



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

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

**Работа педагога по профилактике игровой компьютерной  
зависимости младших школьников**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность программы бакалавриата**

**«Начальное образование»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

59,25 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите

«08» июня 2023 г.

зав. кафедрой ППиПМ

[подпись] Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-508-070-5-1  
Подрезова Маргарита Николаевна

Научный руководитель:

канд. пед., наук, доцент

[подпись] Фролова Елена Владимировна

Челябинск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	2
ГЛАВА 1. Теоретические основы профилактики зависимости от компьютерных игр у младших школьников.....	4
1.1 Содержание профилактики игровой компьютерной зависимости	4
1.2 Возрастные особенности младших школьников .....	13
1.3 Роль классных часов в профилактике игровой компьютерной зависимости младших классах.....	18
Выводы по главе 1.....	27
ГЛАВА 2. Экспериментальная работа по профилактике зависимости от компьютерных игр у младших школьников средствами классных часов.....	30
2.1 Описательная часть эксперимента .....	30
2.2 Анализ результатов эксперимента .....	32
2.3 Разработка классных часов по профилактике зависимости младших школьников от компьютерных игр.....	40
Выводы по главе 2.....	52
Заключение .....	54
Список использованных источников .....	57

## ВВЕДЕНИЕ

Развитие компьютерных технологий в последние годы оказывает большое влияние на образование учащихся начальных классов. Значительную роль в образовании играет компьютер. Это главный инструмент для обработки и хранения информации; благодаря компьютеру стали доступны различные типы информации. Такие возможности компьютера вызывают зависимость. Компьютерная зависимость – это патологическая зависимость человека от работы или времени, проводимого за компьютером.

В данное время основное внимание исследователей при изучении различных аспектов игровой зависимости основывается на поисках причин, и путей решения игровой компьютерной зависимости (Ю. В. Фомичева, А. Г. Шмелева). Определяющими факторами личности и её предрасположенности к игровой компьютерной зависимости, занимались такие ученые как: О. Н. Арестова, М. С. Киселева, М. Коул, Ю. В. Староверова.

Психологических последствий игровой компьютерной зависимости для индивида, выявили такие ученые как: И. В. Бурлаков, Е. Войскунский, М. С. Иванов.

Ученики пропускают занятия только потому, что провели всю ночь у экрана и не успели подготовиться к урокам, уроки становятся не такими важными, чем уровень игры. А на каникулах или школьных переменах одной из самых популярных времяпровождений является проведение за компьютерными играми.

Проблема компьютерной зависимости у учеников и младших школьников актуальна в наше время. Она требует познания, изучения, а также ее решения.

Противоречие: между необходимостью проводить профилактику по компьютерной зависимости у младших школьников с одной стороны, и

недостаточным наличием методических материалов в данном направлении – с другой стороны.

Цель работы: изучить теоретические основы профилактики зависимости от компьютерных игр у младших школьников для подборки классных часов по данной проблеме.

Объектом исследования выступает профилактика компьютерной зависимости у младших школьников.

Предметом является профилактика компьютерной зависимости у младших школьников посредством классных часов.

Для достижения поставленной цели в работе ставились следующие задачи:

- изучить содержание профилактики зависимости от компьютерных игр;
- рассмотреть возрастные особенности младших школьников;
- определить роль классных часов в младших классах;
- сформулировать описательную часть эксперимента;
- проанализировать результаты эксперимента;
- подобрать комплекс классных часов по профилактике зависимости младших школьников от компьютерных игр.

База исследования: МАОУ «СОШ г. Челябинска»

Методы исследования: теоретические (анализ психолого-педагогической литературы), практические.

Практическое значение: разработанные классные часы по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников могут использовать учителя для работы с школьниками в данном направлении.

Работа состоит из введения, двух глав, выводах по главам, заключения, списка литературы в количестве: 34 источников, 4 рисунков и 1 таблицы.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

## 1.1 Содержание профилактики игровой компьютерной зависимости

Зачастую исследователи сравнивают игровую зависимость с иными видами аддикций. Их в настоящее время очень много. В частности, это алкозависимость, наркотическая зависимость, булимия, шопоголизм. Автор К. Ю. Зальмунин в проведенном им исследовании сравнил компьютерную зависимость с иными видами зависимостей. Он отметил то, что феноменология аддикций включает в себя принцип «4 А». Во-первых, это анозогнозия, проявляющаяся в том, что человек не относится критически к своему расстройству, не осознает его наличие. у себя. Кроме того, это также алекситимия. Она проявляется в том, что человек оказывается не в состоянии хорошо понимать свои ощущения, чувства и мысли. При аддикции также отмечается «патологическое влечение» и ряд нарушений аффектов, в результате чего человек оказывается не в состоянии управлять собственными аффектами, гибко изменять отношение к окружающим, контролировать свое поведение. К. Ю. Зальмунин сделал вывод по поводу наличия того, что у лиц с разными видами аддикций отмечается схожесть патопсихологических черт, а также единый этиопатогенез расстройства [8].

Сейчас по причине большой распространенностью радиации и слабой их профилактикой довольно остро стоит проблема их предотвращения. В частности, это касается компьютерной зависимости. Сейчас специалисты предлагают применение на практике разнообразных способов, а также программ профилактики в данном направлении. Но чаще всего такие меры сходны с теми, что используются и при профилактике и лечении других видов зависимостей, например, зависимости от ПАВ

(психоактивные вещества). В науке психологии к профилактике аддикций и аддиктивного поведения относят реализацию различных психологических, лечебных, а также просветительских мероприятий, целью которых оказывается профилактика употребления ПАВ (психоактивные вещества). Кроме того, целью проводимых мероприятий оказывается преодоление отрицательных медицинских, социальных, личностных последствий в результате применения ПАВ (Д. И. Воронов) [10].

Профилактика зависимостей может проводиться в разных формах. К примеру, это может быть работа с отдельным человеком, либо с группой зависимых лиц. По имеющимся у ВОЗ (всемирная организация здравоохранения) данным, принято выделять разные формы профилактики зависимостей. Это может быть первичная, вторичная, либо третичная профилактика. Что касается обеспечения первичной профилактики, то в данном случае предполагается применение на практике системы определенных мер, которая ориентирована на снижение влияния имеющихся факторов риска и на предупреждение появления зависимости. Что касается вторичной профилактики, то в данном случае речь о применении таких мер, которые ориентированы на то, чтобы предотвратить формирование аддикции, а также снизить те факторы риска, которые способны привести к появлению зависимости. Вторичная профилактика оказывается ориентирована в первую очередь на тех, у кого отмечаются признаки формирования зависимости. То есть это те, кто находится в группе риска. Это также могут быть те, кто находится на ранней стадии формирования зависимости. Что касается третичной профилактики, то она включает в себя мероприятия, ориентированные на лечение, а также на реабилитацию лиц с наличием аддикции. Данное направление профилактики лично ориентировано. Ее цель заключается в обеспечении лиц с зависимостью необходимой реабилитационной помощью. Это может быть психологическая,

медицинская помощь, адаптация к социуму, трудотерапия или трудоустройство. В итоге у лиц с аддикции появляется уверенность в том, что они являются специально приспособленными. Медики помогают восстановить функции организма, которые были нарушены зависимостью, увеличить активность. Авторы Т. Ю. Больбот и Л. Н. Юрьева отметили, что с учетом направления и уровня профилактики аддикций среди молодежи можно выделить свои стратегии превентивной деятельности. Это обеспечение профилактики аддикций, в первую очередь, в группах риска, а также в семьях и в образовательных учреждениях. По всем этим направлениям работают подготовленные специалисты [32].

Очень важным в профилактике является выделение имеющихся факторов риска. Это те условия, которые располагают к появлению зависимого поведения. Они могут быть психологическими и социальными. Что касается психологических факторов, то они включают в себя различные расстройства психики, преобладание мотивации избегания, нравственную незрелость, плохую социальную адаптацию и неустойчивость человека к нагрузкам, в том числе эмоциональным, узкий круг интересов, невысокие показатели стрессоустойчивости. А что касается существующих социальных факторов, то это их можно подразделить на микро-, а также макросоциальные факторы. Что касается микросоциального уровня, то здесь факторы риска оказываются связаны в первую очередь с отношениями в семье, группе сверстников, кругу друзей. Что касается макросоциальных факторов, то они оказываются определены политической ситуацией и происходящими в обществе процессами.

Следует отметить то, что факторы риска зачастую на практике оказываются специфическими для людей определенного возраста или для людей, принадлежащим к тому или иному этносу или социальной среде. Зачастую они являются коморбидными. Так, часто они связаны с проблемами психического и физического здоровья, невысоким уровнем интеллекта. Следует выделить также и факторы обеспечения защиты от

риска зависимости: правильное воспитание, семейную сплоченность. Кроме того, можно выделить также необходимость в обеспечении физического и психического здоровья, развитие контроля за своим поведением [3]. Итак, факторы защиты являются на практике серьезным средством, который обеспечивает возможность уменьшения риска появления той или иной зависимости. в первую очередь. в существующих группах риска.

В сфере профилактики выделяют несколько разных принципов, которые позволяют эффективно применять методы превентивной работы: универсальность направление профилактики на коморбидную природу имеющейся зависимости; конструктивность, заключающаяся в выстраивании у аддикта установки рационального поведения; объединение профилактики и диагностики, отслеживание имеющейся динамики изменений, эмоций, поведения аддикта и т.п.; опережающее воздействие, которое проявляется в том, чтобы сформировать положительные установки на рациональное поведение. Кроме этого, в любом случае важно и наличие у человека с зависимостью личной заинтересованности в результатах профилактики, лечения и реабилитации.

Разные авторы отмечают разные существующие принципы реализации профилактической работы. В частности, такие авторы, как М. Г. Перцель, И. В. Петрова и ряд других, в проводимых ими исследованиях отмечают такие принципы профилактики, как непрерывность, добровольное участие в ней, разделение профилактики на несколько этапов, комплексность, индивидуальный подход. Кроме того, в любом случае важно обеспечение отказа от игр во время прохождения лечения [30]. Выделение основных принципов профилактики дает возможность построения различных профилактических стратегий и программ.

Кроме основных применяемых на практике принципов, также в том числе весьма важно отметить и ряд моделей обеспечения профилактики



аддикций и зависимого поведения. В сложившейся на сегодня международной практике принято выделять 3 главных модели обеспечения профилактики зависимостей. В первую очередь, это медицинская модель. Она ориентирована в первую очередь на преодоление последствий имеющейся зависимости, на достижение физического и психического благополучия человека и на получение необходимой информационной поддержки. Что касается другой модели психосоциальной, то она ориентирована в первую очередь на то, чтобы человек умел правильно выходить из конфликта, мог сделать для себя верный выбор в сложных ситуациях, умел противодействовать групповому давлению. Кроме того, весьма важно развивать у человека определенные психологические черты и навыки. Что касается следующей, образовательной модели, то она оказывается ориентирована в первую очередь на то, чтобы обеспечить информационную грамотность людей по вопросам отрицательного влияния последствий зависимости. Важно обеспечить информированность общества в вопросах аддикций. Исследователь Матусевич А. М. дал описание классификации существующих в настоящее время профилактических подходов. Это в том числе модели: обучения лиц с аддикцией или склонных к аддикции необходимым жизненным навыкам; поведенческая; укрепления здоровья; информационная [6].

Сейчас представлено большое количество работ ученых, касающихся обеспечения профилактики компьютерной зависимости. Они представлены в работах таких авторов, как А. Н. Барина, Д. Д. Еникеева, О. М. Овчинников и др. В соответствии с исследованиями, которые были проведены исследователями, наиболее актуальный период применения мер профилактики аддикций это младший школьный возраст. Это связано с тем, что в этом возрасте у младших школьников в связи с ситуацией развития могут проявляться в том числе аддиктивные способы личностной реализации. Киберзависимость в этом возрасте зачастую оказывается

связана с особенностями детско-родительских отношений в семье. Важны также и особенности взаимодействия ученика со своими сверстниками. Цель проведения профилактической работы среди школьников заключается в первую очередь в формировании наиболее благоприятных условий развития школьников, в обеспечении ведения детьми ЗОЖ (здорового образа жизни), в привитии им определенных ценностей, что обеспечивает появление связанных с ними эмоциональных переживаний, способных восстанавливать психическую энергию. Важно формирование у учеников навыков применения различных адаптивных способов эмоциональной саморегуляции, развитие стрессоустойчивости. Профилактика зависимости у учеников младшего школьного возраста включает в себя работу с ними (дискуссии, тренинги и т.п.). Работа педагога должна быть направлена на профилактику компьютерной зависимости. Педагог должен работать и с самими учениками, и с их родителями. На первоначальном этапе главной целью проводимой профилактической работы оказывается заполнение существующего у детей информационного вакуума. Важно рассказать ученикам о физических и о психических симптомах привыкания, о факторах и о стадиях зависимости, о способах ее обнаружения в самом начале.

Ученые нередко отмечают наличие у детей младшего школьного возраста невысокой информационной грамотности и отсутствие внимания к тем вопросам, которые непосредственным образом связаны с игровой компьютерной зависимостью. Эти вопросы должны рассматривать как педагог, так и родители учеников. Авторы, которые занимались изучением этой проблемы – это И. И. Романцова, О. В. Хилько и другие. А. А. Закаблукова отметила то, что программа профилактики аддикции может включать в себя ряд реализуемых последовательно этапов. На первом этапе проводится диагностика, в ходе которой определяются группы риска. Далее уже проводится просветительская работа с выделенной группой риска. Для обеспечения профилактики важно

информировать младших школьников и их родителей, проводить беседы и дискуссии. Третий этап предполагает проведение работы по усилению факторов личностной защиты. Эта работа проводится на уровне работы с моральными ценностями, а также физического и культурного развития. Важно формирование у учеников определенных ценностных ориентаций, наличие установки на ведение ЗОЖ (здорового образа жизни). На следующем, четвертом этапе, проводится развитие наиболее сильных сторон личности, которые способны обеспечить самоактуализацию и самореализацию в рамках ведения конструктивных форм ведения деятельности. Важно также проводить работу по компенсации психологических характеристик, которые способны привести к развитию зависимости, в том числе компьютерной. Что касается пятого этапа, то в его рамках осуществляется выстраивание конструктивных контактов с окружением. Существующая первичная среда является наиболее важным фактором обеспечения защиты младшего школьника от формирования у него зависимости. Следующий, шестой этап предполагает проведение оптимизации социальной среды, чтобы за счет этого можно было успешно компенсировать имеющийся дефицит социализации. Важно также по возможности снизить влияние различных факторов, приводящих к появлению зависимости [18]. Профилактика не обязательно оказывается ограничена данными этапами. В ходе профилактической работы важно регулярно проводить психодиагностику с целью определения лиц, склонных к зависимости, а также для оценки, проводимой в профилактическом направлении работы.

В ходе работы, направленной на профилактику игровой компьютерной зависимости, проводимой в учреждениях образования, весьма важно в числе прочего применять специальные обучающие программы. Эти программы должны быть ориентированы на просвещение учащихся, на обучение их безопасному обращению с персональным компьютером. Важно также обеспечение психологического

сопровождения учеников, которое проявляется в психологической поддержке. По причине невысокого уровня развития медиаграмотности родителей младших школьников, важно в числе прочего применять программы информатизации, в рамках которых проводить обучение родителей наиболее конструктивным способам взаимоотношения с младшими школьниками. Авторы И. Ю. Блясова, М. В. Жукова и другие, советуют родителям младших школьников для обеспечения профилактики игровой компьютерной зависимости применять в числе прочего личные положительные примеры. Важно, чтобы родители постепенно начинали ограничивать время, которое младшие школьники проводят за ПК (персональный компьютер). При этом важно дать ученикам возможность заниматься той или иной интересующей их альтернативной деятельностью. Важно показать ученикам радости реальной жизни, являющейся более разнообразной, нежели игра. Важно прививать младшим школьникам критичное отношение к играм. Если ученикам самостоятельно не удастся справиться с проблемой, они не должны стесняться обратиться за помощью к родителям или к педагогам, а также к психологам в специализированные центры [16]. Данные рекомендации не исчерпывают полностью необходимых мер, которые способны обеспечить уменьшение рисков появления аддикций. Все же на практике проблема кибераддикции имеет достаточно сложную природу, являющуюся полифакторной. Работа по профилактике зависимостей должны включать в себя множество составляющих. Ее должно проводить совместными усилиями все педагогическое сообщество.

Следует отметить, что сейчас как отечественные, так и зарубежные исследователи выполнили множество разнообразных работ в сфере обеспечения профилактики аддикций. За счет проведения научных исследований удалось выделить основные принципы, а также модели и формы обеспечения профилактики в данном направлении. Кроме того, также были разработаны и применены на практике различные подходы к

осуществлению превентивной деятельности. В сфере психологии, как правило, к обеспечению профилактики аддикций относят определенные проводимые на практике медицинские и просветительских мероприятия, которые оказываются ориентированы на то, чтобы предотвратить сильное распространение в обществе употребления ПАВ (психоактивных веществ), и пресечение дальнейшего развития негативных медицинских и социальных последствий пагубного пристрастия. Важно также предотвращать и формирование изменения личности.

Обеспечение профилактики зависимости среди учащихся школ предполагает на практике проведение серьезной работы в данном направлении. Эта работа должна быть в любом случае комплексной. Она реализуется в отношении всех участников образовательного процесса. Цель данной деятельности, прежде всего, в том, что в итоге формируются необходимые условия для учащихся младших классов для привития им ценностей ЗОЖ (здоровый образ жизни) и навыков получения ценностных эмоциональных переживаний, за счет которых есть возможность восстановить психическую энергию. Важно обучение учеников адаптивным методам эмоциональной саморегуляции. У них должны быть адекватная самооценка. Они также должны научиться правильно справляться с конфликтными ситуациями, обучаться стрессоустойчивым формам поведения.

Итак, суть профилактической работы в направлении предотвращения возникновения игровой зависимости у школьников младших классов состоит в первую очередь в том, чтобы создать все требуемые педагогические и психологические условия для того, чтобы ученики не стремились проводить много времени за играми. В числе прочего требуется информировать школьников младших классов о вероятных последствиях компьютерной зависимости. В частности, к числу негативных последствий можно отнести нарушение здоровья, а также отсутствие правильной социализации. В числе прочего необходимо

обязательное проведение различных профилактических мероприятий, способствующих укреплению нравственного и психического здоровья. Задача учреждений образования при этом состоит в том, чтобы выстроить с младшими школьниками конструктивный диалог.

## 1.2 Возрастные особенности младших школьников

Младший школьный возраст определяется моментом поступления ребенка в школу в 7 лет и длится затем до 10 лет. Это ответственный период, в котором активно развиваются интеллект и психика в целом. формируются личностные черты. У учеников появляется мотивация к учебе. [25].

Авторы Г. А. Кураева и Е. Н. Пожарская отметили, что младший школьный возраст – это своеобразная вершина детства. Дети младшего школьного возраста оказываются зачастую на протяжении очень длительного периода времени остаются достаточно легкомысленными, наивными. Но очень быстро они утрачивают эту непосредственность, у них меняется мышление. И учение оказывается для них важной, значимой деятельностью [14].

На границе дошкольного и младшего школьного возраста ребенок проходит через очередной возрастной кризис. Этот перелом может начаться в 7 лет, а может сместиться к 6 или 8 годам. Формирование внутренней позиции в итоге позволяет изменить самосознание детей. Л. И. Божович отмечает, что кризис, проявляющийся у детей младшего школьного возраста в 7 лет, представляет собой период появления социального «Я» у детей [4].

Вместе с началом посещения учеником школы, его развитие постепенно начинает в полной мере определяться практически исключительно только учебной деятельностью. Автор В. В. Давыдов отметил со своей стороны, что возраст обучения учеников в младшей

школе представляет собой особенный период. Исторически этот период был выделен недавно. Его появление оказывается напрямую связано с появлением обязательного среднего образования для всех. К настоящему времени особенности психики детей этого возраста пока что до конца не изучены. Исследования в данном направлении сейчас продолжаются. Ученые отмечают то, что в данный период у младших школьников продолжается развитие, физическое и психофизическое, что в итоге обеспечивает нормальное обучение в школе. Дети в младшем школьном возрасте продолжают развиваться. У них совершенствуется нервная система, развиваются большие полушария мозга. Постепенно также развиваются и функции коры головного мозга, аналитическая и синтетическая. У учеников в младшем школьном возрасте происходит окостенение конечностей, развиваются мышцы кисти. За счет этого они начинают гораздо лучше выполнять тонкие движения и успешно овладевают навыками письма. Постепенно меняется взаимоотношение между процессами возбуждения и торможения в нервной системе. Процессы торможения становятся более сильными. Но при этом, как и прежде, у младших школьников больше проявляется процесс возбуждения. В итоге следует отметить то, что младшие школьники обычно весьма возбудимы [25]. Отмечаемое у детей развитие нервной системы и психики, возбудимость, острая реакция на различные внешние воздействия в итоге приводят к достаточно быстрому утомлению. Ввиду этого необходимо бережное отношение к психике учеников. Важно также правильное их переключение с одних видов осуществляемой деятельности на какие-либо другие виды деятельности. Следует в числе прочего отметить то, что у младших школьников физические перегрузки отрицательно сказываются на психическом состоянии, вызывают утомление. К примеру, к ухудшению самочувствия могут привести продолжительное по времени письмо, длительная физическая работа). А если ученик занимает за партой неправильное положение, то это способно в итоге вызвать сколиоз или

другие заболевания позвоночника. К числу прочих физических особенностей младших школьников в этом возрасте относится в числе прочего развитие у них мускулатуры и увеличение мышечной массы. Увеличение мышечной силы обеспечивает значительную подвижность учеников, их стремление бегать, прыгать, выполнять различные упражнения. Младшим школьникам бывает сложно долгое время находиться в одинаковой позе.

Стоит отметить также наблюдающиеся у учеников изменения в развитии их психики. В частности, у детей младшего школьного возраста качественно изменяется сфера познания, постепенно формируются определенные личностные черты. Кроме того, ученики приобретают навыки общения с окружающими. Это могут быть и сверстники, и взрослые.

В ходе обучения младших школьников в школе в значительной мере меняются различные сферы развития детей. Начинается все со значительного развития у учеников сферы интеллекта. Учащиеся младших классов школы постепенно переходят от конкретно-образного мышления к словесно-логическому. Л. С. Выготский отметил то, что развитие высших функций психики у младших школьников имеет системный характер. При этом наиболее важная, «системообразующая» функция у детей младшего школьного возраста – это мышление. Оно влияет на другие функции психики [33]. Мышление успешно развивается в тесной связи с речью детей. Влияние обучения младших школьников заключается в увеличении их словарного запаса и в обучении детей младшего школьного возраста способности выражать собственные мысли, как устно, так и письменно. В ходе обучения учеников развиваются и другие познавательные процессы психики, такие как восприятие, внимание, а также память.

Познавательная деятельность учащихся младших классов проходит преимущественно в ходе обучения. Восприятие у учеников, обучающихся в начальных классах школы, является пока что недостаточно устойчивым.



Оно также не организовано. Но его можно охарактеризовать наличием остроты и свежести, характерной для детского возраста. Учащиеся младших классов в этом возрасте любознательны, им нравится наблюдать за окружающим. Следует отметить то, что ученики часто путают цифры 9 и 6, буквы ь и ъ. Но в то же время живо воспринимают происходящее в окружающем мире, постоянно стремятся узнать что-то новое и интересное для себя [25]. В ходе обучения отмечается невысокая дифференцированность сферы восприятия. Но постепенно дифференциация усиливается. На этой основе можно выстроить организованное наблюдение младших школьников за окружающей действительностью. Это важно при изучении и усвоении нового учебного материала.

С начала обучения учеников в школе к ним начинают предъявляться достаточно серьезные требования. В частности, это требования к вниманию, включая произвольное. Младшие школьники должны по указанию педагога направлять свое внимание на те или иные объекты и в дальнейшем его удерживать внимание. Важно направление внимания школьников в том числе на те объекты, которые не являются для учеников интересными и привлекательными, либо отличаются новизной. Важно также удерживать свое внимание и на таких предметах, которые изучаются в ходе обучения, при этом они могут быть неинтересными для учеников младших классов. Важно сосредоточение внимания, а также его самоорганизация и переключение. Ученики должны учиться переключать свое внимание на протяжении всего рабочего дня [33].

Внимание учеников, обучающихся в младших классах школы, является преимущественно произвольным. К тому же оно отличается слабой устойчивостью. Кроме того, внимание младших школьников является ограниченным по своему объему. В связи с этим процесс обучения учеников и их воспитания в младших классах средней школы предопределяется необходимостью привития детям культуры внимания.

Необходимы упражнения для успешного развития произвольного внимания учеников младших классов. Чтобы сосредоточить внимание, обучающиеся должны учиться прилагать определенные волевые усилия. Произвольное внимание успешно развивается у учеников в начальных классах школы наравне с различными другими необходимыми им функциями. Развитие произвольного внимания оказывается в первую очередь с мотивацией учения.

Весьма важное значение для младших школьников играет в их познавательной деятельности развитие памяти. В этом возрасте возможности памяти учеников являются очень большими. Их мозг в этом возрасте пластичен, за счет чего младшие школьники без труда дословно запоминают информацию [25]. Память будет осмысленной, если в ее рамках применять те или иные приемы, позволяющие выполнить логическую обработку материала. Педагог должен обязательно донести до учеников идею того, что они должны вести постоянную работу с запоминаемым ими материалом, а также правильно организовывать этот материал [33].

Учащиеся начальных классов школы являются достаточно эмоциональными. Эмоциональность проявляется в испытываемых учениками эмоциях. Все то, что младшие школьники видят перед собой, все то, что они делают, способно вызвать у них определенное эмоциональное отношение. Следует учесть, что учащиеся начальных классов школы зачастую оказываются не в состоянии сдерживать чувства, осуществлять контроль их проявления. Эмоциональность оказывается выражена в том числе в эмоциональной неустойчивости, а постоянной, порой довольно резкой, смене настроения. Стоит отметить также склонность учащихся в младших классах к аффектам, сильным проявлениям эмоций гнева, страха, радости и т.д. С течением времени у учеников всё больше проявляется способность успешной регуляции своих эмоций [31].

Развитие личности учеников связано в том числе с тем, что обучающиеся в младших классах школы входят в новый для себя круг общения. Это общение со сверстниками и с педагогами. Ученик становится частью коллектива. У него постепенно начинают развиваться элементы различных социальных чувств. Постепенно ученики овладевают навыками общественного поведения, у них развивается коллективизм, они становятся ответственными за совершаемые ими поступки, активно участвуют во взаимопомощи. Учащиеся младших классов средней школы получают большие возможности для того, чтобы развивать у себя нравственные качества, а также положительные личностные черты. Доверчивость и внушаемость учеников, их стремление подражать окружающим ощущение авторитета педагога, позволяет в итоге успешно воспитывать в учениках младших классов высокоморальную личность. В дальнейшем это очень важно для успешной социализации личности ребенка.

Итак, принятие в расчет характерных особенностей личности учащихся начальных классов школы очень важно. Это на сегодня один из наиболее важных существующих педагогических принципов. С опорой на него, в итоге педагог может подбирать для учеников подходящую учебную нагрузку, выбирать подходящие методы работы. Особенности возраста учащихся младших классов школы позволяют в итоге педагогу правильно решать вопросы, касающиеся выбора, содержания и расположения учебных предметов в расписании, а также материала в каждом уроке.

### 1.3 Роль классных часов в профилактике игровой компьютерной зависимости младших классах

Классный час представляет собой организуемую педагогом в школе воспитательную работу. В итоге у младших школьников формируется определенная система отношений к внешней действительности. Это очень

важно для успешного развития учеников. За счет данного направления деятельности во многом происходит развитие интеллекта, эмоций, внимания, памяти обучающихся. За счет данной деятельности у учеников также успешно развивается познавательный интерес, формируются личностные качества. Невзирая на изменения, наблюдаемые сейчас в средней школе, классные часы, проводимые педагогами, по-прежнему остаются одной из значимых форм образовательного взаимодействия педагога и школьников [5].

В. А. Сапегина отмечает, что классный час является на практике достаточно гибкой по своему составу формой осуществления педагогической работы. Она организуется во внеурочное время и является фронтальной. В ходе воспитательной работы происходит общение классного руководителя с учениками младших классов. За счет этого укрепляется коллектив и происходит развитие каждого отдельно взятого участника [26].

Исследователь Н. Е. Щуркова полагает: классный час представляет собой одну из применяемых на практике форм осуществления педагогом воспитательной работы в школе. В рамках воспитательной работы учащиеся под руководством классного руководителя оказываются успешно включены в организованную деятельность, которая позволяет сформировать у них определенное отношение к окружающему миру [34].

Какими являются характерные особенности применяемой педагогом технологии подготовки, а также собственно проведения классных часов в младших классах школы? Классные часы оказываются основаны на ряде принципов, которые необходимо учитывать в ходе осуществления педагогической деятельности. Исследователь В. А. Сапегина со своей стороны отмечает такие принципы воспитательной деятельности: системность, гуманизация, природосообразность и т.д. Принцип системности – это система воспитательного влияния педагога, посредством которой успешно формируется цельная личность. Педагог также

применяет в ходе воспитательной работы принцип природосообразности. На основе него определяется основное содержание, а также формы и методы осуществления взаимодействия. При этом в расчет обязательно принимаются половые и возрастные особенности учеников. На основе данного педагогического принципа также происходит культивирование у учащихся положительных установок в отношении окружающей природы. Важно применение также принципа гуманизации. Он связан с тем, что педагог применяет лично-ориентированный подход. С данным принципом оказывается тесно связан принцип дифференциации, состоящий в формировании всех требуемых условий для того, чтобы ученики смогли успешно осваивать новые для себя знания и развиваться как личность. А принцип культуросообразности позволяет приобщить воспитанников к мировой культуре.

Автор Е. М. Аджиева со своей стороны заметила то, что в ходе предварительной подготовки, а также в ходе проведения классных часов учитель должен успешно решить ряд важных воспитательных задач. В частности, к этим задачам относятся следующие: формирование у учеников представлений об окружающей природе, о людях, обществе в целом, технике и т.д.:

- развитие у школьников навыков и способностей в сферах мышления и практической деятельности, связанной с существованием в социуме;
- развитие навыков коммуникации;
- привитие школьникам эмоциональной культуры, развитие ценностных начал.

Важна также помощь педагога в успешном развитии индивидуальности обучающихся, их творческих способностей. От педагога требуется в числе прочего создание сплоченного коллектива, понимаемого как комфортная среда для развития учеников. Важно

развивать у школьников способность слышать других, а также правильно формулировать свои мысли [2].

Классный час способен на практике выполнять ряд важных функций для школьников:

– просветительская – ее роль состоит в постепенном расширении кругозора учащихся, в стремлении познавать новое, осваивать знания, не входящие в учебный план, но важные для успешного полноценного развития личности;

– формирующая – она заключается в успешном развитии у учеников необходимых им навыков мыслительной деятельности и оценки собственных действий, данная функция обеспечивает возможность развития навыков ведения диалога и отстаивания школьниками своего мнения по разнообразным вопросам;

– ориентирующая – она заключается в том, чтобы сформировать у учеников определенное отношение к окружающей их действительности;

– направляющая – она заключается в обсуждении педагогом со школьниками определенного явления и на теоретическом уровне, и в практической жизни.

Благодаря этому, в итоге направляется поведение учеников, осуществление ими определенного выбора в такой или иной ситуации;

Сейчас в школах педагогами проводятся различные виды классных часов, в частности:

1) интеллектуальные. Они необходимы для того, чтобы стимулировать у школьников интерес к познанию, активизировать их восприятие, внимание, память, мышление, воображения. Педагог может выбрать любую форму проведения занятий со школьниками, например, конкурсы, викторины;

2) информационные – они позволяют расширить кругозор обучающихся в различных сферах практической деятельности людей. Кроме того, обеспечивается развитие исследовательских и

интеллектуальных, а также коммуникативных навыков учеников. На таких классных часах вместе с обучающимися можно обсуждать материалы периодической печати, обсуждать события в школе, городе, в своей стране или во всем мире;

3) нравственные классные часы – в ходе их проведения педагог совместно с учениками пытаются совместными усилиями найти смысл существования человечества, обсуждают различные философские и нравственные проблемы. Это очень важно для привития школьникам морали и их подготовки к дальнейшей взрослой жизни;

4) тематические часы. Они нужны также для расширения кругозора обучающихся, а также формирования у них определенных интересов и потребностей. Их проведение позволяет в итоге в том числе стимулировать самовыражение и саморазвитие учеников. В ходе занятий учитель рассказывает школьникам об опыте, полученном человечеством в разное время. Педагог также рассказывает ученикам об отношениях между членами семьи и другими родственниками, друзьями и т.д. [5].

Классный руководитель может использовать разное содержание классных часов по их форме, содержанию, методам проведения. Все классные часы можно по этому принципу подразделить на следующие 3 вида:

1. Классные часы, подготовка которых в любом случае требует достаточно обширных знаний и опыта. Школьники принимают свое непосредственное участие в беседе для совместного обсуждения различных вопросов, рассказов о существующих жизненных примерах. В частности, это могут быть классные часы, касающиеся проблемы самообразования. В частности, педагог может провести классный час на тему: «Что такое самообразование?». В числе прочего, на такие мероприятия можно пригласить профильных специалистов, например, психологов.

2. Еще одна разновидность применяемых педагогом классных часов может быть охарактеризована осуществлением совместной деятельности педагогов и школьников. Педагог выбирает тот или иной вариант совместной работы, а также подбирает подходящие методы. Это может быть теоретическая или практическая деятельности. В частности, можно подготовить совместный час на тему: «О доброте», «Формирование нравственности» и т.д.

3. Еще одна существующая разновидность проводимых в начальной школе классных часов предполагает осуществление учениками под руководством педагога самостоятельной работы. Ответственность за нее принимает на себя актив. Классный час могут вести сами учащиеся [13].

Выбор наиболее подходящего в том или ином случае типа классного часа зависит от обсуждаемой темы и от содержания имеющегося в наличии материала. Важно принимать в расчет и возраст учеников, и уровень их знаний и представлений по выбранной теме. Важно учитывать в том числе возможности самого педагога, его интересы и навыки.

Ввиду разнообразия типов и видов классных часов в каждом случае перед педагогом стоят разные задачи. В любом случае при подготовке классных часов важно принимать в расчет возраст обучающихся, обсуждаемые проблемы и выбрать наиболее подходящий вариант обучения учеников.

Методика осуществления подготовки педагогом классного часа и его проведения в любом случае предполагает первоначальный выбор того или иного конкретного содержания. Содержание при этом определяется возрастом учеников, их интересами, знаниями, имеющимся практическим опытом. Сейчас существует большое количество самых разных методических разработок, упрощающих работу педагога, связанную с организацией и проведением классных часов. Темы классных часов и их содержание должно определяться педагогом после предварительного



изучения уровня знаний и воспитанности учеников, их представлений о морали [24].

Классные часы способны на практике успешно выполнить ряд важных функций, включая в числе прочего: ориентирующую, образовательную, направляющую, а также формирующую. Проводимые в начальных классах общеобразовательной школы разновидности классных часов могут быть разными, например, тематическими, интеллектуальными, информационными

Проводимые в младших классах школы классные часы, если их содержание ориентировано на привитие детям морали, принято называть нравственными классными часами. На классных часах нравственной направленности можно организовывать беседы о дружбе, о моральных качествах людей. При подготовке педагогом таких занятий с младшими школьниками можно подобрать те или иные музыкальные произведения, картины, рисунки и т. д. Можно также рассказать и о фактах из чьей-либо реальной жизни. В ходе классного часа можно применять в числе прочего ролевые игры и другие методы. За счет этого можно сделать занятие более интересным и полезным.

В любом случае проводимые беседы с младшими школьниками должны помогать им научиться лучше осознавать принципы морали, существующие в обществе, обдумывать свой и чужой опыт в той или иной сфере. За счет проведения таких занятий в итоге у учеников успешно формируются необходимые моральные качества, которые пригодятся им в дальнейшей жизни. Важно, чтобы в ходе классного часа происходило взаимодействие педагога и учащихся. К примеру, воспитатель задает вопросы, а дети отвечают на них [24].

В ходе бесед с младшими школьниками важно приводить различные примеры, помогающие четко осознать особенности существующих нравственных категорий. Применять примеры важно правильно. Важно, чтобы они были близки ученикам, что способствует их запоминанию.

Проводя анализ тех или иных имеющихся негативных примеров, педагог обязательно должен проявлять достаточный такт. Важно рассматривать преимущественно не само по себе поведение, поступки конкретных людей, а в большей мере моральную сторону совершаемых ими поступков. Важно в любом случае не сводить разговор к тому, что делать детям поучения. Педагог должен постараться, чтобы его воспитательная позиция являлась скрытой.

К формам убеждения школьников относится в числе прочего читательская конференция, обеспечивающая расширение кругозора учеников, привитие им художественного вкуса, а также усвоение ими существующих моральных норм.

Чтобы обеспечить успешное ценностное самоопределение учащихся, на практике весьма важно использование диспутов и дебаты. В итоге у младших школьников появляется возможность посмотреть на обсуждаемую проблему с самых разных сторон. Они могут обсудить имеющиеся в ней отрицательные и положительные моменты. Ответы учеников могут совпадать или нет. Плюсом такой формы обсуждения является то, что школьники получают возможность высказаться самим, а также услышать точку зрения своих сверстников и педагога.

Методы, которые применяет в ходе работы классный руководитель, являются весьма важными. Выполнив анализ научных трудов Н. Г. Авериной, в итоге мы определяли важность применения ряда определенных методов в ходе нравственного воспитания учеников. В соответствии с проведенными данным автором исследования, применяемые упражнения способны обеспечить успешное привитие ученикам ценностей морали. Какие методы являются наиболее эффективными:

– игровые (например, соревнования). Игры обеспечивают проявление учениками интереса и веселое проведение времени;

– воспитывающих ситуаций. В данном случае педагог специально создает определенные условия, чтобы реализовать те или иные воспитывающие ситуации. Использование данного метода дает возможность актуализации нравственных представлений младших школьников, ученики запоминают, к чему могут привести те или иные их поступки;

– стимулирования. Они связаны с тем, что у школьников успешно формируются жизненные мотивы. Метод дает возможность сформировать у учащихся эмоциональный отклик на определенную ситуацию и закрепить полученный из классного часа урок [1].

Организация педагогом в начальных классах средней общеобразовательной школы нравственного классного часа требует применения следующих действий:

1) выбор той или иной цели, а также содержания и формы, проводимого занятия;

2) групповая и индивидуальная деятельность, связанная с осуществлением подготовки классного часа (в частности, может потребоваться подготовка необходимого оборудования, а также материалов и т. д.);

3) непосредственное проведение педагогом классного часа в школе;

4) проведение тщательного анализа эффективности данного мероприятия, выводы на будущее [2].

В числе прочего важно принимать в расчет такие рекомендации:

– необходимо выстроить классный час таким образом, чтобы он включал в себя вначале простое, а затем более сложное содержание. Важно также соблюсти принцип чередования подачи информации и оценок, а также суждений;

– в любом случае проводимое мероприятие должно обеспечивать для учащихся положительный заряд;

– в ходе проведения данного мероприятия должен проследить за тем, чтобы не навязывать ученикам собственного представления, но при этом в случае необходимости важно спокойно и тактично скорректировать неподходящие ответы людей;

– важно обязательно принимать в расчет существующие особенности личности школьников;

– классные часы в любом случае должны включать в себя в том числе завершающую часть. В этой части мероприятия ученики проявляют свое отношение к тому, что происходило во время классного часа.

Итак, следует отметить что у классных часов в настоящее время множество возможностей для развития и воспитания учеников. В ходе классного часа появляется возможность формирования у школьников нравственных качеств.

Классный час может проходить в разных формах. К примеру, это могут быть конференции, беседы, диспуты. Все это дает возможность ученикам успешно актуализировать представления и их суждения о морали. На классных часах школьники запоминают, к чему могут привести те или иные поступки. Педагог выбирает те или иные методы проведения классного часа. В частности, это могут быть игры, метод воспитывающих ситуаций и многое другое.

Итак, следует отметить то, что классные часы в начальных классах средней общеобразовательной школы представляют собой предварительно организуемую педагогом форму учебной работы, способствующую формированию у учеников системы отношений с миром.

## Выводы по главе 1

Таким образом, суть обеспечения профилактики игровой зависимости младших школьников состоит в создании всех необходимых условий, и педагогических, и психологических, с целью осуществления

информирования их о последствиях зависимости младших школьников от ПК (персонального компьютера) для их здоровья. Кроме того, важно периодически проводить специальные мероприятия, направленные на профилактику нравственного здоровья учеников. Это является, на сегодня, важнейшей задачей для учреждений, работающих в сфере образования и для конструктивного диалога с подрастающим поколением.

Таким образом, возрастными особенностями младших школьников являются: физическое развитие и постепенное изменение процессов познания. В частности, это касается развития внимания, памяти, мышления и т. д. младшие школьники обучаются письму, арифметике, у них развиваются коммуникативные навыки. Педагог обязательно должен принимать в расчет особенности возраста учеников, с которыми он работает. Важно также учитывать и индивидуальные особенности обучающихся. С учетом этого выбирают наиболее подходящие методы и формы осуществления учебной и воспитательной деятельности.

Классный час – одна из распространенных форм осуществления воспитательной работы педагога. В ее рамках ученики под руководством преподавателя педагога принимают свое участие в специально организованной деятельности, которая помогает в итоге успешному формированию у них системы восприятия окружающего мира. Данная форма обучения, используемая педагогами, обладает огромным потенциалом для обеспечения в итоге профилактики отрицательных влияний со стороны общества. Роль классного часа состоит в том числе в создании условий в образовательной среде с целью формирования моральных качеств учеников.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ КЛАССНЫХ ЧАСОВ**

### 2.1 Описательная часть эксперимента

В рамках данной работы на стадии обеспечения первичной профилактики было проведено психологическое исследование, которое дает возможность определить, есть ли в классе ученики, относящиеся к группе риска по появлению игровой зависимости от ПК (персонального компьютера). В исследовании участвовали учащиеся 4Б кл. МАОУ СОШ г. Челябинска, всего 28 человек, включая 19 мальчиков, 9 девочек. Средний их возраст 10 лет.

Цель эксперимента: определить уровень зависимости от компьютерных игр младших школьников для разработки классных часов, направленных на профилактику компьютерной зависимости учащихся.

Задачи проведения экспериментальной работы:

- 1) подобрать наиболее подходящие методики проведения диагностики для определения зависимости от компьютерных игр младших школьников;
- 2) выполнить диагностику, используя для этой цели выбранные методики;
- 3) проанализировать и выполнить обобщение итогов проведения диагностики зависимости от компьютерных игр младших школьников;
- 4) разработать классные часы, направленные на профилактику зависимости от компьютерных игр младшими школьниками.

Сейчас в психологии, как науке, есть множество различных достаточно эффективных методик, которые ориентированы на исследование зависимости учеников от компьютерных игр. Для

определения компьютерной игровой зависимости у учащегося младшего школьного возраста мы применяли, в частности, такие методики: тест на интернет – аддикцию (модиф. Коньгиной И. А.) (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров, 2005 г.); тест Т. Такера (модиф. Коньгиной И. А.); тест «Определение зависимости от компьютерных игр» авторства А. В. Котлярова; тест – опросник увлеченности школьников компьютерными играми авторства А. В. Гришиной. Эти методики обеспечивают возможность правильно определить изучаемую проблему, а также выявить учащихся, которые находятся в настоящее время на стадии зависимости от игр на ПК. Применяемая батарея методик дает возможность раскрыть отношение испытуемых к играм на ПК, а также определить то, сколько времени ученики, играющие в игры, затрачивают на них ежедневно или еженедельно. Кроме того, методики позволяют определить наличие или отсутствие у обучающихся тех или иных определенных расстройств психосоматического спектра.

1. Тест Такера. В него входит 9 разных вопросов с 4 вариантами ответов. Согласно этому тесту, в соответствии с полученными результатами, можно сделать вывод о наличии или об отсутствии у школьников отрицательных последствий игровой зависимости. Если последствий нет, то дети получают 0 баллов. Если игра увлекает ребенка настолько, что в итоге это может привести к тем или иным определенным отрицательным последствиям, ученики набирают 3–7 баллов. Если игра на ПК приводит к негативным последствиям, то в этом случае ученики набирают большое количество баллов, а именно 8–21. Такие ученики могут утратить контроль над своим пристрастием к компьютерным играм. Методика предназначена для применения при работе с детьми младшего школьного возраста. Она ориентирована на то, чтобы определить лиц, которые находятся в группе риска, а также на стадии зависимости от игр [7].

2. Тест «Определение зависимости от компьютерных игр» авторства А. В. Котлярова включает в себя 17 разных вопросов, которые предназначены для родителей испытуемых. Вопросы предназначены для выявления кибераддикции. Они дают возможность раскрыть отношение со стороны родителей испытуемых к увлечению их детей. Родители, отвечая на вопросы методики получают баллы, которые после суммируются. Суммой набранных баллов определяется вероятность наличия компьютерной игровой зависимости. Так если сумма превышает три балла, то велика вероятность того, что увлечение испытуемого компьютерными играми может перерасти в киберзависимость. Методика позволяет взглянуть на проблему глазами родителей и оценить считают ли они увлечение компьютерными играми пагубной привычкой. Применение данной методики позволит взглянуть на проблему с разных точек зрения и добавит объективности проведенному исследованию [27].

3. Тест на интернет – зависимость для подростков (в модификации И. А. Коньгиной) (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров, 2005 год). Методика содержит 27 вопросов, направленных на выявление наличия зависимостей техногенного характера, в частности кибераддикции и сетеголизма. Так в зависимости от выбора респондентов данный тест позволяет определить наличие зависимости от компьютерных игр или от сети интернет. Представленная методика позволяет не просто определить наличие зависимости, а указывает на:

- отношение респондента и членов его семьи к увлечению компьютерными играми;
- время, потраченное на игру и игровые предпочтения подростка; наличие других видов зависимостей у членов семьи;
- способность подростка вовремя прекратить игру, пренебрежение домашними делами и учебой; наличие проблем с учебой и психосоматических расстройств в результате длительного нахождения за игрой;



– ощущение подростка в игре и вне ее. За каждый ответ респонденту причисляются определенные баллы, по сумме которых мы можем судить, о наличии зависимости от компьютерных игр или сети интернет, их отсутствии или причислить испытуемого к группе риска возникновения зависимости [6].

Таким образом, описали методики, на основе которых проводилась диагностика по определению компьютерной зависимости школьниками начальных классов.

## 2.2 Анализ результатов эксперимента

По итогам проведения диагностики, которая ориентирована на определение наличия у школьников игровой компьютерной зависимости и выявления учеников, которые относятся к группе риска, в итоге удалось получить такие показатели.

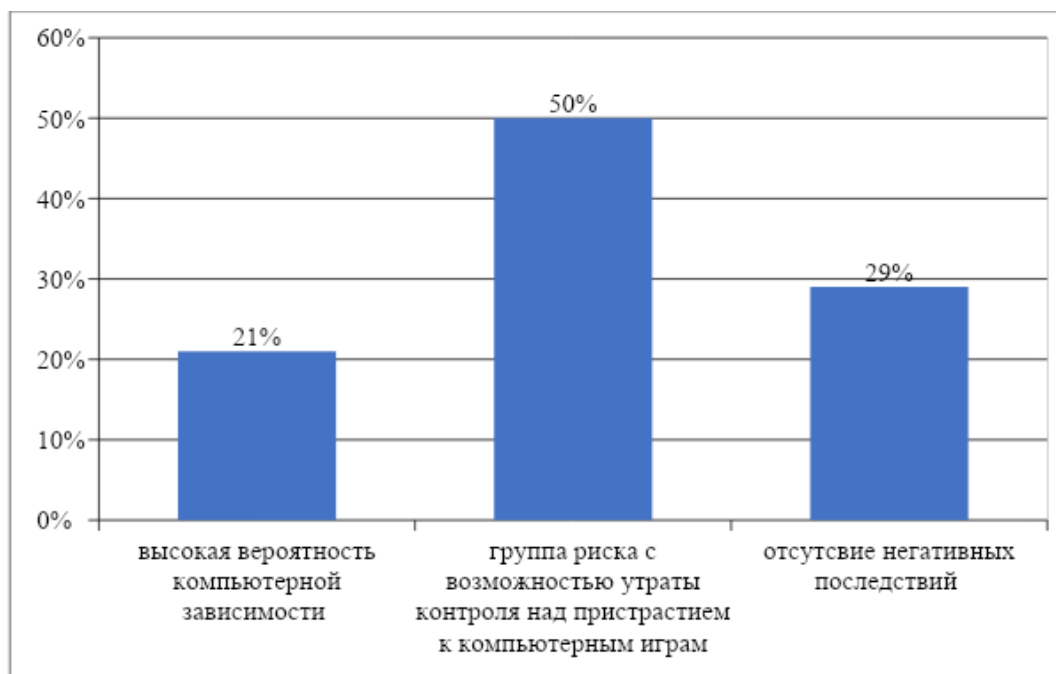


Рисунок 1 – Результаты проведения диагностики, направленной на выявление компьютерной игровой зависимости и определения младших школьников, находящихся в группе риска по методике Такера

Согласно методики Такера на выявление игровой зависимости (в модификации И. А. Коныгиной) у 21 % (6 человек) испытуемых прослеживается высокая вероятность киберзависимости, возможна утрата контроля над пристрастием к компьютерным играм, что в будущем может привести к серьезным негативным последствиям. В группе риска находятся 50 % (14 человек) испытуемых и 29 % (8 человек) не проявляют негативных последствий от компьютерных игр.

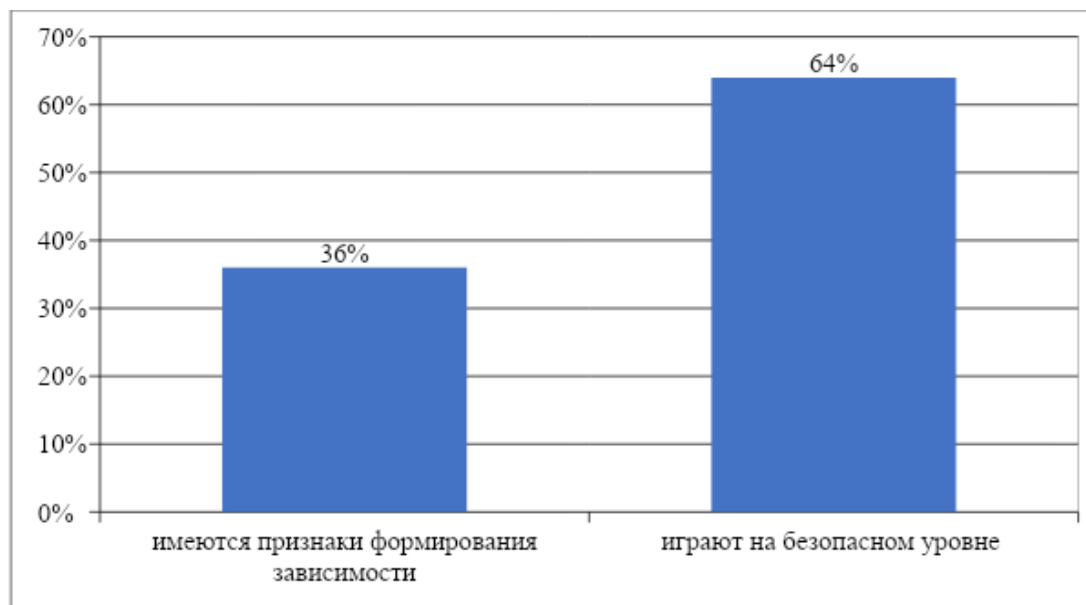


Рисунок 2 – Определение зависимости от компьютерных игр по методике А. В. Котлярова

По итогам проведенного теста «Определение зависимости от компьютерных игр» А. В. Котлярова признаки формирования зависимости проявляют 36 % (10 человек), на безопасном уровне играют 64 % (18 человек).

Следует отметить преимущественно нейтральное отношение родителей к увлечению детей компьютерными играми. Большинство родителей не указывают наличие у детей психосоматических расстройств, проблем в семье и школе, пренебрежение сном, питанием и домашними делами вследствие увлечения детей играми на ПК (персональном компьютере). Подобный результат объясняется невысоким уровнем медиа грамотности и несерьезным отношением родителей, в результате не

достаточной информированности к проблеме компьютерной игровой зависимости, а также нежеланием признавать имеющиеся проблемы и тенденцией давать социально желаемые ответы.

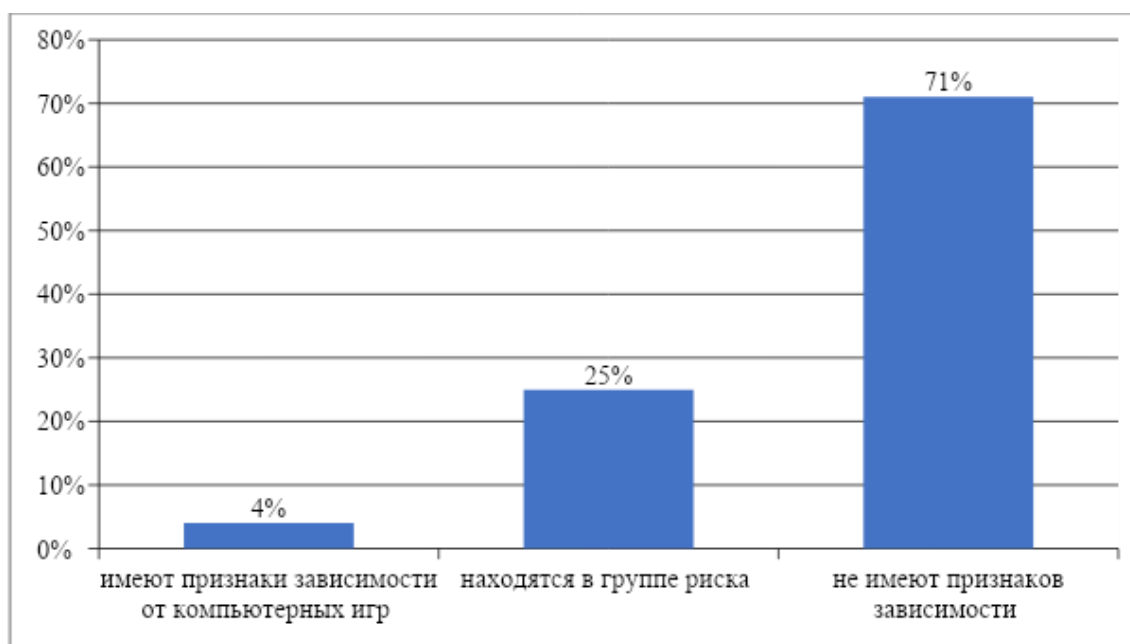


Рисунок 3 – Признаки зависимости от компьютерных игр.

Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров, по модифицированной методике  
И. А. Коньгиной

Результаты проведения теста, позволяющего определить наличие или отсутствие у младших школьников зависимости от сети Интернет среди учащихся начальных классов (модиф. И. А. Коньгиной) (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров, 2005 г.) дают возможность прийти к таким выводам: признаки наличия у учащихся младших классов средней школы интернет-зависимости от игр есть у 4 % всех учеников (что составило 1 человек). А к группе риска оказались отнесены 25 % учеников (что составило в данном случае 7 человек). Совсем нет зависимости у 20 учащихся, что составило 71 % в процентном отношении.

В соответствии с теми результатами, которые оказались получены, в общей сложности у 80 % всех испытуемых школьников первое ознакомление с теми или иными компьютерными играми состоялось в возрасте 5–7 лет. Сейчас у 100 % всех испытуемых есть стремление к играм на ПК (персональном компьютере).

Ученики, у которых отмечаются признаки зависимости, относятся к группе риска. Они каждый день играют 2–7 часов. Чаще всего они отдают свое предпочтение различным ролевым играм, проводимым в режиме онлайн.

В общей сложности 8 человек, что составило 27 % всех испытуемых, играют в компьютерные игры каждый день. Что касается еще 7 человек, что составляет 25 %, то они играют в среднем дважды в течение недели. А 4 человека, что составило 32 %, играют единожды в течение недели. Есть также еще 4 человека, что составляет 16 %, они играют редко, в среднем один раз в течение месяца. Из имеющихся у них предпочтений в играх следует отметить стрелялки, бродилки, а также РПГ (ролевая игра).

Важно отметить наличие серьезных различий в том, как именно распределяются полученные в итоге результаты в зависимости от гендерного признака при проявлении у них зависимости от ПК (персонального компьютера) и в различных игровых предпочтениях. В частности, чаще всего кибераддикция наблюдается у мальчиков и не свойственна девочкам. Девочки чаще выбирают социальные сети и чаты. А среди игр они чаще всего выбирают игры на скорость реакции, а также иногда выбирают головоломки и реже всего традиционные игры. Подобного рода отличия оказываются на практике связаны с гендерными различиями психики испытуемых.

Следует в числе прочего отметить и различие целей использования компьютера и Интернета школьниками. Выявлено, что 61 % школьников заходят в Интернет только для того, чтобы поиграть. Что касается 32 % школьников, то они выбирают общение в различных социальных сетях или в чатах. А 7 % всех учеников заходят в сеть Интернет для поиска там необходимой им информации. Согласно полученным данным, 57 % родителей детей хорошо относятся к имеющемуся у их детей увлечению играми на ПК (персональном компьютере), 18 % относятся достаточно нейтрально, а 25 % относятся негативно. Стоит отметить то, что из числа

родителей детей 61 % играют вместе со своими детьми. У 18 % всех испытуемых нет каких-либо увлечения, которые не были бы связаны напрямую с играми на ПК (персональном компьютере). Эйфория в ходе игры проявляется, согласно полученным данным опроса, у 4 человек, что составляет 14 %. Спокойствие и радость проявляется у 18 человек, что составляет 64 %. Чувство облегчения отметили 6 опрошенных, что составляет 21 %. Если у учеников нет возможности играть, то в этом случае у 10 опрошенных, что составило 36 %, появляется скука. У 5 человек, что составило 18 %, возникает чувство беспокойства. У 3 человек, что составило 11 %, при отсутствии возможности играть появляется раздражительность. У 10 опрошенных отмечается дискомфорт. Такое проявление выявлено у 36 % обучающихся в младших классах. В повседневности у 11 детей, что составило 39 %, часто проявляется чувство недовольство самими собой, а также окружающими людьми. У 6 опрошенных, что составило 21 %, проявляется повышенная тревожность. У 4 человек, что составило 14 %, отмечается полная невозможность расслабиться. У такого же количества человек отмечается частое ощущение одиночества. У 6 человек, что составило 12 %, отмечены проявления депрессии. Важно отметить в числе прочего наличие у учеников различных психосоматических симптомов в случае сопутствие игровой деятельности на протяжении долгого времени. В частности, у 9 человек, что составило 32 %, отмечены головная боль, боль в шее и спине. А у 7 учеников, что составило, 25 %, отмечено онемение пальцев и наличие боли в кистях. У 10 опрошенных, что составило 36 %, проявляются жжение и сухость в глазах в ходе игры. А у 2 человек, что составило 7 %, отмечаются бессонница и другие нарушения сна.

Так по результатам диагностики, при оценке распределения компьютерной игровой зависимости в младшем школьном возрасте с применением различных методик нами выявлено, что основная часть испытуемых имеет естественный уровень увлеченности компьютерными

играми, не представляющий угрозу для их личностного развития. Но есть категории ребят, как находящихся в группе риска формирования зависимости, так и проявляющих признаки зависимости от компьютерных игр. Более подробно полученные нами результаты представлены наглядно в нижеприведенной гистограмме (рисунок 4) распределения уровня зависимости в подростковой группе.

Подводя итог выполненной первичной диагностики, ориентированной на обнаружение школьников, имеющих зависимость от игр на ПК (персональном компьютере), относящихся к группе риска зависимости, нужно отметить существующие общие особенности присущие школьникам, которые находятся на стадии зависимости, а также в группе риска по киберзависимости.

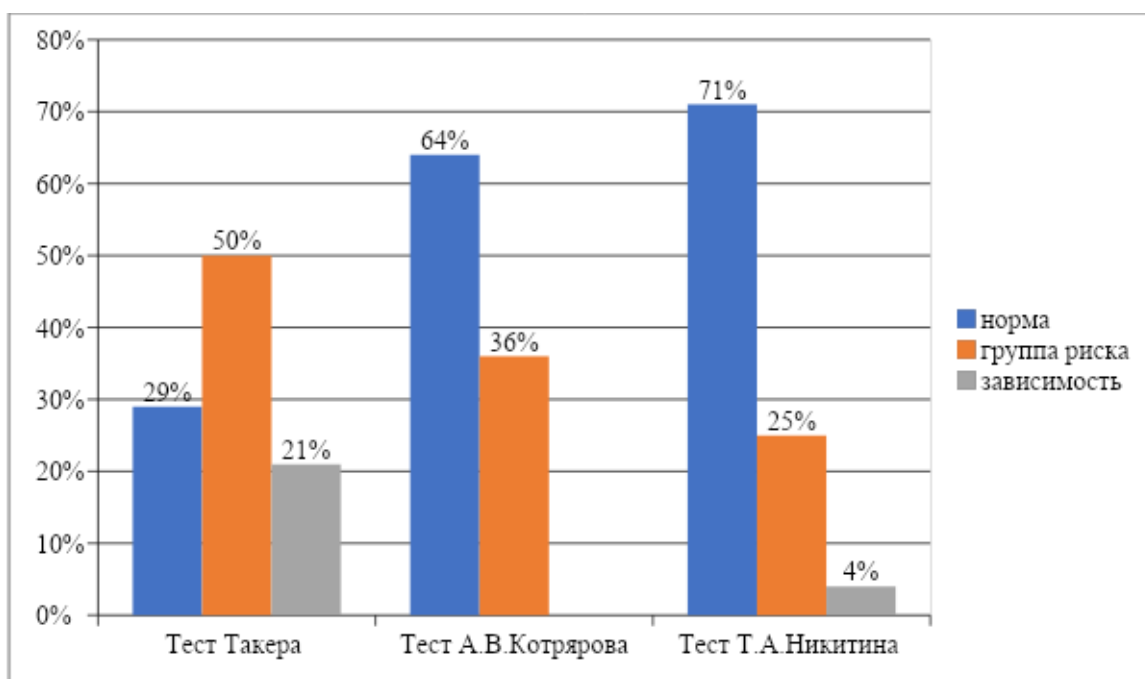


Рисунок 4 – Распределение уровня зависимости в младшем школьном возрасте

На рисунке показана существующая разница распределения показателей зависимости от игр на ПК (персональном компьютере) у подростков при использовании для ее выявления разных методик. Подобные различия объясняются наличием разницы применяемых методик и критериев выявления зависимости. С учетом тех результатов,

которые были получены, в итоге оказались выявлены признаки существующей у младших школьников зависимости от игр на ПК (персональном компьютере). Наличие зависимости было определено по 3 различным методикам у 7 % всех испытуемых. В общей сложности среднее количество тех подростков, которые относятся к группе риска, находится на уровне 40 %.

В соответствии с данными исследований, ученики, относящиеся к группе риска, играют каждый день по 3–7 часов. У этих младших школьников отмечается отсутствие каких-либо серьезных увлечений, которые напрямую не связаны с играми на ПК (персональном компьютере). У части этих учеников отмечаются различные расстройства психосоматического спектра. Кроме того, у них отмечается недостаточно высокий уровень самоконтроля. Реальному общению они предпочитают виртуальное. Играя, эти ученики чувствуют эйфорию и спокойствие, они максимально расслаблены. Если у младших школьников нет возможности играть, они становятся беспокойными, раздражительными, им скучно. В общем и целом, эти ученики не вполне довольны самим собой, а также окружающими. У них проявляется тревожность, депрессия, им бывает сложно расслабиться. Нужно отметить наличие заметной разницы распределения результатов в зависимости от гендерного признака, в том числе при выборе младшими школьниками конкретных игровых предпочтений.

Отдельно нужно сказать о том, что у родителей учеников, как правило отмечается достаточно лояльное или нейтральное отношение к имеющемуся у их детей увлечению. Во многом это оказывается связано с невысокими показателями грамотности родителей обучающихся в сфере медиа. Кроме того, следует отметить также и недостаточно серьезное отношение родителей к здоровью своих детей. Родители не осознают проблему игровой компьютерной зависимости своих детей.

С учетом полученных в итоге результатов есть возможность составить программу профилактики. Она комплексная и позволяет успешно укрепить сильные личностные качества и при этом предотвращать влияние тех факторов, которые приводят к появлению и развитию зависимости.

### 2.3 Разработка классных часов по профилактике зависимости младших школьников от компьютерных игр

По окончании проведения эксперимента, с учетом полученных результаты, продуман комплекс мероприятий, реализуемых на классном часе, направленных на профилактику зависимости младших школьников от компьютерных игр.

Мы разработали ряд мероприятий, которые рекомендуются к применению в будущем для обеспечения профилактики игровой компьютерной зависимости у учащихся младших классов общеобразовательной школы. Эти мероприятия ставят целью развитие и укрепление как личностного, так и социального статуса школьников. За счет этих мероприятий также обеспечивается улучшение межличностного взаимодействия с родственниками и со сверстниками в школе (см. табл. 1).

Данная программа рекомендована, реализовывалась в 4 х классах.

Таблица 1 – План классных часов для работы по профилактике игровой (компьютерной) зависимости у младших школьников

Месяц, год	Название мероприятия	Тип	Цель
1	2	3	4
Март	«Здоровье — это модно»	Классный час	Прививать ученикам любовь к ЗОЖ, к проявлению активной жизненной позиции в данной сфере, развитие внимания и памяти.



Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
	«Положительные стороны Интернет»	Классный час в виде беседы	Познакомить учащихся с отрицательным воздействием на здоровье зависимости от компьютерных игр, ознакомление учеников с таким понятием, как интернет-зависимость.
	«Профилактика зависимости от компьютера»	Классный час в виде круглого стола	Рассказать школьникам о проблемах, к которым способен привести постоянный интерес к просмотру телевизора или играм на компьютере, прививать учащимся интерес к непосредственному общению, как с ровесниками, так и со взрослыми.
Апрель	«ПК – друг или недруг?»	Классный час с применением тренинга	Прививать ученикам проявление бережного отношения к собственному здоровью.
	«Мое здоровье и интернет»	Классный час в виде беседы	Познакомить школьников с пагубным воздействием ПК на здоровье. Обучить учеников упражнениям, которые способны восстановить организм после длительного пребывания за компьютером.
Май	«Настольная игра»	Классный час	Выполнить анализ востребованности тех или иных видов настольных игр. Познакомить младших школьников с такими играми, для обеспечения им альтернативы компьютера.
	«Общение в кругу друзей»	Классный час с применением тренинга	Проведение с участием учеников совместных круглых столов, обмен мнениями о прошедших недавно событиях, связанных с культурой, спортом и т. д. Это необходимо для обеспечения надежной профилактики игровой и компьютерной зависимости.

*Продолжение таблицы 1*

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	«Суд над компьютером»	Классный час	Развитие у младших школьников способности понимать предъявленные им задачи, формирование навыков группового целеполагания и выбора подходящих способов достижения поставленных целей. Формирование у учеников групповой эмпатии. Объяснить, что младшие школьники сами должны проявлять заботу о собственном здоровье.

Итак, комплекс представленных здесь мероприятий, рекомендованных к практическому применению при работе с учащимися младших классов средней школы, включает в себя разнообразные формы проведения классных часов. В частности, в их ходе можно использовать в том числе различные тренинги, познавательные беседы и многое другое. Мероприятия проводятся психологом трижды в неделю на протяжении 3 месяцев подряд.

Ниже приведем сценарии нескольких классных часов.

Классный час на тему «Здоровье – это модно».

Цели, которые ставит педагог при проведении классного часа:

- раскрыть ученикам представление о ЗОЖ (здоровый образ жизни) и способах его ведения;
- рассказать учащимся младших классов школы о том, каковы условия сохранения здоровья;
- формировать у школьников четкое представление о пользе ведения ЗОЖ (здорового образа жизни) и о том, что здоровье является основной ценностью.

Применяемое оборудование:

- проектор;
- презентация;

– клипы.

Ход проведения классного часа.

Сейчас мы будем разговаривать с вами о ЗОЖ (здоровый образ жизни) и о важности сохранения здоровья. Мы при встрече говорим друг другу слово «Здравствуйте». Таким образом мы желаем другому человеку здоровья. Пожалуй, для любого человека самым важным является его здоровье. Это важная ценность для многих людей. Если здоровье подорвано, то эту проблему решить сложно, даже если тратить на его восстановление много денег. Так что важно учиться беречь здоровье и делать все возможное для его сохранения на протяжении длительного времени. Это нужно делать уже со школьного возраста.

В народе есть известная поговорка, гласящая «Здоровье сбережешь – от беды уйдёшь». А чтобы сберечь здоровье, в первую очередь важно настроить себя на соблюдение принципов ЗОЖ (здоровый образ жизни).

Что следует в первую очередь понимать под ЗОЖ (здоровый образ жизни)?

Что включает понятия ЗОЖ (здоровый образ жизни)? Это в первую очередь правильно организованное питание, а также занятия физкультурой и отсутствие вредных привычек.

Поговорим для начала о том, что такое правильное питание.

Как вы думаете, что это такое? (педагог слушает ответы, которые дают на этот вопрос учащиеся).

Из представленного вам перечня выберите самые полезные продукты, а также те продукты, которые способны навредить здоровью человека. Свой выбор нужно тем или иным образом объяснить.

(Набор для питания: рыба, геркулесовая каша, нежирный кефир, растительное масло, торт, чипсы).

Необходимо следить за тем, чтобы пища была максимально полезной, то есть сбалансированной по питательным веществам и содержащей большое количество витаминов. Вредно есть торты, конфеты,

чипсы, пить лимонад и т. д. В первую очередь это связано с тем, что зачастую их привлекательные вкусовые характеристики обеспечиваются за счет того, что при их изготовлении используются ароматизаторы. Нередко вкус у таких продуктов напоминает искусственный. Например, это касается чипсов, сухариков. При покупке продукта важно обращать внимание на наличие в их составе букв «Е» с цифрами. Важно, чтобы вредных добавок в употребляемых в пищу продуктах было как можно меньше. Это позволит в итоге максимально сохранить здоровье на длительный период времени.

Рекомендуется заменять вредные продукты овощами, рыбой, блюдами из бобовых и т.п.

Кроме того, чтобы обеспечить ведение ЗОЖ (здоровый образ жизни), также крайне важно избегать появления вредных привычек. А если они уже есть, важно постараться как можно скорее от них избавиться. Это в итоге позволит сохранить здоровье на долгий срок. Что можно отнести к числу вредных привычек, как вы считаете? (ответы).

Курение, употребление спиртного способны разрушить здоровье или всерьез подорвать его. Они зачастую вызывают различные заболевания. Так что этих пагубных привычек важно избегать.

В Китае, если выявляется, что в учебном заведении есть ученик, который курит, то его ждет за это наказание – это длительная тренировка с применением велотренажера. Таким образом, вредная привычка может оказаться успешно заменена на привитие любви к спорту);

В Англии в завершении XVI века людей за факт курения казнили. В итоге головы тех, кто был казнен, выставляли с трубкой во рту на площади перед всеми людьми; В Турции тех, кто курил, в наказание сажали на кол;

Во времена М. Романова за факт курения могли быть применена к нарушителю смертная казнь. Тех, у кого удалось найти табак, «пытали и били пока люди не признавались, где они взяли этот табак...»

Сейчас подобные наказания не применяются. Но это не делает пристрастие к вредным привычкам менее вредным для человека. Так что важно не допустить появления этого пагубного пристрастия.

1 Видеоклип.

Почему столь полезно ежедневно делать зарядку? (ответы).

Утренняя зарядка позволяет укрепить мышцы, а также придает человеку бодрости. Человек, регулярно выполняющий упражнения, становится более выносливым, реже болеет. Если человек хотя бы полчаса уделяет физической активности, то таким образом он обеспечивает профилактику различных заболеваний. Не столь важно, какой вид физической активности выбирает человек. Более важно то, чтобы она была регулярной. А зарядка в любом случае должна использоваться каждый день.

2 Видеоклип.

Вопросы:

1. Назовите, какие вы знаете авиационные виды спорта. (Ответ: вертолетный, самолетный и т.д.).

2. Знаете ли вы название аппарата, предназначенного для осуществления дыхания под водой (акваланг).

3. Почему «альпинизм» имеет такое наименование? (название происходит от слова «Альпы»).

4. Какой является форма мяча в футболе в США? (дынеобразная).

5. Какой из предметов оказался в будущем прародителем мяча, используемого для игры в баскетбол? (корзина для мусора).

6. Сколько человек в команде волейболистов? (6).

7. Какое наименование у металлической ручки с чугунными шарами на концах? (гантели).

8. Как нужно выбирать длину лыж для того, чтобы бегать по снегу? (это рост человека с поднятой рукой).

9. При каком стиле плавания движения пловца схожи с движением лягушки? (брасс).

10. В каком стиле плавания движения пловца как бы порхают над водой? (баттерфляй).

11. Какой из стилей плавания является наиболее быстрым. (кроль).

12. Какое название существует у площадки, на которой игроки играют в большой теннис? (корт).

13. Какой является длительность матча в игре в хоккей? (один час).

Итак, мы провели беседу о том, что такое ЗОЖ (здоровый образ жизни) и как следить за своим здоровьем. В народной пословице говорится: «Здоровье купить нельзя, его разум дарит». Важно всегда знать о том, здоровье находится в руках самого человека. Здоровье всегда в моде.

Классный час беседа «Положительные стороны Интернет».

Цели:

– познакомить учеников с негативными последствиями компьютерных игр;

– познакомить с понятием «Интернет», «Интернет-зависимость».

Ребята, сегодня мы с Вами поговорим об Интернет и Интернет-зависимости.

Итак, интернет – это огромная сеть, объединяющая бесчисленное количество устройств. Она служит для обмена информацией, которая существует в этой сети в различных формах.

Интернет-зависимость – это психическое расстройство, характеризующееся потерей самоконтроля, непреодолимым желанием находиться постоянно в сети интернет и неспособностью оттуда выйти. Это болезнь современности, которая до конца еще не изучена. Проведенные исследования на предмет интернет-зависимости доказали, что длительное пребывание в сети интернет приводит к изменению

сознания и работы головного мозга, что в свою очередь ведет к потере обучаемости и возможности глубоко мыслить.

Положительные стороны интернета для ребят:

1. Школьник из сети интернет может почерпнуть много полезной информации, новой и увлекательной. Изучая информацию о различных явлениях и достопримечательностях, малыш становится более эрудированным и расширяет свой словарный запас.

2. Детские развивающие игры могут тренировать память, внимание, логику, координацию и другие навыки.

3. Обмен мгновенными сообщениями спасает, когда ребенок болеет и хочет поговорить с одноклассниками, или если за окном непогода, которая мешает встрече. Кроме того, письменное общение через интернет открывает множество возможностей для детей-инвалидов.

4. В интернет-пространстве ученику легко искать единомышленников. К примеру, в социальных сетях, посвященных рисованию, музыке или танцам. Из интернета младшие школьники могут узнать много информации о любимом увлечении и получить толчок к саморазвитию.

Интернет может помочь ученику развиваться и познавать мир, если вы будете контролировать время, проведенное малышом перед экраном. Ограничьте доступ к неблагонадежным ресурсам, чтобы школьник получал пользу, а не вред от интернета и общения в виртуальном мире.

Классный час «Профилактика зависимости от компьютера».

Цели:

– донести до обучающихся сведения о проблемах, к которым приводит повышенный интерес к TV, компьютеру;

– прививать интерес к реальному общению со сверстниками и взрослыми.

Необходимые материалы: ватман, карандаши, фломастеры.

Ход мероприятия.

## 1. Вступительное слово:

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

Зависимость – это особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности.

Однако, будучи найденной, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь.

Вначале – удовольствие и наслаждение, но через некоторое время требуется всё больше сил, времени и оно поглощает всю жизнь человека.

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

Игра для знакомства и ожиданий от занятия «Цветок».

Перед началом занятия рисую цветок без лепестков на ватманском листе.

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

Принятие правил.

Для обеспечения эффективности работы группы предлагаю принять свод правил.

Правила работы группы:



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

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

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

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

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

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

7. Выключить мобильные телефоны.

8. Актуальность

Сегодня мы затронем насущную тему для всех детей:

1) поднимите руки, у кого есть дома компьютер?

2) докажите, что компьютер друг? (ответы учащихся)

3) испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером?

4) злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от компьютера?

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

9. «Рисунки» (Визуализация представлений учеников о компьютерной зависимости) 20 мин.

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

10. Младшие школьники и компьютер: вред и польза умной машины.

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

Часто причинами увлечения компьютерными играми могут быть:

- привлекает придуманный мир, более яркий, простой и выразительный;
- ошибки можно исправить, перезагрузив компьютер;
- можно не доводить до конца;
- все происходит по желанию («Я – властелин»);
- ученик, лишён внимания;
- неумение справляться с трудностями самостоятельно;
- неуверенность в себе ученика, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих.

Чем опасны компьютерные игры и могут ли они быть полезными?

Чем полезны компьютерные игры? (ответы детей)

Польза компьютерных игр:

– развивают память и внимание, логическое мышление; быстроту реакции, визуальное восприятие объектов, зрительно-моторную координацию;

– учат классифицировать и обобщать, аналитически мыслить в нестандартной ситуации;

– учат добиваться своей цели, совершенствовать интеллектуальные навыки.

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

В чем состоит вред компьютерных игр? (ответы детей)

Вред компьютерных игр:

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

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

Симптомы игровой зависимости:

– большую часть свободного времени (6–10 часов в день) ученик проводит за компьютером;

– у него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;

– если на запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным;

– ученик обманывает, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам;

- он становится более агрессивным;
- младший школьник, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду;
- школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии;
- настроение повышается только тогда, когда ученик садится за компьютер.

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

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

Чем опасны компьютерные игры–стрелялки? Это самый опасный вид игр, поскольку игровая зависимость, вызванная ими, сопровождается агрессивностью, озлобленностью.

Вредны также бродилки, леталки и гонки, которые хоть и не характеризуются агрессией, но требуют повышенного внимания, затягивают, от них сложно оторваться.

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

Обсуждение полученной информации.

Подведение итогов.

Получение обратной связи.

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

11. Рекомендации подросткам, обучающимся:

– используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путём человек становится совершеннее;

– определите своё место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр - только в мышеловке;

– виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»;

– компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели;

– развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни;

– ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения;

– наполняйте жизнь положительными событиями, поступками;

– имейте собственные чёткие взгляды и убеждения;

– избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности;

– пребывайте «здесь и сейчас», а не «там»;

– научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

Спасибо всем за участие!

Таким образом, необходимо понимать, что профилактическая деятельность является длительным непрерывным процессом, требующим грамотной психолого-педагогической организации всех видов деятельности участниками образовательного процесса.

Выводы по главе 2

В целях оценки аддиктивной составляющей в группе, на этапе первичной и заключительной диагностики нами использовались четыре методики, направленные на выявление учащихся, находящихся в группе риска и на стадии зависимости от компьютерных игр. Диагностический инструментарий представлен тестом Такера (в модификации И. А. Коньгиной), тестом на интернет – аддикцию для подростков (А. Ю. Егоров, Т. А. Никитина). Исходя из полученных результатов явные признаки зависимости от компьютерных игр по трем методикам проявляют 7 % испытуемых и среднее число подростков, находящихся в группе риска составляет 40 %.

Нами были разработаны рекомендуемые к реализации мероприятия по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников, которая направлена на укрепление их личностного и социального статуса, а также на улучшение межличностных отношений со сверстниками и родственниками.

Таким образом, необходимо понимать, что профилактическая деятельность является длительным непрерывным процессом, требующим грамотной психолого-педагогической организации всех видов деятельности участниками образовательного процесса. В рамках профилактической работы с помощью классных часов мы за короткое время постарались заострить внимание младших школьников на актуальной современной проблеме, связанной с киберзависимостью и оказывающие влияние на ее развитие и формирование, постарались дать им опыт восприятия и проявления разнообразных эмоций, положительного продуктивного взаимодействия со сверстниками, преодоления страхов, эффективных способов регулирования своего поведения, формирования ответственности за свои действия и уверенности в себе, организации досуга без использования компьютерных игр.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профилактика зависимостей в школьной среде подразумевает комплексно – интегрированную, системную, работу со всеми участниками образовательного процесса. Целью профилактической работы в младших школьников является создание благоприятных условий для развития здорового образа жизни, ценностных эмоциональных переживаний, восстанавливающих психическую энергию, адаптивных способов эмоциональной саморегуляции и самореализации, умения разрешать конфликтные ситуации, выработку адекватной самооценки, стрессоустойчивых форм поведения и коррекции уже сложившихся аддиктивных паттернов.

Для профилактики игровой зависимости младших школьников работа должна выстраиваться следующим образом:

- основными её компонентами профилактической работы являются информационно-содержательный, эмоционально-мотивационный и деятельностный;

- методы и формы работы по профилактике зависимости направлены на формирования сознания личности (взглядов, оценок, суждений, идеалов

Возрастными особенностями младших школьников являются:

- физическое развитие, перестройка познавательных процессов – формирование произвольности, устойчивости – развитие произвольного внимания;

- развитие саморегуляции поведения;

- усвоение умений чтения, письма, арифметических вычислений; расширение сферы общения, появление новых авторитетов (учитель), формирование взаимоотношений в учебном коллективе.

Учет возрастных особенностей – один из основополагающих педагогических принципов. Они обуславливают также выбор форм и методов учебно-воспитательной деятельности.

Классный час – это форма воспитательной работы, в которой учащиеся под руководством преподавателя участвуют в специально организованной деятельности, способствующую формированию у них системы к окружающему миру. Такая форма обучения как классный час имеет большой потенциал в профилактике тех или иных негативных воздействий общества. Роль классного часа является создание условий в образовательной среде для формирования нравственных качеств детей.

В целях оценки аддиктивной составляющей в группе, на этапе первичной и заключительной диагностики нами использовались четыре методики, направленные на выявление подростков, находящихся в группе риска и на стадии зависимости от компьютерных игр. Диагностический инструментарий представлен тестом Такера (в модификации И. А. Коньгиной), тестом на интернет – аддикцию для подростков (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров). Исходя из полученных результатов явные признаки зависимости от компьютерных игр по трем методикам проявляют 7 % испытуемых и среднее число подростков, находящихся в группе риска составляет 40 %.

Нами были разработаны рекомендуемые к реализации мероприятия по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников, которая направлена на укрепление их личностного и социального статуса, а также на улучшение межличностных отношений со сверстниками и родственниками.

Таким образом, необходимо понимать, что профилактическая деятельность является длительным непрерывным процессом, требующим грамотной психолого-педагогической организации всех видов деятельности участниками образовательного процесса. В рамках профилактической работы с помощью классных часов мы за короткое



время постарались заострить внимание младших школьников на актуальной современной проблеме, связанной с киберзависимостью и оказывающие влияние на ее развитие и формирование, постарались дать им опыт восприятия и проявления разнообразных эмоций, положительного продуктивного взаимодействия со сверстниками, преодоления страхов, эффективных способов регулирования своего поведения, формирования ответственности за свои действия и уверенности в себе, организации досуга без использования компьютерных игр.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверина Н. Г. О духовно-нравственном воспитании школьников / Н. Г. Аверина // Начальная школа. – 2015. – № 11. – 71 с.
2. Аджиева Е. М. 50 сценариев классных часов : учебно-методическое пособие для учителей начальных классов/ Е. М. Аджиева, Л. А. Байкова, Л. К. Гребенкина. – Москва : Айрис, 2014 – 201с.
3. Блясова И. Ю. Социально-педагогическое предупреждение компьютерной игровой зависимости подростков / И. Ю. Блясова // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 3 (52). – С. 26 – 28.
4. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. (Психологическое исследование). «Просвещение», 1968. – 464 с.
5. Ватрич Е. М. Классные часы: опыт проведения. Формирование нравственной компетентности младших школьников / Е. М. Ватрич // Начальная школа. – 2015. – № 5. – 26 с.
6. Воронов Д. И. Социально-психологические детерминанты компьютерной зависимости и ее профилактика средствами физической рекреации и психокоррекции / Д. И. Воронов – Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Санкт-Петербург. – 2016. – 266 с.
7. Дровосеков С. Э. Различия в выраженности интернет-зависимости у мужчин и женщин / С. Э. Дровосеков, И. А. Самбунова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 29. – С. 304 – 307. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2017/770867.htm> (дата обращения: 21.03.2023).
8. Ембергенова А. М. Психопатологические аспекты игровой зависимости / А. М. Ембергенова // Вестник АГИУВ. – 2014. – № 3. – С. 186–188.
9. Зальмунин К. Ю. Сравнительная оценка психопатологических и патопсихологических феноменов и синдромов у пациентов с

наркотической и игровой зависимостью / К. Ю. Зальмуниин // Практическая медицина. – 2015. – № 5 (90). – С. 56–58.

10. Игдырова С. В. Социальная работа с подростками, склонными к кибераддикции / С. В. Игдырова, Е. В. Чикляукова, Р. Р. Мукминов // Димитровградский инженерно-технологический институт «МИФИ», Россия, г. Димитровград. – 2014. – № 1 (3). – С. 149–157.

11. Кардашян Р. А. Профилактика психосоматических проявлений у учащихся общеобразовательных учреждений с компьютерной игровой увлеченностью / Р. А. Кардашян // Архивъ внутренней медицины. Специальный выпуск. – 2016. – С. 13–14.

12. Кондаков А. М. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности / А. М. Кондаков // Педагогика Будущего. – 2015. – № 4 (7). – 79 с.

13. Кураев Г. А. Возрастная психология: Курс лекций / Г. А. Кураев, Е. Н. Пожарская. – Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2002. – 146 с.

14. Лопеш Э. де А. Исследование интернет – зависимости среди школьников / Э. де А. Лопеш, Н. А. Передерий // Бюллетень медицинских Интернет – конференций. – 2014. – Т. № 4. (11). – С. 1243.

15. Матусевич А. М. Актуальные проблемы профилактики наркомании / А. М. Матусевич // Молодой учёный. – 2016. – № 13 (117). – С. 826–827.

16. Набойченко Е. С. Психологические аспекты кибераддикции подростков / Е. С. Набойченко, Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2016. № 5. – С. 82–87.

17. Нальгиева Ц. Я. Психолого-акмеологические факторы профилактики компьютерной зависимости учащихся средних и старших классов / Ц. Я. Нальгиева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т. 7. № 1(22). – С. 291–293.

18. Неустроева О. В. Психологическая характеристика подросткового возраста в концепциях Д. Б. Эльконина и Д. И. Фельдштейна / О. В. Неустроева // Психология – 2015. – № 6 (7) – С. 35–36.
19. Окунева Л. И. Социально-психологические склонности к кибераддикции в подростковой среде / Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2016. № 1. – С. 188–191.
20. Окунева Л. И. Факторы, обуславливающие формирование кибераддикции у подростков / Л. И. Окунева // Педагогическое образование в России. – 2016. № 2. – С. 157–162.
21. Олейникова В. А. К вопросу о сущности подростковой аддиктивности / В. А. Олейникова // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. – 2014. – № 4. – С. 17–20.
22. Остапова А. В. Психологические особенности подросткового возраста / А. В. Остапова // Евразийский научный журнал – 2015. – № 7 – С. 189–191.
23. Пидкасистый И. И. Педагогика: учебное пособие / И. И. Пидкасистый. – Москва: Российское педагогическое агентство «Мир», 2015. – 209 с.
24. Подласый И. П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов: учеб. пособие для студентов вузов / И. П. Подласый. – Москва: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 365 с.
25. Психолого-педагогическая профилактика компьютерной игромании у обучающихся / А. А. Закаблукова, Т. А. Смирнова, Л. П. Капустина, М. А. Чуйкова. – Белгородский региональный центр психолого – медико – социального сопровождения. 2016. – 117 с.
26. Сапегина В. А. Классные часы в начальной школе / В. А. Сапегина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. – 316 с.

27. Смирнова А. А. Киберугрозы безопасности подростков / А. А. Смирнова, Т. Ю. Захарова, Е. С. Синогина // Научно-педагогическое обозрение. – 2017. – № 3 (17). – С.34
28. Тазетдинова Ю. М. Теоретические предпосылки исследования особенностей агрессивного поведения у подростков – мальчиков с разным уровнем игровой компьютерной зависимости / Ю. М. Тазетдинова // Санкт-Петербургский образовательный вестник. – 2018. – № 9. – С. 43–48.
29. Титова В. В. Интернет – зависимость: причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике / В. В. Титова, А. Л. Катков, Д. Н. Чугунов // Педиатр. – 2014. – Т. 5 № 4. – С. 132–139.
30. Фоменко А. И. Профилактика кибераддикции как основа предотвращения преступного поведения подростков с пограничным состоянием психики / А. И. Фоменко, И. А. Семенцова // Общественные науки. – 2015. – № 2. – С. 113–117.
31. Чаусенко Л. А. Возрастные особенности младших школьников [Электронный ресурс] / Л. А. Чаусенко – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/20> (дата обращения: 19.03.2023).
32. Черникова И. В. современные подходы к профилактике кибераддикции / И. В. Черникова, О. М. Луговая // В сборнике: Проблемы полиэтничного региона: социально – политические и психологические контексты материалы одноименной подсекции 3 ежегодной НПК СКФУ. ФГАОУ ВПО «СКФУ». Ставрополь – 2015. С. 106–112.
33. Шаповаленко И .В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). – Москва: Гардарика, 2005. – 349 с.
34. Щуркова Н. Е. Вы стали классным руководителем/ Н. Е. Щуркова – М.: Педагогика, 1986. – 112 с.