будете видеть, чем занимается ваш ребенок. Если вы будете периодически заходить в комнату и проверять, это будет выглядеть как тотальный контроль, да и на ваши шаги ребенок скоро научится быстро «захлопывать» запрещенные страницы. А если удастся найти такое место для компьютера, где вы мимоходом, не привлекая к себе внимания, можете увидеть, какая страничка открыта, это будет ненавязчиво, но в то же время эффективно.




- Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет на папином. Тогда у вас в любое время будет веская причина сказать «достаточно» — компьютер нужен папе.



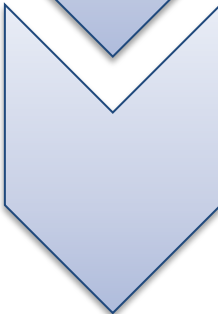
- Лишая ребенка желаемого количества времени в интернете, всегда предлагайте альтернативу. Не позволяйте ему маяться от скуки. Его необходимо задействовать в каких-то мероприятиях. Это, в первую очередь, работа по дому, кружки по интересам, спортивные секции. Очень действенный метод — отдать его в компьютерный класс, где он научится работать на компьютере по-настоящему, а не просто гонять зайчиков по экрану. Пусть освоит фотошоп, пусть научится создавать сайты, верстать полиграфию — к 18 годам у него уже будет профессия, и он перестанет относиться к компьютеру исключительно как к средству развлечения.



- Поднимайте самооценку ребенка. Найдите ребенку занятие, в котором он будет успешен и будет выгодно отличаться от товарищей. Например, это какой-то редкий вид спорта, фехтование, например. Или кружок квиллинга. Его награжденные листы, удачные поделки, медали необходимо выставлять на витрине, чтобы гости семьи видели его успехи.



- Поощряйте дружбу ребенка с другими детьми. Приглашайте в гости его друзей и его отпускайте в гости к друзьям.



- Родителям придется ознакомиться с популярными у их детей играми. Дети часто думают, что родители запрещают им играть потому, что не понимают, насколько это увлекательно. В этом случае мнение родителя, который знает игру, будет гораздо весомей, чем мнение родителя, который «не читал, но осуждаю».

Тест на детскую Интернет-зависимость (С.А. Кулаков)

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?
14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?
15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?
16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?
17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?
18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?
19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

«В какие игры играют наши дети»

На сегодняшний день наиболее полной классификацией компьютерных игр, является следующая:

Аркадные игры

- Предполагают поуровневое прохождение игры, сопровождающееся набором бонусов или очков. В процессе аркадной игры развиваются глазомер, внимание, скорость реакции;

Ролевые игры

- Их цель --- выполнение поставленной задачи силами героев, каждый из которых выполняет отдельную роль или функцию. Способствуют развитию аналитического мышления, умения в зависимости от ситуации использовать качества персонажей игры;

Адвентурные (приключенческие) игры

- Их оформление схоже с мультипликационными фильмами, с возможностью управления ходом событий. Такие игры способствуют развитию сообразительности и логического мышления;

3D – Action

- Выполнены с использованием трехмерной графики и спецэффектов, что обуславливает их высокую реалистичность. Целью таких игр является уничтожение врагов. Способствуют только частичному развитию моторных функций;

Логические игры

- Представляют собой игры-головоломки, способствующие развитию логического мышления, или игры, имеющие целью обучение счету, письму, чтению;

Игры симуляторы (имитаторы) различных средств передвижения (самолетов, кораблей, автомобилей и пр.)

- Для них характерна реалистичность и соблюдение мельчайших технических показателей. Такие игры дают ребенку возможность «примерить» взрослые виды деятельности.

Цензура компьютерных игр

Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, а также влияют на формирование личности ребенка. Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию. Наименее опасны так называемые аркадные игры, с простой графикой и звуком. За этими играми, как правило, «убивают время», они не могут вызвать длительной привязанности. Другое дело – ролевые игры, во время которых игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.

Наибольшую опасность представляют «стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной его чрезмерной агрессивности.

По этой причине выбирая компьютерную игру для ребенка родитель должен задать себе несколько вопросов:

1. Что даст эта игра моему ребёнку?
2. Какие качества будет развивать в нём?
3. Не даст ли игра опасную информацию?
4. Не будет ли формировать негативный стиль поведения?



Общие правила при подборе детских компьютерных игр

1. Время



- Длительность игры, как и время, проводимое у компьютера, согласно рекомендациям детских врачей, не должна превышать 10-15 минут в день для детишек от 3 до 5 лет, 20 минут в день для пятилеток, и для детей старшего возраста — плюс 5 минут на каждые три года. Если ребенок возвращается к игре в каждую свободную минуту и игнорирует другие виды отдыха, предпочитая всему только виртуальные игры, нужно обязательно принять меры.

2. Содержание и качество



- Игра не должна содержать сцен насилия, вызывать у ребенка чувства страха или агрессии. Длительное пребывание в стрессовой ситуации и частые негативные эмоции отрицательно сказываются на психическом развитии ребенка. Важно также качество графического изображения и цветовое исполнение игр.

3. Смысловая нагрузка и соотношение с возрастом ребенка



- При выборе компьютерных игр обязательно учитываются возраст, темперамент ребенка, его интересы. Игра должна иметь простые и выполнимые задачи для малыша, и, наоборот — для ребенка постарше быть не примитивной и однообразной, а увлекающей и стимулирующей к достижению цели, победы.

4. Родительский контроль



- Если игра проходит в онлайн-режиме, то именно родители должны объяснить ребенку правила безопасного пользования интернетом, контролировать время игры, ее содержание и смысловую нагрузку, наблюдать за реакцией ребенка. Также можно использовать определенный набор программ и действий, направленных на организацию времени, доступа или запрета к играм или другим программам, который так и называется: родительский контроль. Одно из главных назначений такого контроля – исключение возможности просмотра и посещения детьми сайтов с “недетским” содержанием.

Какие компьютерные игры выбрать ребенку по возрасту

Для детей 3-5 лет полезными являются коротенькие игры с обучающим и развивающим содержанием: если уж и проводить время в таком раннем возрасте за компьютером, то с максимальной пользой. Такими играми могут быть также самые простые приключения, несложные головоломки или же викторины с предоставлением на выбор правильных ответов, или же игры-раскраски. Особенно нравятся детишкам развивающие игры, в которых справиться с заданиями им помогают герои любимых мультфильмов.

Деткам 5-7 лет можно играть в более сложные приключенческие игры, квесты, гонки, ролевые игры с подбором макияжа, одежды и многие другие.

Лет от 7-8 дети уже хорошо владеют азами работы с компьютером и могут играть в игры посложнее. Здесь хорошую службу сослужат сложные головоломки, аркадные игры. Они тренируют не только реакцию, но и внимание.

Ребенку старше семи лет также доступны и довольно сложные игры-стратегии, в этих играх дети учатся планировать, управлять целым предприятием, фермой и т.д.

Безусловно, есть и будут родители, которые максимально исключают из жизни ребенка компьютер и интернет. Но наш мир меняется, и то, как ребенок адаптируется в нем, зависит от взрослых. Можно запрещать ребенку играть в компьютерные игры, общаться с помощью интернета и т.д. Есть и другой выбор: обучить ребенка правильно пользоваться информацией, ресурсами интернета, привить здоровый интерес и избирательность к предлагаемому изобилию онлайн развлечений. И главное: несмотря на стремительное развитие технологий, программ и прочих ресурсов, необходимо помнить, что даже самые интересные и полезные компьютерные игры не заменят ребенку прогулок на свежем воздухе, общения со сверстниками, творческого развития и физических нагрузок – всего того, что так необходимо ему для полноценного развития. Ведь дети должны быть прежде всего здоровыми!

