



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

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

Работа с семьей по профилактике компьютерной зависимости у детей  
младшего школьного возраста

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.04.01. Педагогическое образование  
Направленность программы магистратуры  
«Педагогика и методика начального образования»

Проверка на объем заимствований:  
79.25 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
« 4 » февраля 2019 г.  
зав. кафедрой ППиПМ  
Волчегорская Е.Ю.

Выполнила:  
Студентка группы ЗФ-308/214-2-1  
Чурикова Мария Радиковна

Научный руководитель:  
Жукова Марина Владимировна  
к.п.н., доцент кафедры ППиПМ

Челябинск  
2019 год

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....	9
1.1 Сущность понятия компьютерной зависимости.....	9
1.2 Особенности профилактики компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте .....	23
1.3 Направления работы педагога с родителями .....	29
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ .....	34
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ИССЛЕДОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....	36
2.1 Ход экспериментальной работы .....	36
2.2 Программа взаимодействия педагога с родителями по профилактике компьютерной зависимости .....	39
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ .....	44
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	46
3.1 Анализ результатов констатирующего этапа экспериментальной работы .....	46
3.2 Анализ результатов контрольного этапа экспериментальной работы .....	58
ВЫВОДЫ ПО 3 ГЛАВЕ .....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	68
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	72
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	80

## ВВЕДЕНИЕ

Активный рост компьютерных технологий в современных условиях оказывает существенное влияние на формирование личности ребенка. Постоянный приток новой разнообразной информации, распространение компьютерных игр, активное использование онлайн-сервисов характеризуют современную социальную среду. Одним из требований Федерального государственного образовательного стандарта является ориентировка младших школьников в информационных и коммуникативных технологиях, формирование способности их грамотно применять (ИКТ-компетентность).

По мнению исследователей, «информатизация начальной школы имеет множество позитивных аспектов: игровая форма представления информации, ее образность, более широкие возможности стимулирования познавательной активности, индивидуализация обучения, легкость моделирования ситуаций, которые невозможны в повседневной жизни, формирование и повышение информационной культуры ребенка» [20]. Существуют не только положительные результаты развития компьютерных и информационных технологий. Одновременно с ростом компьютерных технологий расширяется круг проблем. Одной из вызывающих особую озабоченность является проблема формирования компьютерной аддикции.

В психолого-педагогической литературе подробно описаны проблемы компьютерной аддикции школьников, которые были изучены учеными многих стран. Однако методическая база работы педагога с родителями по профилактике компьютерной аддикции младших школьников предоставлена в недостаточном объеме.

**Актуальность** исследования обуславливается увеличением количества детей, которые предрасположены к компьютерной зависимости, или аддикция у них выражена. При этом все больше детей младшего школьного возраста подвержены данной проблеме.

**На социальном уровне** значимость исследования обусловлена необходимостью профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста как условия сохранения физического и психического здоровья детей. Статья 41 ФЗ от 29.12.2012 № 276-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» предусматривает охрану здоровья участников, пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.

В психолого-педагогических исследованиях проблема компьютерной зависимости в основном рассматривается у детей подросткового и юношеского возраста, взаимодействие же педагога с родителями младших школьников изучено недостаточно, что обуславливает актуальность рассматриваемой проблемы **на научном уровне**.

**На практическом уровне** значимость работы обусловлена отсутствием достаточного количества методического обеспечения для взаимодействия педагога с семьей по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

Проблемы компьютерной зависимости изучаются в рамках различных наук. Проблемой Интернет-зависимости занимались: А.В. Ваганов, А.Е. Войскунский, К.Ю. Галкин, А.Е. Жичкина, М.В. Жукова, В.А. Лоскутова, А.В. Минаков, Н.А. Носов, А.И. Ракитов, А.С. Холл, А.В. Церковный, М.А. Шоттон.

Влияние компьютерных игр на личность подростка изучали: И.Г. Белавина, А.В. Беляева, И.В. Булгаков, П.Д. Биленчук, Е.Л. Болескина, Н.В. Иванов, Л.В. Подригало, Л.А. Пережогин, Н.А. Садовская, Н.А. Шапира, Г.В. Чайка.

Психологические аспекты коммуникативных процессов в сети изучали: О.М. Арестова, Ю.Д. Бабаева, Л.М. Бабанин, А.Е. Войскунский, А. Голдберг, Л.П. Гурьева, Д.В. Иванов, Т.В. Карабин, А.В. Смысловая, Д. Сулер, А.Н. Черемисина, Л.М. Юрьева, А.В. Якушина, К.С. Янг.

Анализ этапов формирования компьютерной зависимости, методы диагностики и профилактики предложены отечественными авторами Т. Ю. Ботьбот, Л. М. Юрьевой.

Социально-педагогические условия профилактики компьютерной аддикции были обоснованы Н. Сергеевой.

Исходя из актуальности, возникает **противоречие** между учащающимися случаями компьютерной зависимостью у детей младшего школьного возраста и недостаточным вниманием к проблеме взаимодействия школы и семьи по профилактике аддиктивного поведения с другой.

С учетом противоречия определена **проблема** исследования, каким должно быть содержание программы взаимодействия семьи и школы по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

Таким образом, выделенные противоречия и проблема позволили сформулировать **тему исследования**: «Работа с семьей по профилактике компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста».

**Цель исследования**: теоретически обосновать и экспериментальным путем проверить результативность программы взаимодействия педагога с родителями, направленной на профилактику компьютерной зависимости у младших школьников.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить компьютерную зависимость как один из видов аддиктивного поведения;
2. Рассмотреть особенности процесса профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста;
3. Экспериментальным путем проверить результативность программы взаимодействия педагога с родителями, направленной на профилактику компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

**Объект исследования**: профилактика компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** взаимодействие педагога с родителями по профилактике компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

**Гипотеза исследования** опирается на то, что уровень выраженности компьютерной зависимости младших школьников снизится, если разработать и внедрить программу взаимодействия педагога с родителями, направленную на профилактику компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста, сконструированную на основе системного, аксиологического, личностно-ориентированного подходов.

При решении поставленных задач были использованы следующие **методы:**

- теоретические (анализ психолого-педагогической литературы, синтез, обобщение результатов исследования);
- эмпирические (тестирование, эксперимент);
- методы обработки и интерпретации результатов.

Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 129 г. Челябинска. В эксперименте приняло участие 60 младших школьников в возрасте 8-9 лет.

**Этапы исследования:**

На первом этапе исследования (январь – сентябрь 2017 г.) была сформулирована тема магистерского исследования, определены цель, объект, задачи, изучалась степень исследования проблемы в психолого-педагогической литературе. На данном этапе была подобрана методика проведения экспериментальной работы.

На втором этапе (сентябрь 2017 г.) проводился констатирующий эксперимент, разрабатывалось содержание формирующего этапа экспериментальной работы.

На третьем этапе (сентябрь 2017 г. – май 2018 г.) в рамках формирующего эксперимента внедрялась программа по профилактики компьютерной зависимости, проводился контрольный этап экспериментальной работы.

На четвертом этапе (сентябрь 2018 г. – ноябрь 2018 г.) проводились обработка и анализ полученных данных, оформление результатов исследования.

**Методологической основой** исследования по профилактике компьютерной зависимости являются:

- системный подход, позволивший раскрыть целостность феномена компьютерной зависимости и рассмотреть данную зависимость как психосоциальное явление современного общества;
- аксиологический подход, направленный на формирование мировоззренческих представлений об общечеловеческих и личностных ценностях, здоровом образе жизни;
- личностно-ориентированный подход, позволивший определить возможность разработки основных направлений профилактической работы с учетом личностных характеристик младших школьников.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в том, что обоснованы направления взаимодействия педагога с родителями направленного на профилактику компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

**Практическая значимость** нашего исследования состоит в том, что нами разработана программа взаимодействия педагога с родителями, направленная на профилактику компьютерной зависимости младших школьников, которая может быть использована учителями начальных классов и психологами.

**Апробация исследования** осуществлялась путем:

- участия в научных конференциях
1. Международный педагогический форум молодых ученых «Тенденции, перспективы и приоритеты развития современной системы образования» 13 декабря 2017 г. (г. Самара).
  2. XLVIII международная студенческая научно-практическая конференция № 13(48). 2018 г. (г. Новосибирск).

3. Международная научно-практическая конференция «Традиционная и инновационная наука: история, современное состояние, перспективы» 11 января 2019 г. (г. Уфа).

– публикация результатов исследования

1. Чурикова М.Р. Компьютерная зависимость и ее профилактика у детей младшего школьного возраста // Тенденции, перспективы и приоритеты развития современной системы образования: сборник научных трудов по материалам V Международного педагогического форума молодых ученых, 13 декабря 2017 г., Самара: Профессиональная наука, 2017. – 88 с.

2. Чурикова М.Р. Формирование взаимодействия педагога с родителями по профилактике компьютерной зависимости // «Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования»: Электронный сборник статей по материалам XLVIII студенческой международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Изд. АНС «СибАК». – 2018. – № 13(48) /[Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: [http://www.sibac.info/archive/science/13\(48\).pdf](http://www.sibac.info/archive/science/13(48).pdf). (дата обращения: 27.11.2018).

3. Чурикова М.Р. Взаимодействие педагога с родителями по профилактике компьютерной зависимости // Традиционная и инновационная наука: история, современное состояние, перспективы: сборник статей Международной научно-практической конференции (11 января 2019 г, г. Уфа). / в 3 ч. Ч.2 - Уфа: OMEGA SCIENCE, 2019. – 293 с.

Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов по каждой главе, заключения, библиографического списка и приложений, всего 78 страниц. В тексте 16 рисунков, 14 таблиц, 3 приложений.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

## **1.1 Сущность понятия компьютерной зависимости**

Компьютерная зависимость – пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

По мнению М.С. Иванова, компьютерная зависимость – это пристрастие к занятиям за компьютером, вязанных с резким сокращением других видов деятельности [28].

Американские ученые начали выделять компьютерную зависимость еще в 80-х годах 20 века. В 2008 году компьютерная зависимость официально была признана болезнью в Китае. В настоящее время данный термин признают не все ученые, занимающиеся вопросами психических расстройств. Явление компьютерной зависимости становится все более очевидным и приобретает все большую актуальность.

По мнению Ц. П. Короленко, развитие компьютерной зависимости характеризуется основными этапами развития аддиктивного поведения. Он выделяет базовый характер аддиктивной мотивации: «точка кристаллизации», становление аддиктивного ритма, ее формирование как интегральной части личности, полное преобладание аддиктивного поведения [32].

В настоящее время увеличилось количество детей младшего школьного возраста и дошкольников, умеющих работать с компьютерными программами и компьютерными играми различной сложности. Существенно изменился и вид досуга детей, так как компьютер сочетает в себе возможности телевизора, DVD приставки, музыкального центра, книги.

Исследователи выделяют различные виды компьютерной зависимости: сетевая, онлайн серфинг, игровая и другие.

Интернет – это величайшее изобретение человечества. Это обширная, разветвленная сеть, объединяющая компьютеры, расположенные в самых разнообразных точках Земли [34]. С появлением Интернета появились такие возможности общения, как электронная почта, социальные сети, форумы,

различные чаты и другие. Для чего ребенку нужны чаты? В чате можно свободно общаться, при этом оставаться конфиденциальным. Активное общение с друзьями по Сети можно рассматривать как один из вариантов аддитивной зависимости. При общении в чатах ребенок чувствует себя намного увереннее. Общение происходит свободно, можно в любой момент прекратить общение, можно обманывать собеседников, преувеличивать, при всем этом не задумываясь о последствиях. Такая форма компьютерной зависимости приводит к тому, что дети в будущем начинают предпочитать виртуальное общение личному. Дети из-за чрезмерного увлечения общением в чате часто просто не могут остановиться.

Кроме негативных последствий для физического и психического здоровья ребенка можно выделить непсихологические угрозы, возникающие при нахождении ребенка в Интернете:

- доступ к нежелательному содержанию;
- сообщение конфиденциальной информации;
- контакты с незнакомыми людьми посредством чатов, и, как следствие, возможность назначения личных встреч;
- угроза заражения компьютера вредоносными программными обеспечениями;
- неконтролируемые покупки в интернет-магазинах.

Существуют различные способы оградить ребенка от воздействия нежелательного содержания интернет-сайтов. Самым надежным способом считается родительский контроль. Можно использовать программные ограничители просмотра нежелательных ресурсов. Такие ограничители существуют как отдельные программы для настройки детского и взрослого доступа в сеть, так и в виде специальных настроек антивирусных программ. Также можно создать детскую учетную запись компьютера, настраивая подключение к сети определенным образом. Вариант с детской учетной записью сделает также невозможным доступ к родительским файлам. В такой

учетной записи контролируются все выходы ребенка в Интернет, блокируется выход на запрещенные сайты.

Конечно ограничители нежелательных ресурсов – это хороший способ оградить ребенка от нежелательного воздействия сети Интернет. Но следует помнить, что главное – это доверительные отношения со своим ребенком. Необходимо, чтобы ребенок понимал, что хорошо, а что плохо при пользовании ресурсами сети. Обязательно нужно предложить ребенку альтернативные познавательные, увлекательные, интересные мероприятия, чтобы у него не было искушения обойти родительские ограничения и запреты.

Онлайн серфинг, или непреодолимая необходимость в постоянном потоке информации, заставляет человека бесконечно бродить по Сети. Но в процессе перехода от сайта к сайту, он тратит время на постоянное поглощение информации, которая ему никогда и никак не понадобится, читает всевозможные факты, заметки, комментарии и другую разнообразную информацию. И как итог лишённое смысла блуждание и непрекращающийся поиск информации приводит к утрате продуктивности и информационной перегрузке.

Как уже было замечено выше, компьютерная аддикция имеет отрицательные последствия физического и психического здоровья. Постоянное непрерывное нахождение у монитора может спровоцировать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу. Также долгое положение сидя оказывает сильное воздействие на позвоночник, что сопровождается частыми болями в пояснице, проблемы с осанкой, появление сколиоза и других различных соответствующих заболеваний. При постоянной работе с мышью и клавиатурой появляются нарушения, проявляющиеся болью в запястье. Неокрепшая нервная система детей также страдает под влиянием компьютера, что проявляется резкими перепадами настроения, плохим сном, возбудимостью.

Больше всего ребенок в младшем школьном возрасте подвержен зависимости от компьютерных игр. На экране монитора в игре могут быть

любые герои книг, сказок, мультфильмов. Также могут быть представлены ожившие предметы окружающего мира, цифры, буквы. Любой предмет в компьютерной игре создает мир, похожий на реальность. События в компьютерных играх развиваются динамически, процесс игры может быть непрерывен. Участие игрока в игре создает эффект виртуальной реальности. Все это не позволяет ребенку просто прерывать игру, а мотивирует к дальнейшему продолжению. В результате ребенок и не замечает, как летит время за компьютерной игрой, забывает об обязанностях в реальной жизни. Игра для ребенка может быть способом самовыражения. Каждый пройденный уровень может поднимать его самооценку.

Ребенка привлекает в игре следующее:

- наличие собственного виртуального мира;
- отсутствие ответственности;
- реалистичность сюжетов и отвлечение от окружающего мира;
- возможность многократного повторения исправления ошибок;
- возможность принимать самостоятельные решения без ответа за последствия.

Все многообразие компьютерных игр можно разделить на две группы игр: ролевые и неролевые. Природа и механизм образования психологической зависимости от ролевых компьютерных игр отличается от природы и механизма образования зависимости от неролевых компьютерных игр.

Ролевые компьютерные игры – это игры, в которых играющий возникает в роли воображаемого компьютерного героя. При игре в ролевые компьютерные игры можно наблюдать процесс слияния человека с компьютером, то есть компьютер и игрок становятся неразделимы. В некоторых случаях у игроков проявляется процесс утери индивидуальности и отождествление себя с компьютерным героем.

Критерии принадлежности игры к ролевым компьютерным играм:

- игрок входит в роль компьютерного героя и атмосферу игры;

- главный фактор – роль. Игры построены таким образом, чтобы не вызвать у игрока мотивации, основанной на азарте.

Главное качество ролевых компьютерных игр – максимальное влияние на психику играющего, личное вхождение в игру, мотивация деятельности, возникшая на необходимости принятия роли и ухода от реальности.

Классификация ролевых компьютерных игр следующая:

#### 1. Игры от первого лица.

Данный тип игр характеризуется максимальной силой затягивания в виртуальный мир. Специфика этого типа в том, что происходит полная идентификация игрока с компьютерным героем и полное вхождение в роль. Через короткий отрезок времени, который зависит от индивидуальных психологических особенностей и опыта участника, игрок все более удаляется от действительности, полностью концентрируя внимание на игре. У играющего возникает восприятие виртуального мира, и действия своего героя воспринимаются как собственные. В критические игровые секунды жизни своего персонажа играющий может бледнеть, ерзать на стуле, пытаться увернуться от ударов или выстрелов, пугаться появившейся опасности и т.д. Возникает мотивационная включенность в сюжет игры.

#### 2. Игры от третьего лица.

Этот тип игр отличается от предыдущего меньшей степенью вхождения в роль. Игрок управляет действиями героя со стороны. Сопоставление себя с компьютерным героем выражено в меньшей степени, чем в играх от первого лица. И, как следствие, мотивационная включенность и эмоциональные переживания также выражены в меньшей степени, чем при играх от первого лица. Внешние проявления моментов игрового процесса умерены, хотя выход из игры компьютерного персонажа игрок переживает не менее сильно, чем при игре от первого лица.

#### 3. Руководительские игры.

Особенность данного типа игр заключается в предоставлении права игроку руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных героев.

Погружаясь в игру, он может выступать в роли руководителя в различных сферах деятельности. Играющий не видит на экране монитора своего компьютерного персонажа, а сам сочиняет себе роль. Это такой тип ролевых игр, при которых роль не определена конкретно, а представляется играющим. Поэтому вовлеченность в игру и в предоставленную роль зависит от того, насколько у игрока играет воображение. Как и другие ролевые игры, данный тип игр провоцирует психологическую зависимость от игр и формирует мотивационную включенность.

Неролевые компьютерные игры – это игры, в которых играющий не отождествляет себя с компьютерным героем. Психологические процессы формирования зависимости и влияние игры на играющего имеют специфичность и в целом менее выражены. Мотивация для игры основана на стремлении прохождения игры, набора очков, победить компьютер.

Выделяется несколько подтипов неролевых компьютерных игр:

#### 1. Аркадные игры.

Данный тип игр связан с небольшими требованиями к ресурсам компьютера. Сюжет данных игр – линейный. Играющему достаточно, управляя компьютерным героем, быстро двигаться, стрелять, что-то собирать. Такие игры не оказывают большого влияния на личность играющего, психологическая зависимость если и происходит, то кратковременно и быстро проходит.

#### 2. Головоломки.

Этот тип игр включает компьютерные варианты различных настольных игр, головоломки. Происходит возникновение желания обыграть компьютер, убедиться в своем превосходстве над ним.

#### 3. Игры на быстроту реакции.

К этой группе относятся игры, в которых игроку нужно показать ловкость и быстроту реакции. От первого типа неролевых игр отличаются тем, что у них нет сюжета и нет связи с реальной жизнью. Данный тип игр может сформировать устойчивую психологическую зависимость посредством

мотивации набрать наиболее возможное количество очков, потребности пройти игру до конца.

#### 4. Традиционно азартные варианты игр.

К таким играм относятся варианты карточных игр, рулетки, имитация игровых автоматов, различные варианты игровой деятельности казино. Принципы проявления формирования зависимости от данного типа игр сходны с принципами формирования потребности от их реальных аналогов [52, с. 42-45].

Все варианты ролевых и неролевых игр в настоящее время можно встретить среди сетевых игр. Сетевые игры – это игры, сочетающие в себе игру с настоящими соперниками и непосредственное общение с другими участниками. Именно этим они стали более привлекательными для игроков.

Рассмотрев различные типы игр, можно сказать, что ролевые игры отличаются от неролевых. Главное отличие заключается в механизме формирования компьютерной зависимости. Ролевые игры позволяют ребенку стать полноценным участником игры, уйти от реальности настоящей и обрести другую, которая даст им новые возможности и эмоции. Поэтому ролевые компьютерные игры оказывают значительное влияние на ребенка: он абсолютно не думает о том, что, пока решаются проблемы персонажей в виртуальном мире, он приобретает проблемы в настоящем. При нахождении ребенка в виртуальном мире возникают сильные и многообразные чувства: острые и ярко испытываемые эмоции, всемогущество, вседозволенность, обратимость времени, ощущение физической безопасности. У ребенка в виртуальном мире есть превосходство над героями игры. В этом и заключается преимущество виртуальной действительности в сравнении с повседневной. Зачастую происходит молниеносное приобщение маленьких детей к волшебному красочному миру, где можно все, при этом реальность начинает наводить на них тоску, отчуждение, страх, одиночество.

Ребенок по различным причинам может уходить в виртуальную реальность.

Ритм современной жизни, необходимость обеспечения приемлемого уровня жизни семьи вынуждают работать всех членов многих российских семей. Родители настолько заняты решением текущих проблем семьи и своих потребностей, что у них не хватает времени на ребенка. Ребенок имеет полную свободу действий, предоставлен сам себе. После учебы ребенка ожидает дома его преданные друг – компьютер. А когда родители совершенно не интересуются, что делает ребенок за компьютером, то процесс полностью выходит из-под контроля. Ребята могут просиживать у компьютера все время, пока родители на работе, обмениваться дисками с друзьями, одноклассниками, скачивать музыку, картинки, заставки для мобильных телефонов и списывать из Интернета заданные домашние работы, доклады. Если родители таким детям предлагают совместно погулять, сходить в кино, посетить какое-либо мероприятие, то слышат, как правило, одни отказы.

Одной из причин является жажда приключений, получение эмоций которые ребенок может взять в различных компьютерных играх.

Недостаток общения с родителями, сверстниками является еще одной важной причиной. Заниженная или завышенная самооценка ребенка может послужить толчком к общению с компьютерной реальностью. Чтобы как-то компенсировать напряжение, дети уходят в виртуальную реальность, создавая свой беспроблемный мир либо мир, в котором проблемы решаются легко и просто, а неудачи можно исправить, просто повторив еще раз игру.

Возможной причиной может послужить неудовлетворенность семьей, а именно отношение родителей к ребенку или их образ жизни. В таких случаях у ребенка возникает чувство отдаленность к собственной семье, в результате этого ребенок полностью погружается в виртуальную реальность. Также для ухода в виртуальную реальность может послужить развод родителей.

Причиной компьютерной зависимости может стать и жестокое обращение с ребенком со стороны родителей, сверстников, учителей, различные грубые наказания за провинности или неподъемные домашние нагрузки. В данных ситуациях для ребенка лучшим вариантом отклонения от действительности

становится виртуальная реальность. В этом новом мире его никто не будет обижать, и он сможет постоять за себя, становясь сильным и непобедимым. Если что-то получится не по его желанию, он всегда может вернуться к началу игры.

Одной из причин является тот факт, что ребенка не занят после школьных занятий, у него нет увлечений, хобби, занятий по интересу, не связанных с компьютером. Ребенок понимает, что можно, не выходя из дома и сидя за компьютером, начать общение в сети или прекратить это общение, в игре, не утруждая себя, стать супер специалистом. Подвержены также влиянию необщительные дети, которым сложно выстраивать отношения в реальности. Развитие таких качеств характера у детей, как застенчивость, замкнутость, обидчивость, агрессия, препятствуют дружеским отношениям с другими детьми.

Все вышеназванные и другие причины подводят ребенка к уходу от затруднений будничной жизни в новую, неведомую и влекущую реальность. Когда дети окунаются в виртуальный мир, они не могут ему противодействовать. Дети еще не имеют необходимых минимальных психологических механизмов защиты, и, их психическая система подвергается стрессам, что проявляется в возникновении панического ужаса, тревоги, болезненного раздражения, ночных кошмаров, навязчивых состояний, беспокойного сна. Также при постоянном контакте с компьютером происходит нарушение режима питания, дети теряют чувство времени и могут не спать сутками. Вся суть игровой зависимости: компьютер начинает управлять человеком, а не человек компьютером. Опыт общения с людьми, эмоциональная область ребенка развиваются прежде всего при общении с родителями и сверстниками, чтении сказок, при взаимодействии с непосредственно окружающей средой. Виртуальная реальность не дает нужного представления об окружающем мире и создает представление о реальности виртуального мира и абсолютной ненужности естественного, повседневного.

Дети, подверженные компьютерной зависимости, отличаются от детей, не страдающих влечением к компьютеру. В результате многочисленных исследований ученые выделили признаки компьютерной зависимости. Рассмотрим данные признаки:

- когда ребенка отвлекают от компьютера, он выражает нежелание этого делать, становится раздражительным;
- ребенок не способен планировать время нахождения за компьютером;
- у ребенка проявляется забывчивость о домашних делах, обязанностях и учебе;
- ребенок начинает пренебрегать здоровьем, сбивая график питания и сна;
- прием еды происходит, не отрываясь от компьютера;
- при работе за компьютером у ребенка ощущается эмоциональный подъем, улучшается настроение;
- с окружающими людьми ребенку интересно постоянно общаться на компьютерные темы;
- ребенок находится в постоянном предвкушении нахождения за компьютером, мечтает об этом, что улучшает его настроение.

Родителям нужно обратить внимание и принять необходимые меры, если их ребенок:

- принимает пищу, не отходя от компьютера;
- проводит ночи у компьютера;
- прогуливает школу ради игры за компьютером;
- направляется к компьютеру, как только заходит домой;
- забывает о еде, личной гигиене;
- раздражается, если находится не за компьютером, не знает, как провести свободной время;
- прибегает к различным манипуляциям, если ему не дают проводить время за компьютером.

Механизм формирования компьютерной зависимости основан на непонятных для ребенка требованиях организма и психологического влечения поглощения ролью своего компьютерного персонажа и уход от действительности. Эти механизмы работают отдельно от сознания ребенка и характера мотивации деятельности. Игровые мотивы начинают появляться уже после первого знакомства ребенка с игрой. Первые признаки игровой зависимости развиваются, исходя из индивидуальных особенностей ребенка и мотива игры.

Первый механизм – это уход от реальности. Основа – необходимость ребенка отстраниться от обыденных дел и проблем. Уход от реальности – это не просто отстранение от повседневных дел и нежелание общения, это создание нового интересного виртуального мира, используя игру.

Психологические аспекты механизма формирования зависимости начинаются с естественного стремления ребенка уйти от разного рода проблем и неприятностей, связанных с каждодневными потребностями. Неустойчивая к внешним раздражителям психика ребенка воспринимает неприятности как безвыходные ситуации. Компьютерная игра дает возможность создания другого мира, более простого и легко повторяемого.

Изначально может казаться, что игра дает эмоциональную разгрузку и снятие стресса. Ребенок достаточно быстро привыкает к идеальному миру, в реальной жизни проблемы никуда не исчезают, поэтому он начинает все чаще уходить в виртуальную реальность, начиная злоупотреблять ею. В дальнейшем возникает опасность полного отстранения от настоящего мира. Возрастает риск возникновения очень сильной компьютерной зависимости. Чем больше и чаще сидишь за компьютером, тем сильнее привыкаешь, а в дальнейшем уже просто не можешь обходиться без компьютерной игры.

Следующий механизм – это принятие роли. В его основе лежит свойственная человеку потребность в игре. Для ребенка характерно стремление к принятию роли компьютерного героя, которая позволяет ему удовлетворять потребности, которые не могут реализоваться в реальной жизни. Мы играем в

ролевые игры с детства. Ролевые игры являются частью познавательной деятельности человека. Играя в ролевую игру, ребенок сознательно принимает на себя роль взрослого человека (мамы, папы, бабушки или дедушки), что помогает реализовать бессознательную потребность в познании окружающего его мира. Подрастая, ребенок заменяет ролевые игры на интеллектуальные. Потребность принятия на роли другого человека сохраняется, что очень редко имеет возможность реализоваться. С помощью виртуального мира данную потребность можно удовлетворить в компьютерной игре.

Ролевая игра — это эффективный способ познавательной деятельности. В течение ролевой игры вызывает чувство удовлетворения не постигаемая человеком познавательная потребность, в итоге ребенок получает наслаждение, восторг, удовлетворение. Сам процесс развития зависимости полностью основан на жажде и острой необходимости в принятии роли. Как только ребенок несколько раз сыграет в ролевую игру, он понимает, что может принимать на себя роль своего компьютерного героя. Также осознается то, что в созданном мире он вполне может удовлетворить те потребности, которые не реализованные в реальной жизни. Ребенок понимает, что компьютерный герой сильный, умный, предприимчивый, смелый, его мнением уважают, может убить сотню врагов сразу, и ребенку комфортно входить в роль этого героя, чувствовать собственную силу, мощь, власть. Чем больше ребенок играет, тем более красочнее становится для него виртуальная жизнь. Игра становится компенсацией жизненных проблем, ребенок начинает восполнять свои потребности в игровом мире. Последствия такой компенсации возникают в ряде серьезных проблем в развитии личности ребенка, в формировании самосознания и самооценки, а также высших психических функций.

Компьютерная зависимость не развивается внезапно. Происходит постепенное ее развитие. Выделяют несколько стадий формирования компьютерной зависимости:

1. Стадия легкой увлеченности.

Как только ребенок познакомился с компьютерной игрой впервые, ему начинает нравиться сюжет этой игры, ее графика, музыка, имитация реальной жизни или фантастических сюжетов. От игры ребенок получает удовольствие, в ней он осуществляет свои мечты, получает положительные эмоции. Природа человека такова, что он стремится к получению положительных эмоций, повторяя те действия, которые удовлетворяют потребности получения удовольствий. В итоге ребенок целенаправленно стремится к игре за компьютером. На этой стадии потребность компьютерной игры характеризуется ситуационно, не является значимой. Устойчивая потребность к игре пока не сформирована.

## 2. Стадия увлеченности.

При переходе ребенка на данную стадию у него появляется новая потребность – играть в компьютерные игры. Потребность компьютерной игры принимает систематический характер, является значимой. Если у ребенка не получается удовлетворять данную потребность, он старается различными действиями достичь своего.

## 3. Стадия зависимости.

На данной стадии потребность в игре становится на первом уровне. Мир игры становится более важным, чем реальный. Выделяется социализированная и индивидуализированная форма зависимости.

Социализированная форма зависимости подразумевает поддержание социальных контактов, в основном с такими же игроками. Игроки любят играть совместно, играть друг с другом посредством сети. Мотивация игры в основном носит соревновательный характер. При такой форме зависимости ребенок находится в социуме, не уходит в себя.

При индивидуализированной форме зависимости нарушается взаимодействие с окружающим миром. При такой форме дети подолгу играют в одиночку, потребность в игре находится на одном уровне с базовыми потребностями. Происходит нарушение мировоззрения, вместо объективного окружающего мира отражается мир виртуальный. Если в течении

определенного времени у ребенка, находящегося на данной стадии, нет доступа к игре, то он испытывает отрицательные эмоции, неудовлетворенность, раздражительность, агрессивность.

#### 4. Стадия привязанности.

Данная стадия характеризуется спадом игровой активности ребенка. У ребенка существует определенная дистанция с компьютером. Но полностью избавиться от укоренившейся компьютерной зависимости он не может. Эта стадия может протекать достаточно долго и зависит от скорости угасания привязанности. Возможен новый подъем игровой активности вследствие заинтересованности новой игрой. После постижения этой игры, происходит возвращение тяги на исходный уровень [57, с. 8-9].

## **1.2 Особенности профилактики компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте**

Младший школьный возраст называют вершиной детства. Ребенку еще присущи многие детские качества, но уже начинает утрачиваться непосредственность поведения, появляется иная логика мышления. К началу школьного возраста у ребенка складываются определенные показатели, характеризующие готовность обучения в школе. Независимо от уровня развития показателей готовности к обучению начало школьной жизни требует адаптации к новым условиям. Процесс адаптации протекает индивидуально и может происходить от одного до четырех месяцев.

В начале школьной жизни ребенок сталкивается со многими трудностями. Сложности в младшем школьном возрасте связаны с возникновением нового социального условия развития. В этом возрасте меняется содержание жизни ребенка, его положение. Придя в школу из детского сада, первоклассники оказываются самыми маленькими и теряют занятую ранее позицию, что осложняет процесс адаптации к новым условиям.

Появляются три линии взаимоотношений: «ребенок-учитель», «ребенок-родители», «ребенок-сверстники». При поступлении ребенка в школу ключевой системой становится система «ребенок-учитель». У ребенка появляются права и обязанности, которые он должен осуществлять сам, независимо от родителей. Учитель в данной системе является контролирующим и оценивающим нормы и требования.

В системе «ребенок-родители» в данном периоде меняются взаимоотношения. Появляется новый вид ответственности – ответственность за учебу. С родителями возникают новые отношения, связанные с успеваемостью и успехами в учебе.

В системе «ребенок-сверстники» дети должны учиться деловому общению друг с другом, умению взаимодействовать, выполняя совместные учебные действия. Для детей в данном периоде характерно соперническое общение, реже кооперативное. На первый план выступают такие качества, как

лидерство, соперничество. Также в младшем школьном возрасте возникает дружба как социальный феномен.

С началом учебной деятельности меняется и содержание чувств младшего школьника, происходит их дальнейшее развитие. Чувства становятся все более осознанными, устойчивыми, появляется сдержанность чувств. Но в то же время возможности осознания своих чувств и чувств окружающих у ребенка ограничены [36, с. 90-103].

Главные потребности младшего школьного возраста – потребность в общении, взаимопонимании, сопереживании. При общении с взрослыми ребенку в данном возрасте важно одобрение с их стороны, понимание, умение выслушать. По-прежнему в данном возрасте большое значение имеет игровая потребность, потребность впечатлений. При недостатке удовлетворения потребностей ребенок все чаще пытается заменить данный недостаток игровой деятельностью. Как правило, эта игровая деятельность связана с играми на компьютерах, планшетах, телефонах.

Именно в младшем школьном возрасте учителя, родители должны обращать особое внимание на компьютерную игровую деятельность ребенка. С периода младшего школьного возраста нужно проводить различные мероприятия, направленные на профилактику компьютерной зависимости.

Профилактика – комплексный подход социально-психологического, медицинского и педагогического характера, направленный на ослабление влияния отрицательных факторов социальной среды на личность, с целью предупреждения отклонений в ее поведении.

Профилактическая деятельность может осуществляться на различных уровнях:

- решение профилактических задач общегосударственного масштаба по удовлетворению материальных и духовных потребностей людей;
- меры педагогического направления микросоциума, направленные на улучшение микросреды деятельности человека;

- индивидуальная профилактическая работа, направленная на изменение отклонений в поведении отдельных лиц.

Виды профилактики:

- первичная профилактика, направленная на предотвращение отрицательного воздействия факторов, влияющих на формирование аддиктивного поведения; своевременность, тщательность, постоянность первичной профилактики является важнейшим видом превентивных мероприятий в сфере предупреждения отклонений в поведении детей;
- вторичная профилактика, которая включает комплекс различных мер, направленных на работу с детьми, имеющими девиантное поведение; основные задачи – недопущение ухудшения ситуации, оказание поддержки ребенку;
- третичная профилактика, направленная на предотвращение повторного преступления вышедшего из мест лишения свободы подростка; наиболее слабый вид профилактики в настоящее время.

Профилактика компьютерной аддикции должна основываться на нескольких базовых принципах. Принцип комплексного использования методов и приемов подразумевает единство целей и систематизацию профилактической работы. Принцип интеграции усилий ближайшего социального окружения подразумевает влияние членов семьи, друзей, педагогов, одноклассников. Принцип активности детей значим для преодоления специально созданных трудностях с целью формирования устойчивых личностных навыков. Принцип систематичности предполагает непрерывность и повторяемость основных элементов программы по профилактике компьютерной зависимости с целью закрепления получаемых умений и навыков.

Для профилактики компьютерной зависимости рекомендуется проводить следующие мероприятия:

- контролировать время нахождения ребенка перед компьютером, смотреть, чем же занимается он в интернете, что ему больше интересно;
- возможность перевести времяпровождение ребенка за компьютером в более полезное пространство, например, заниматься графикой, анимацией, редактированием фотографий и др.;
- грамотно распределять свободное время семьи, больше времени проводить вместе, ходить в кино и на различные мероприятия;
- не рекомендуется резко запрещать компьютерные игры;
- необходимо контролировать, в какие игры ребенок играет с большим удовольствием. Многие игры развивают интеллект и имеют образовательную основу. Нужно пробовать плавно перевести интерес именно в полезные игры;
- заинтересовать детей какой-нибудь досуговой деятельностью (возможно выбрать секцию, куда ребенок с удовольствием будет ходить);
- показывать личный положительный пример.

Основной целью при профилактике компьютерной зависимости является повышение интереса детей к различным областям досуговой деятельности. Необходима подготовка сознания ребенка к сопротивлению негативного влияния компьютерных игр. Также обязательна работа по информированию родителей о компьютерной зависимости и ее профилактике.

Для профилактики компьютерной зависимости нужно информировать и школьников и родителей о возможных кружках в школе, обратить внимание на спорт или различные виды искусств. Спорт делает детей более выносливыми, ответственными, дисциплинированными. Различные виды искусств воспитывают в ребенке духовную и чувственную личность. И у детей остается меньше времени, которое они могут потратить для игр и общения за компьютером. В секциях и кружках у детей есть возможность возместить

виртуальные коммуникации на реальное общение. Детей там объединяет общий интерес.

Часто родители просто запрещают ребенку сидеть за компьютером, не объясняя свой выбор. При этом у детей возникает повышенный интерес к запрещенному предмету. Рекомендуется объяснять ребенку, что то или иное увлечение может привести к негативным последствиям, поэтому нежелательно стремиться познавать все. Важно обратить внимание родителей на тот факт, что компьютер – не средство поощрения и наказания. Компьютер – это машина получения знаний, навыков, а не средство получения эмоций.

Младшие школьники должны в обязательном порядке познакомиться с правилами работы за компьютером, элементами гимнастики для глаз. Дети могут самостоятельно изготовить памятки, которые прикрепят дома возле компьютера.

Задача педагога состоит в том, чтобы донести до родителей важность организованного досуга ребенка для ограждения его от негативного воздействия информационных технологий. Нужно показать, что совместное времяпровождение сблизит родителей и детей, при этом расширяется круг общих интересов и увлечений, обеспечивается благоприятный психоэмоциональный фон в условиях домашней среды. В данном направлении предлагается проводить с родителями младших школьников вместе с детьми совместные мероприятия, тематические беседы, консультации, круглые столы, организацию которых осуществляют учителя начальных классов. Также совместные мероприятия позволят узнать семейные ценности, традиции, историю семьи.

Одного из способов профилактики компьютерной аддикции у младших школьников специалисты предлагают создание ситуации успеха в учебной деятельности, которая является ведущей для детей данного возраста. По мнению А.С. Белкина, успех – это переживание состояния радости, удовлетворение результатом, к которому стремилась личность, и который совпал с ее ожиданиями. На основе этого состояния формируются более

сильные мотивы деятельности, меняются уровни самооценки, самоуважения. Педагогу необходимо следить за уровнем эмоционального фона в классе, уровнем самооценки детей, степенью их удовлетворенности результатами своей деятельности

### 1.3 Направления работы педагога с родителями

Взаимодействие педагога с родителями является необходимой и важной частью успешной работы. Для достижения успеха в развитии ребенка важно, чтобы мероприятия педагога и родителей положительно и активно воспринимались ребенком. Для этого педагог и родители должны согласованно решать возникшие трудности, быть единомышленниками и союзниками.

При работе педагога с родителями нужно учитывать несколько направлений:

- информирование (просвещение) родителей;
- совместная деятельность родителей и учащихся;
- своевременная диагностика.

Для успешной работы педагога с родителями необходимо учитывать особенности типа каждой семьи. Изучение семьи позволяет педагогу лучше понять ребенка, узнать стиль жизни, духовные ценности.

При работе с родителями при любом направлении используются массовые, групповые и индивидуальные формы и методы, направленные на повышение педагогической культуры родителей, взаимодействия семьи и школы.

В широком социально-педагогическом смысле под педагогической культурой подразумевается составная часть общей культуры человека, в которой отражается накопленный человечеством опыт воспитания детей в семье. В узком педагогическом смысле под педагогической культурой родителей понимается уровень их педагогической направленности, отражающий степень их зрелости как воспитателей и проявляющийся в процессе семейного и общественного воспитания [49, с. 64].

Педагогическая культура большинства родителей находится на низком уровне. Для изменения ситуацию педагогической безграмотности необходимо проводить планомерную и содержательную работу, направленную на педагогическое просвещение родителей, которое занимает значительное место в системе работы классного руководителя. Педагогическое просвещение –

одна из традиционных форм взаимодействия педагогов учреждений образования и родителей. Разнообразные формы работы с родителями предусматривают ознакомление родителей с основами теоретических знаний, а также с практикой работы с детьми.

Лекция – это форма психолого-педагогического просвещения, раскрывающая сущность различных проблем воспитания, предполагающая передачу лектором научной информации родителям. В лекциях должны раскрываться причины проблем, ситуаций, явлений, условия их протекания, механизм поведения ребенка, закономерности развития психики, правила семейного воспитания. Тематика лекций должны быть многообразной, занимательной, актуальной. При подготовке лекции необходимо учитывать ее структуру и логику. Лекцию рекомендуется проводить в виде свободного диалога, душевной беседы, диалога единомышленников.

Конференции – форма педагогического просвещения, предусматривающая расширение, углубление и закрепление имеющихся знаний о воспитании и развитии детей, обсуждение накопленного опыта в этой сфере. Проводится данная форма просвещения один раз в год. Тема конференции должна быть максимально конкретной. К данному мероприятию осуществляют тщательную подготовку с энергичным вовлечением родителей, которые должны быть не только в качестве слушателей, но и выступающими и ведущими активное обсуждение. Открывается конференция вступительным словом, затем выступают родители с подготовленными сообщениями, далее происходит обсуждение и подводятся итоги.

Одной из форм педагогического просвещения является практикум, который направлен на выработку у родителей педагогических умений и навыков по воспитанию детей, эффективному решению семейных проблем и правильному взаимоотношению с детьми. В процессе проведения практикума родителей знакомят с конкретной ситуацией, предлагают найти выход из этой ситуации. В итоге родители учатся правильному поведению в схожих ситуациях в практике семейного воспитания.

Педагогическая дискуссия или диспут – одна из наиболее интересных форм взаимодействия с родителями. Тема данного мероприятия может быть любая актуальная спорная проблема семейного и школьного воспитания, она должна задеть за живое, заинтересовать, вызвать спор с аргументированным отстаиванием мнения каждого родителя. В данной форме взаимодействия не должно быть пассивных слушателей. Успех диспута определяется вступительным словом ведущего, который должен кратко обрисовать состояние проблемы, показать, что наиболее спорно. В процессе проведения спора необходимо направлять выступление родителей в нужном ракурсе, не позволяя им отклониться от темы диспута. В конце диспута подвести итоги, сделать выводы. Главный принцип диспута — уважение к позиции и мнению любого участника.

Для ознакомления родителей с новыми программами по предметам, методикой преподавания, требованиям учителя могут проводиться открытые уроки. Одновременно родители могут понаблюдать за поведением своего ребенка, отметить уровень знаний своего ребенка, понять предъявляемые учителем требования и критерии. Наиболее часто открытые уроки практикуются в начальной школе. Данный метод просвещения родителей позволяет избежать многих конфликтов, связанных с неосознанием родителями специфики учебной деятельности в школе.

Эффективной формой взаимодействия с родителями являются ролевые игры. Ролевые игры – форма коллективной творческой деятельности по моделированию событий, необходимых для воспроизведения и формирования педагогических умений участников. При постановке сюжета игры важно показать и положительные и отрицательные варианты возможных событий.

В решении различных проблем педагог может получить помощь от родителей в форме индивидуальных тематических консультаций. Данная форма полезна и для учителя и для родителей. После таких встреч педагог глубже понимает проблемы ученика, а родители получают достоверную информацию об уровне знаний и поведении своего ребенка. При общении с родителями

педагог должен показать максимальный уровень тактичности. Успешное консультирование возможно при соблюдении некоторых требований: тактичности, толерантности, взаимоуважения, доверительности отношений.

Одной из эффективных форм индивидуальной работы педагога с родителями является посещение семьи, в результате которого происходит знакомство с домашними условиями, в которых находится и развивается ребенок. Необходимо заранее уведомить родителей о предстоящем визите и о его цели. Желательно придерживаться доброжелательной формы общения. Беседы могут быть о характере, поведении, интересах, склонностях ребенка, об отношении с родителями. Может также происходить информирование родителей об успехах их ребенка, возможны советы об организации выполнения домашнего задания.

В последнее время популярной формой общения является переписка с родителями с помощью программ для общения и обмена сообщениями. Данный вид общения облегчает и ускоряет обмен информацией между учителем и родителями. В созданных группа возможно извещение родителей о предстоящей совместной деятельности в школе, общих мероприятиях, поздравление с праздниками, советы и пожелания в воспитании детей.

Одна из наиболее традиционных и популярных форм взаимодействия школы и семьи, направленная на повышение педагогической образованности родителей, является родительское собрание. Школьные родительские собрания проводятся, как правило, два раза в год. Здесь родителей знакомят с документами о школе, с основными направлениями, задачами и итогами ее работы. Классные родительские собрания проводятся четыре-пять раз в год. На них рассматриваются актуальные педагогические проблемы, обсуждаются задачи учебно-воспитательной работы класса, планируется воспитательная деятельность, намечаются пути наиболее продуктивного сотрудничества семьи со школой, подводятся итоги работы.

Использование различных форм педагогического просвещения родителей позволяет разнообразить работу педагога, дает возможность найти подход к

каждому родителю, заинтересовать и вовлечь родителей в совместную деятельность. При использовании разных форм педагогического просвещения увеличивается эффективность воспитательного процесса.

## ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам прийти к следующим выводам:

Компьютерная зависимость – пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Явление компьютерной зависимости становится все более очевидным и приобретает все большую актуальность. Развитие компьютерной зависимости характеризуется основными этапами развития аддиктивного поведения.

Компьютерной зависимости подразделяется на несколько видов: сетевая, онлайн серфинг, игровая и другие.

Компьютерная зависимость несет ряд негативных последствий для физического и психического здоровья ребенка:

К социальным угрозам, возникающим в процессе пребывания ребенка в Интернете относят: доступ к нежелательному содержимому; сообщение конфиденциальной информации; контакты с незнакомыми людьми посредством чатов, и, как следствие, возможность назначения личных встреч; угроза заражения компьютера вредоносными программными обеспечениями; неконтролируемые покупки в интернет-магазинах.

Все многообразие компьютерных игр можно разделить на две группы игр: ролевые и неролевые. Ролевые компьютерные игры делятся на игры от первого лица, игры от третьего лица и руководительские игры. Неролевые игры подразделяются на аркадные игры, головоломки, игры на быстроту реакции и традиционно азартные варианты игр.

Выделяют несколько стадий формирования компьютерной зависимости: стадия легкой увлеченности, стадия увлеченности, стадия зависимости и стадия привязанности.

Главные потребности младшего школьного возраста – потребность в общении, взаимопонимании, сопереживании. В данном возрасте большое значение имеет игровая потребность, потребность впечатлений. При недостатке удовлетворения потребностей ребенок пытается заменить данный недостаток

игровой деятельностью. Как правило, эта игровая деятельность связана с играми на компьютерах, планшетах, телефонах.

Для профилактики компьютерной зависимости рекомендуется проводить следующие мероприятия: контроль времени нахождения ребенка перед компьютером; грамотное распределение свободного время семьи, больше времени уделять походам в кино и на различные мероприятия; заинтересованность детей какой-нибудь досуговой деятельностью; личный положительный пример.

Основной целью при профилактике компьютерной зависимости является повышение интереса детей к различным областям досуговой деятельности. Необходима подготовка сознания ребенка к сопротивлению негативного влияния компьютерных игр. Также обязательна работа по информированию родителей о компьютерной зависимости и ее профилактике.

Для успешной работе педагога с родителями необходимо применять различные формы работы: лекции, конференции, диспут, практикумы, открытые уроки, ролевые игры, тематические консультации, посещение семьи, переписка с родителями, а также родительские собрания. Использование разных форм педагогической работы с родителями увеличивает эффективность воспитательного процесса, что можно продуктивно использовать при работе с семьей по профилактике компьютерной зависимости.

## **ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ИССЛЕДОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **2.1 Ход экспериментальной работы**

Исследовательская работа проходила в период с сентября 2017 г. по май 2018 г. на базе МБОУ СОШ № 129 г. Челябинск.

Экспериментальной группой выступили ученики 2 (2) класса, в количестве 31 человек, из них 15 девочек и 16 мальчиков. В основном все дети из благополучных полных семей. 3 семьи относятся к неполным семьям, 3 семьи – многодетные, 2 – малообеспеченные, 3 семьи состоят на учете как неблагополучные, над 1 ребенком оформлена опека. Практически во всех семьях работают оба родителя, только 5 семей, где мамы находятся в отпуске по уходу за ребенком. Около 50% детей из данного класса не посещают кружки и секции.

В экспериментальной группе занятие ведет учитель высшей категории, образование высшее, стаж работы 25 лет.

Контрольной группой были ученики 2(3) класса в количестве 29, из них 16 девочек и 13 мальчиков. Все дети из благополучных семей. 3 семьи относятся к неполным семьям, 4 семьи – многодетные, 1 малообеспеченная семья. Во всех семьях работают оба родителя, только 2 семьи, где мамы находятся в отпуске по уходу за ребенком. Во многих семьях забота о ребенке после школы возложена на бабушек и дедушек. Все дети посещают кружки и секции.

В контрольной группе занятия проводит учитель высшей категории, образование средне специальное, стаж работы 26 лет.

Способ формирования выборки – формальный. В экспериментальную группу внедрялась программа работы педагога с родителями по профилактике компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста. В контрольную группу внедрялись элементы программы (родительские собрания).

Цель исследования: экспериментальным путем проверить результативность программы работы педагога с родителями по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

Из цели работы вытекают следующие задачи:

1. Подбор методов и методик исследования;
2. Формирование выборки;
3. Проверка результативности методических рекомендаций работы с семьей по профилактике компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

Этапы исследования:

1. Проведение констатирующего этапа эксперимента;
2. Проведение формирующего этапа эксперимента;
3. Проведение контрольного этапа эксперимента.
4. Анализ и обобщение результатов, формулировка и уточнение выводов.

Для того чтобы противодействовать формированию аддиктивного поведения среди учащихся, педагогу необходимо хорошо знать причины, побуждающие к зависимому поведению, понимать, каково видение самими обучающимися этой аддикции.

Для реализации поставленных задач были выбраны следующие методики:

1. Тест на определение компьютерной зависимости у младших школьников для родителей. Разработчик Писарев В.Г.
2. Тест для младших школьников на определение компьютерной зависимости, составленный О.Л. Кутуевой.

Тест на определение компьютерной зависимости у младших школьников для родителей состоит из 7 вопросов (Приложение 1). Вопросы теста позволяют выявить степень интереса детей к компьютеру, частоту и продолжительность времени, проводимого за компьютером, роль компьютера в жизни ребенка, получить представления о том, что ребенок предпочитает делать в свободное от

учебы время, определить степень выраженности компьютерной зависимости у ребенка.

Тест для младших школьников на определение компьютерной зависимости состоит из 8 вопросов (Приложение 2). Вопросы теста позволяют определить отношение ребенка к компьютеру, как часто ребенок проводит свое время за компьютером, сколько времени он при этом тратит, степень важности компьютера для ребенка, позволяет выявить степень компьютерной зависимости у ребенка.

В качестве статистических методов были использованы метод Хи-квадрат Пирсона и t-критерия Стьюдента.

## **2.2 Программа взаимодействия педагога с родителями по профилактике компьютерной зависимости**

Программа взаимодействия педагога с родителями, направленная на профилактику компьютерной зависимости, «Жизнь без компьютерной аддикции» была разработана для совместной работы родителей и их детей второго класса МБОУ СОШ №129 г. Челябинска (Приложение 3). Ученики в возрасте 8-9 лет и их родители принимали участие в реализации данной программы с сентября 2017 г. по май 2018 г. Занятия проводились 1 раз в месяц в течение всего учебного года.

При разработке программы были применены системный, аксиологический, личностно-ориентированный подходы. Системный подход позволил составить программу из взаимосвязанных элементов. Все мероприятия подчинены общей цели и задачам. Аксиологический подход позволил использовать элементы программы на формирование мировоззренческого представления об общечеловеческих и личностных ценностях, здоровом образе жизни. Мероприятия программы помогают сохранить эмоциональное и психическое здоровье детей, объединяют членов семьи, развивают у учащихся интерес к истории семьи, семейным традициям, воспитывают чувство гордости за свою семью. Личностно-ориентированный подход позволил сформулировать рекомендации, исходя из личностных особенностей каждого ребенка.

Программа может быть применена в качестве программы внеурочной деятельности, элементы программы могут быть использованы при реализации программ родительских университетов.

Цель программы: предупреждение компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста, изменение ценностного отношения к окружающей действительности, повышение интереса к активной здоровой досуговой деятельности.

Задачи программы:

1. С помощью нескольких методик выявление степени компьютерной зависимости младших школьников.
2. Предоставление информации родителям о компьютерной зависимости.
3. Вовлечение родителей во внеучебную деятельность детей.
4. Увеличение интереса детей к различным сферам досуговой деятельности, живому общению с окружающими людьми.

При разработке программы были использованы следующие принципы:

1. Принцип научности подразумевает использование материала из научных источников и подкрепление всех необходимых мероприятий научно-обоснованными знаниями.
2. Принцип системности подразумевает, что занятия должны проходить в системе.
3. Принцип использования деятельностного подхода, т.е. занятия предусматривают совместную деятельность родителей и детей.
4. Принцип целостности обеспечивает взаимосвязь всех компонентов программы.

Ожидаемые результаты программы взаимодействия педагога с родителями:

- снижение уровня компьютерной зависимости у младших школьников, выявленной на начальном этапе реализации программы;
- информированность родителей в области влияния компьютерных технологий;
- повышение заинтересованности родителей совместным проведением досуга с детьми;
- увеличение интереса детей к различной досуговой деятельности.

## Тематический план программы «Жизнь без компьютерной аддикции»

Вид занятия	Срок проведения	Цели	Ответственный
Диагностика			
Диагностика детей	сентябрь	Выявление уровня сформированности компьютерной зависимости	Классный руководитель, психолог
Диагностика родителей	сентябрь	Выявление мнения родителей об уровне сформированности компьютерной зависимости у детей	Классный руководитель, психолог
Просвещение родителей			
Родительское собрание на тему «Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости»	сентябрь	Информирование о компьютерной зависимости	Классный руководитель, психолог
Родительское собрание «Роль семьи в формировании здоровой личности ребенка»	март	Обобщение информации о различных видах компьютерной зависимости	Классный руководитель
Родительское собрание «Подведем итоги»	май	Подведение итогов	Классный руководитель
Совместные мероприятия родителей и детей			
Занятие «Интернет – свобода или зависимость»	октябрь	Развитие навыков коммуникативного и межличностного общения, применение их в процессе игровой ситуации	Классный руководитель
Деловая игра «Как разрешить конфликт»	ноябрь	Поиск позитивного решения конфликтной ситуации	Классный руководитель
Групповая работа	декабрь	Умение работать в команде, развитие навыков	Классный руководитель

«Составь ёлку»		коммуникации	
Совместное мероприятие «Дружная семья». Посещение квестов	январь	Развитие навыков сплоченной работы в команде. Заинтересованность родителей в совместном досуге с детьми	Классный руководитель
Защита проектов «Наше семейное хобби»	февраль	Изучение увлечений семьи, укрепление семейных отношений, совместная работа детей и родителей	Классный руководитель
«Ценности и традиции нашей семьи»	апрель	Знать ценности и традиции семьи, уважительно относиться к ним	Классный руководитель

Существует множество методик для определения компьютерной зависимости у детей.

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

2. Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Бояббот).

3. Тест Такера на выявление игровой зависимости.

Диагностика родителей может быть проведена также с помощью различных методик.

1. Тест на определение компьютерной зависимости у младших школьников для родителей. Разработчик Писарев В.Г.

2. Тест на детскую Интернет-зависимость для родителей.

3. Тест на компьютерную зависимость для родителей.

Предоставление информации родителям происходит несколькими способами. Это и просмотр видеоролика, использование слайдов, простое текстовое информирование. Разработаны буклеты о компьютерной зависимости, физкультминутках для глаз и рук. Родителям предоставляется информация о рекомендуемой литературе. Рекомендуется книга Некрасова З. Как оттащить ребенка от компьютера и что с ним, потом делать. - М.: ООО Издательство «София», 2008. - 256 с. Книга о том, что дети и подростки

приобщаются к компьютеру тогда, когда реальный мир не может предложить им других полноценных заданий. Поэтому не надо бороться с компьютером, борьба не укрепляет семью. Нужно понять истинные потребности своих детей - и найти в себе силы и время общаться, играть, слушать их.

Таким образом, для целостного решения проблемы формирования здорового образа жизни учащихся, школьным педагогам необходимо предпринимать своевременные меры по профилактике и предупреждению компьютерной зависимости учащихся, начиная с младшего школьного возраста, проводить активную работу по просвещению родителей учащихся, обеспечивая активное включение детей и их родителей в различные деятельности.

## ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

В качестве экспериментальной базы была выбрана МБОУ СОШ № 129 г. Челябинска: экспериментальная группа (2(2) класс) в количестве 31 человек (15 девочек, 16 мальчиков) и контрольная группа (2(3) класс) в количестве 29 человек (16 девочек, 13 мальчиков).

В качестве диагностического инструмента выбраны следующие методики:

1. Тест на определение компьютерной зависимости у младших школьников для родителей. Разработчик Писарев В.Г.
2. Тест для младших школьников на определение компьютерной зависимости, составленный О.Л. Кутуевой.

Нами была разработана программа взаимодействия педагога с родителями, направленная на профилактику компьютерной зависимости, «Жизнь без компьютерной аддикции».

Цель программы: предупреждение компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста, изменение ценностного отношения к окружающей действительности, повышение интереса к активной здоровой досуговой деятельности.

Задачи программы:

1. С помощью нескольких методик выявление степени компьютерной зависимости младших школьников.
2. Предоставление информации родителям о компьютерной зависимости.
3. Вовлечение родителей во внеучебную деятельность детей.
4. Увеличение интереса детей к различным сферам досуговой деятельности, живому общению с окружающими людьми.

Программа взаимодействия педагога с родителями включает в себя информирование родителей о различных видах компьютерной зависимости, серию информационных буклетов, различные мероприятия для родителей и

детей и может рассматриваться неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в ограничении времяпровождения детей за компьютером, увеличении общения со сверстниками, вовлечение родителей в общение с детьми.

### ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНСТАТИРУЮЩЕГО И КОНТРОЛЬНОГО ЭТАПОВ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

#### 3.1 Анализ констатирующего этапа экспериментальной работы

Первым направлением исследования было анкетирование младших школьников на определение степени выраженности компьютерной зависимости.

Результаты ответов на вопросы теста в экспериментальной и контрольной группах представлены в табл. 2.

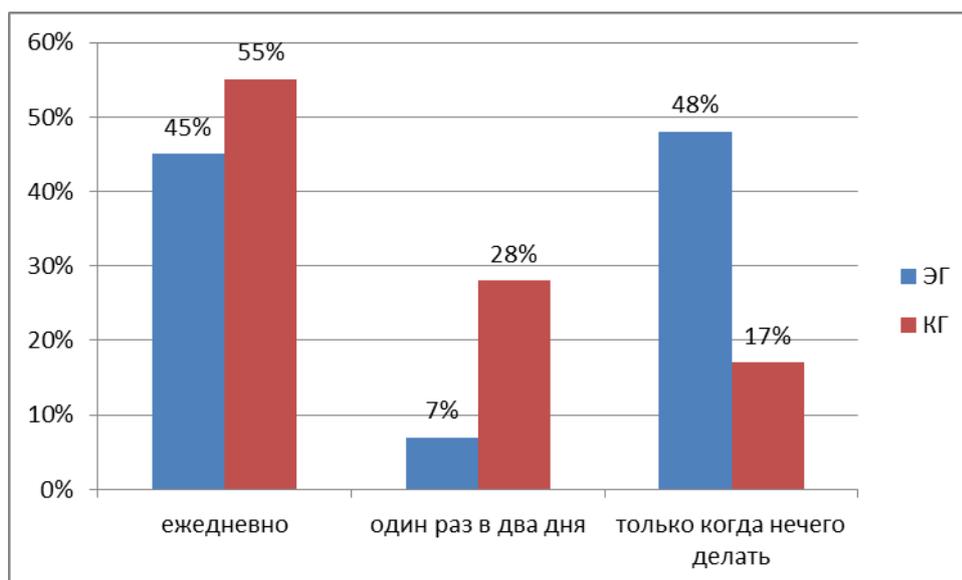
Таблица 2

*Результаты ответов на вопросы теста  
на определение компьютерной зависимости*

№ п/п	Вопросы	Варианты ответов	Результаты экспериментальной группы, %	Результаты контрольной группы, %
1.	Часто ты проводишь время за компьютером?	а) ежедневно б) один раз в два дня в) только когда нечего делать	45 7 48	55 28 17
2.	Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?	а) более 2-3 часов б) 1-2 часа (увлекаюсь игрой) в) не более часа	42 16 42	7 58 35
3.	В каком случае ты решаешь выключить компьютер?	а) пока не выключат родители б) бывает по-разному в) выключаю сам по собственной воле	19 29 52	7 52 41
4.	Когда у тебя появляется свободное время, на что его потратишь?	а) на компьютер б) зависит от настроения и желаний, возможно, на компьютер в) вряд ли буду сидеть за компьютером	45 23 32	14 55 31
5.	Пропускал ли ты какие-то	а) да, было такое б) пару раз,	6 3	- 10

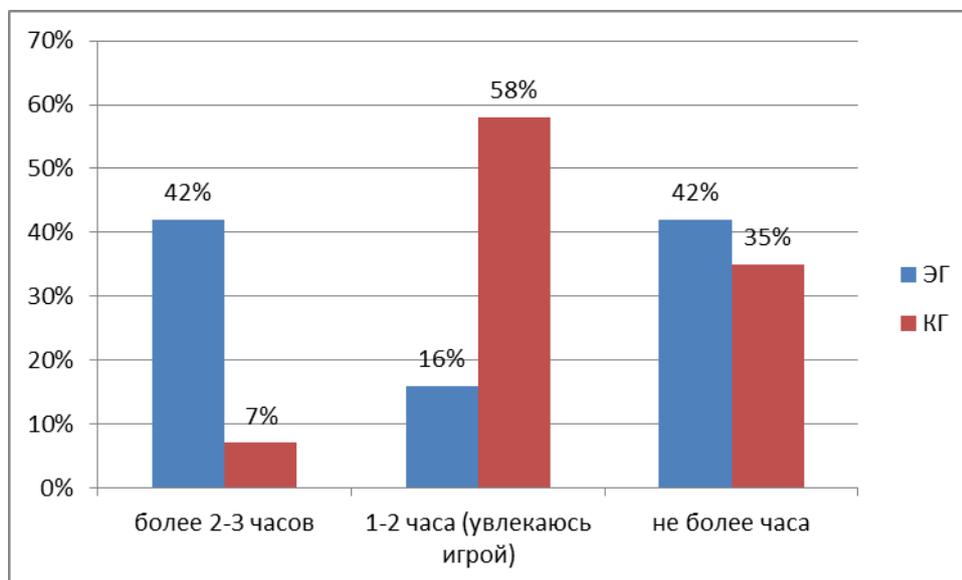
	важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?	возможно, и случилось, но мероприятие не было таким уж важным в) нет, никогда такого не было	91	90
6.	Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься сидя за компьютером?	а) почти все время думаю об этом б) могу пару раз вспомнить в течение дня в) почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко	35 39 26	14 28 58
7.	Чем для тебя является компьютер? Какую роль в твоей жизни он играет?	а) компьютер - для меня все б) большую роль в) компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни	13 29 58	17 48 35
8.	Когда ты приходишь домой, то первым делом:	а) иду к компьютеру и включаю его б) каждый раз бывает по-разному, иногда сажусь за компьютер в) точно не сажусь за компьютер	16 16 68	7 76 17

Рассмотрим результаты ответов учеников на каждый вопрос и сравним ответы учеников в экспериментальной и контрольной группах.



*Рис. 1. Результаты ответа на вопрос: «Часто ты проводишь время за компьютером?»*

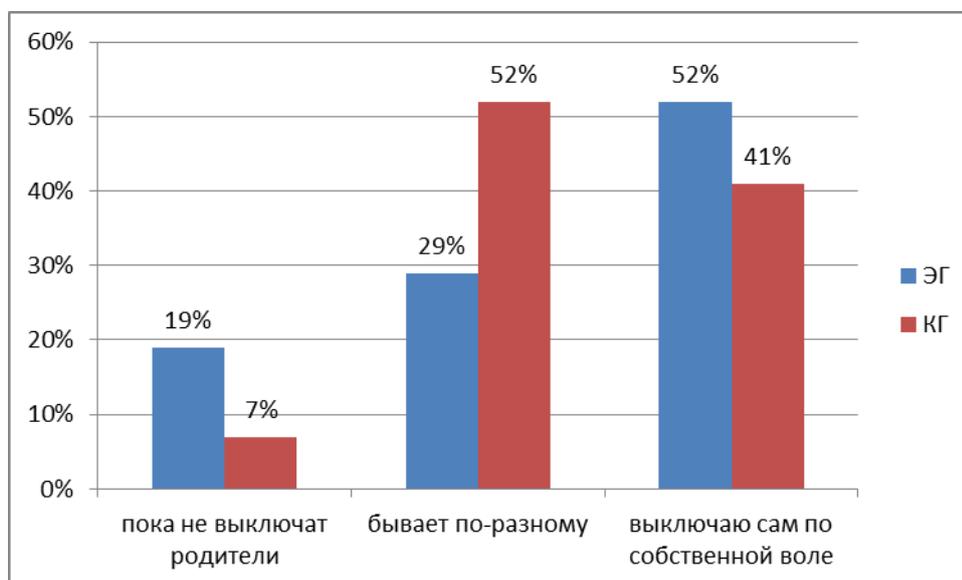
Анализируя ответы учеников на вопрос «Часто ты проводишь время за компьютером?», практически одинаковый процент респондентов экспериментальной группы ежедневно сидят за компьютером (45%), другие только когда нечего делать (48%). В контрольной группе большинство респондентов (55%) ежедневно проводят время за компьютером.



*Рис. 2. Результаты ответа на вопрос: «Какое количество времени за один подход ты посвящаешь компьютеру?»*

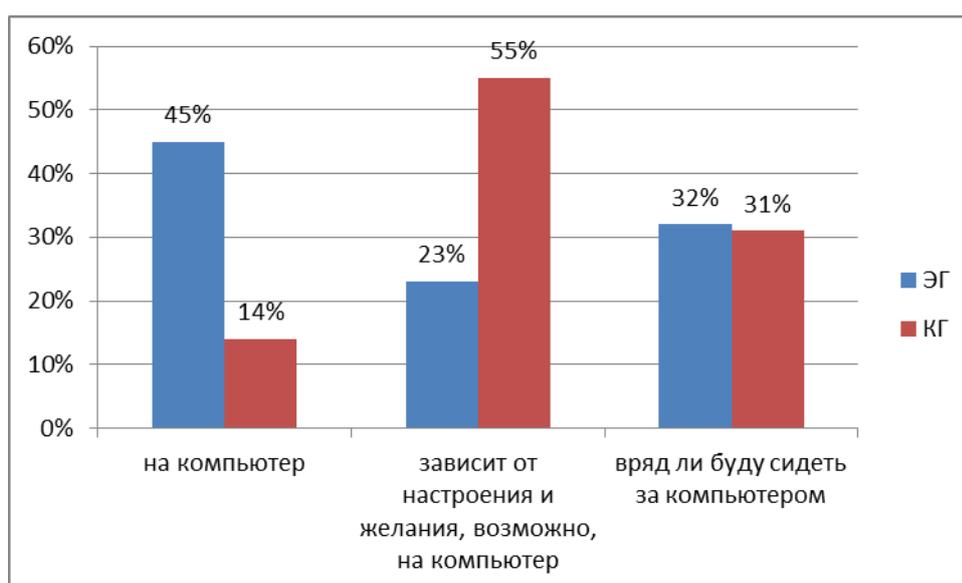
Анализ рис. 2 показал, что одинаковый процент респондентов экспериментальной группы не больше часа за один подход проводят времени за компьютером (42%), и более 2-3 часов за один подход проводят времени за

компьютером (42%). В контрольной группе большинство респондентов (58%) 1-2 часов за один подход проводят времени за компьютером и 35% не больше часа за один подход проводят времени за компьютером.



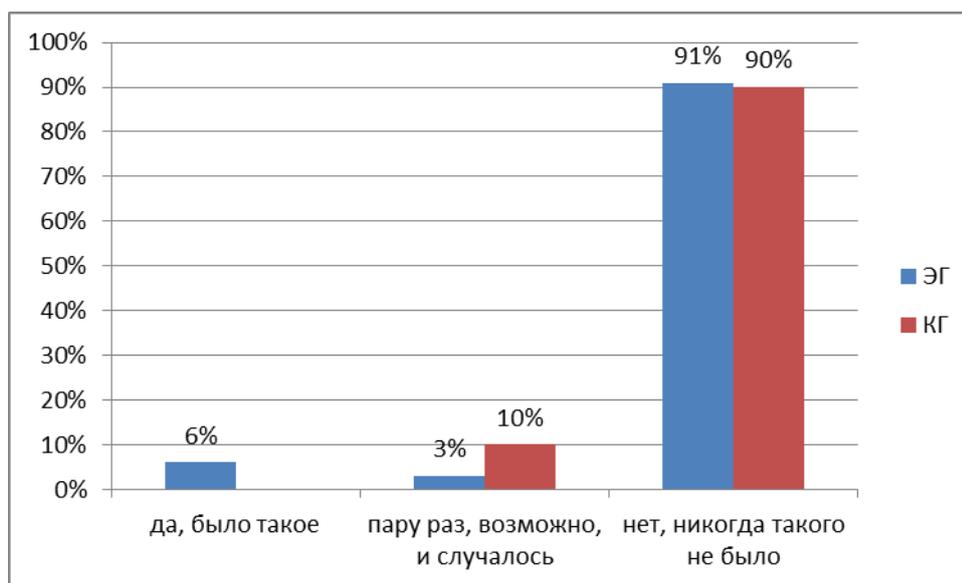
*Рис. 3. Результаты ответа на вопрос: «В каком случае ты решаешь выключить компьютер?»*

Анализируя ответы на рис. 3, большинство отвечающих экспериментальной группы (52%) выключают компьютер самостоятельно. В контрольной же группе у большинства респондентов (52%) иногда выключают компьютер родители, а иногда они сами.



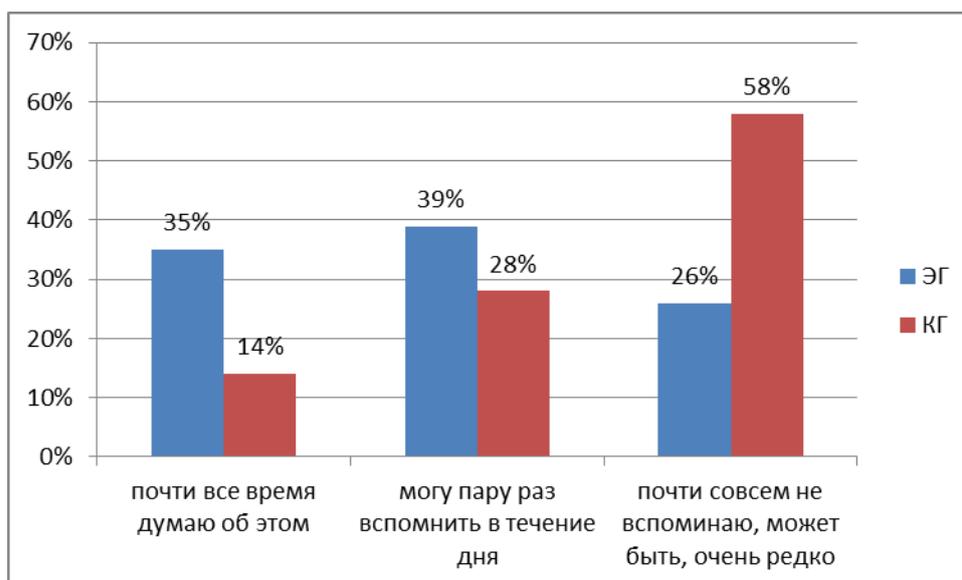
*Рис. 4. Результаты ответа на вопрос: «Когда у тебя появляется свободное время, на что его потратишь?»*

Проведя анализ рис 4, можно сказать, что большинство респондентов экспериментальной группы (45%) свободное время тратят на компьютер. В контрольной группе большинство респондентов (55%) свободное время проводят в зависимости от настроения, могут посидеть за компьютером. Вряд ли будут сидеть за компьютером в свободное время почти одинаковый процент респондентов в каждой группе (32% и 31% соответственно).



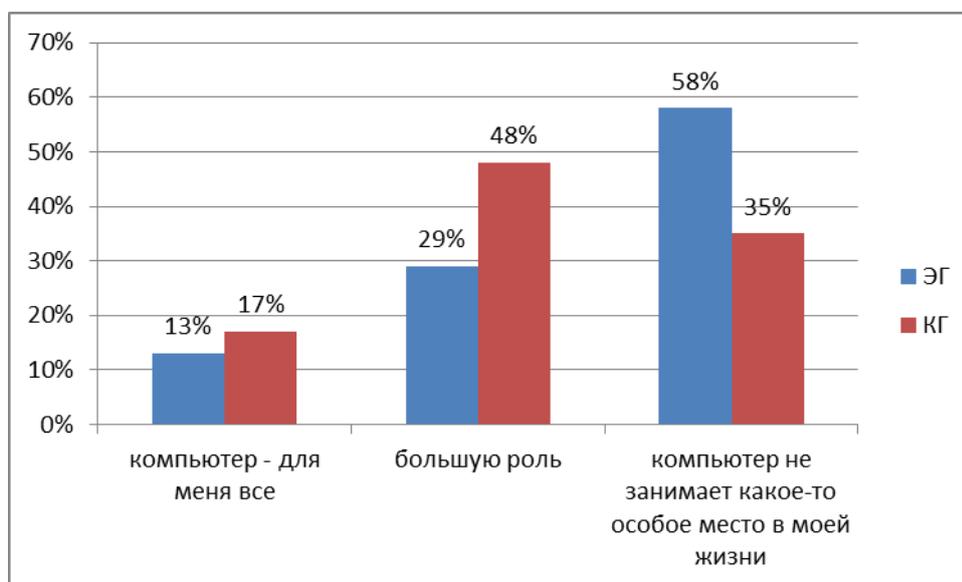
*Рис. 5. Результаты ответа на вопрос: «Пропускал ли ты какие-то важные мероприятия или учебу ради игры в компьютерные игры?»*

Анализ рис. 5. показал, что большинство респондентов в экспериментальной (91%) и контрольной (90%) группе не пропускали важных мероприятий или учебу ради игры в компьютер. 6% респондентов в экспериментальной группе пропускали важные мероприятия или учебу ради игры в компьютер. В контрольной группе таких респондентов не было.



*Рис. 6. Результаты ответа на вопрос: «Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься сидя за компьютером?»*

На вопрос «Насколько часто ты думаешь о том, чем занимаешься сидя за компьютером?», 39% учеников экспериментальной группы могут пару раз вспомнить в течение дня о том, чем они занимаются за компьютером, и 35% отвечающих почти все время думают о том, что они делают за компьютером. В контрольной группе большинство учеников (58%) почти совсем не вспоминают о том, что они делают, сидя за компьютером.



*Рис. 7. Результаты ответа на вопрос: «Чем для тебя является компьютер? Какую роль в твоей жизни он играет?»*

Компьютер не занимает какое-то особое место в жизни большинства учеников (58%) экспериментальной группы. В контрольной группе для

большинства учеников (48%) компьютер играет большую роль, но существует множество других важных вещей, которые играют большую роль в их жизни.

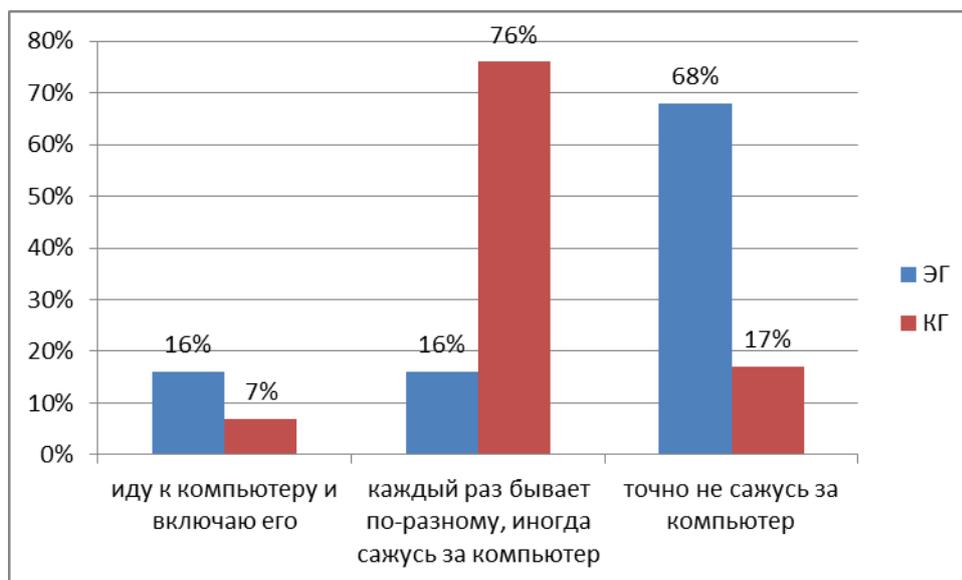


Рис. 8. Результаты ответа на вопрос: «Когда ты приходишь домой, то первым делом...»

Анализируя рис. 8, большинство отвечающих экспериментальной группы (68%) не садятся за компьютер, когда приходят домой. В контрольной группе 76% учеников иногда, когда приходят домой, садятся за компьютер.

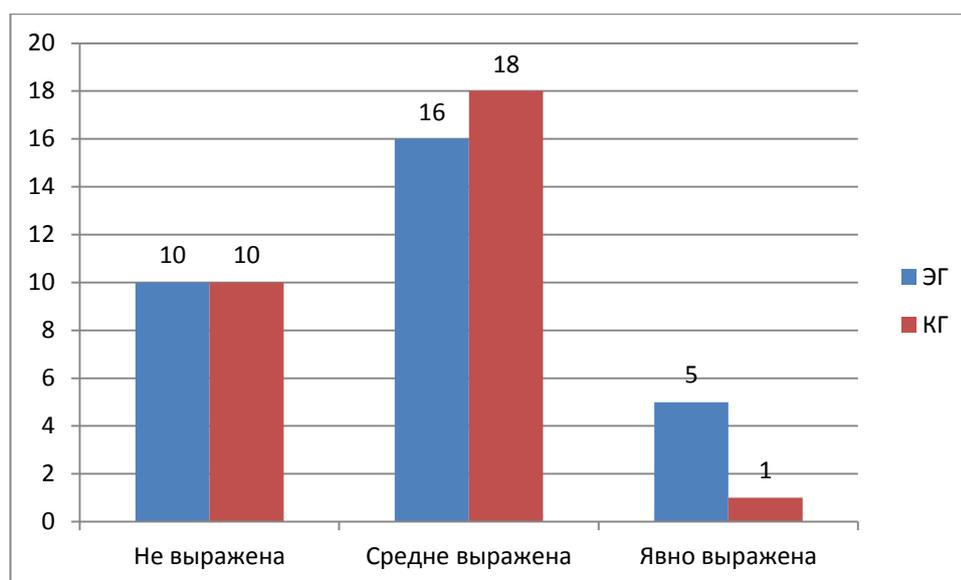
При анализе анкетных данных было выявлено:

Таблица 3

Распределение испытуемых по степени выраженности компьютерной зависимости

Степень выраженности компьютерной зависимости	Количество детей			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	N	%	N	%
Не выражена (8-12 баллов)	10	32	10	34
Средне выражена (13-18 баллов)	16	52	18	63
Явно выражена (19-24 балла)	5	16	1	3

Для наглядности представим полученные данные на рис. 9.



*Рис. 9. Распределение испытуемых по степени выраженности компьютерной зависимости*

Анализируя табл. 3 и рис. 9, можно судить о том, что у 10 обучающихся экспериментальной группы (32%) компьютерная зависимость не выражена, у 16 обучающихся (52%) имеется выраженная на среднем уровне компьютерная зависимость, у 5 обучающихся (16%) компьютерная зависимость явно выражена.

Анализируя полученные данные контрольной группы, можно судить о том, что у 10 обучающихся (34%) компьютерная зависимость не выражена, у 18 обучающихся (63%) имеется выраженная на среднем уровне компьютерная зависимость, у 1 обучающегося (3%) компьютерная зависимость явно выражена.

Таким образом, в экспериментальной группе обучающихся с явно выраженной компьютерной зависимостью больше по сравнению с контрольной группой. Основная масса учеников в экспериментальной и контрольной группах имеют выраженную на среднем уровне компьютерную зависимость.

Для доказательства достоверности полученных результатов в ходе формирующего эксперимента нами был применён непараметрический метод математической статистики в педагогических исследованиях, который называется критерием  $\chi^2$  (Chi – квадрат Пирсона).

*Таблица критических значений распределения  $\chi^2$  уровня компьютерной зависимости контрольной и экспериментальной групп*

Степень выраженности компьютерной зависимости	Количество детей		Сумма
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	
Не выражена	10	10	20
Средне выражена	16	18	34
Явно выражена	5	1	6
Всего	31	29	60

Число степеней свободы равно 2. Значение критерия  $\chi^2$  составляет 2.721. Критическое значение  $\chi^2$  при уровне значимости  $p < 0.05$  составляет 5.991. Связь между экспериментальной и контрольной группой статистически не значима. Следовательно, между группами нет значимых различий.

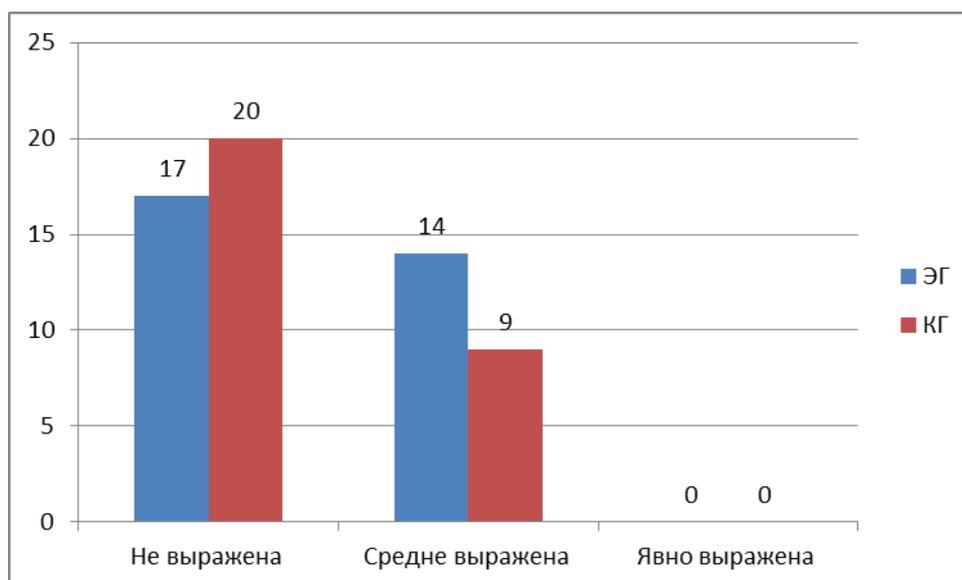
Вторым направлением исследования было проведено анкетирование родителей младших школьников на определение компьютерной зависимости у их детей.

Результаты анкетирования представлены в табл. 5.

Таблица 5

*Распределение мнения родителей о степени компьютерной зависимости детей*

Степень выраженности компьютерной зависимости у детей	Количество родителей			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	N	%	N	%
Не выражена (7-11 баллов)	17	55	20	69
Средне выражена (12-17 баллов)	14	45	9	31
Явно выражена (18-21 балла)	0	0	0	0



*Рис. 10. Распределение мнения родителей о степени компьютерной зависимости детей*

Анализ табл. 5 и рис. 10 показал, что 17 родителей экспериментальной группы (55%) считают, что у их детей компьютерная зависимость не выражена, 14 родителей (45%) считают, что их дети не страдают компьютерной зависимостью, но предрасположены к ней. В контрольной группе 20 родителей (69%) считают, что у их детей компьютерная зависимость не выражена, 9 родителей (31%) считают, что их дети не страдают компьютерной зависимостью, но в дальнейшем могут ее приобрести.

Для доказательства достоверности полученных результатов в ходе формирующего эксперимента нами был применён непараметрический метод математической статистики в педагогических исследованиях, который называется критерием  $\chi^2$  (Chi – квадрат Пирсона).

Таблица 6

*Таблица критических значений распределения  $\chi^2$  уровня компьютерной зависимости*

Степень выраженности компьютерной зависимости у детей	Количество родителей		Сумма
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	
Не выражена	17	20	37
Средне выражена	14	9	23
Всего	31	29	60

Число степеней свободы равно 1. Значение критерия  $\chi^2$  составляет 1.265. Критическое значение  $\chi^2$  при уровне значимости  $p < 0.05$  составляет 3.841. Связь между экспериментальной и контрольной группой статистически не значима. Следовательно, между группами нет значимых различий.

Анализ таблицы 3 и таблицы 5 показал, что при обработке результатов анкет родителей и детей выявилось количественное различие по степени выраженности компьютерной зависимости у детей. И в экспериментальной и контрольной группе большинство родителей считают, что их дети не подвержены компьютерной зависимости, что противоречит результатам опроса у детей. У большинства детей выявилась предрасположенность к компьютерной зависимости, т.е. нужно внимательно отнестись в дальнейшем к работе с данной категорией детей. Для того, чтобы проверить различаются ли результаты ответов родителей и детей, нами был применён Т-критерий Стьюдента.

Таблица 7

*Расчет t-критерия Стьюдента для экспериментальной группы*

N	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	Ответы детей	Ответы родителей	Ответы детей	Ответы родителей	Ответы детей	Ответы родителей
1	10	17	-0.33	6.67	0.1089	44.4889
2	16	14	5.67	3.67	32.1489	13.4689
3	5	0	-5.33	-10.33	28.4089	106.7089
Суммы	31	31	0.01	0.01	60.6667	164.6667
Среднее	10.33	10.33				

В результате автоматического расчета t-критерия Стьюдента было получено  $t_{\text{эмп}} = 0$ . Критическое значение  $t_{\text{кр}}$  при уровне значимости  $p \leq 0.05$  составляет 2.78, при уровне значимости  $p \leq 0.01$  составляет 4.6. На рис. 11 представлена ось значимости t-критерия Стьюдента. Полученный в результате расчета t-критерий Стьюдента находится в зоне незначимости. Следовательно, различия в результатах ответов родителей и детей в экспериментальной группе статистически не значимы.



*Рис. 11. Ось значимости t-критерия Стьюдента для экспериментальной группы*

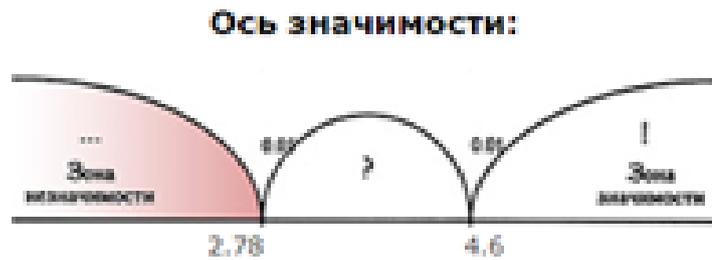
Рассчитаем t-критерий Стьюдента для контрольной группы на констатирующем этапе.

Таблица 8

*Расчет t-критерия Стьюдента для контрольной группы*

N	Выборки		Отклонения от среднего		Квадраты отклонений	
	Ответы детей	Ответы родителей	Ответы детей	Ответы родителей	Ответы детей	Ответы родителей
1	10	20	0.33	10.33	0.1089	106.7089
2	18	9	8.33	-0.67	69.3889	0.4489
3	1	0	-8.67	-9.67	75.1689	93.5089
Суммы	29	29	-0.01	-0.01	144.6667	200.6667
Среднее	9.67	9.67				

В результате автоматического расчета t-критерия Стьюдента было получено  $t_{эмп} = 0$ . Критическое значение  $t_{кр}$  при уровне значимости  $p \leq 0.05$  составляет 2.78, при уровне значимости  $p \leq 0.01$  составляет 4.6. На рис. 12 представлена ось значимости t-критерия Стьюдента. Полученный в результате расчета t-критерий Стьюдента находится в зоне незначимости. Следовательно, различия в результатах ответов родителей и детей контрольной группы статистически не значимы.



*Рис. 12. Ось значимости  $t$ -критерия Стьюдента  
для контрольной группы*

По данным исследования можно сделать вывод о том, что в экспериментальной и контрольной группах родители достаточно адекватно оценивают степень выраженности компьютерной зависимости у своих детей, следовательно, они мотивированы на работу по профилактике зависимости.

### 3.2 Анализ результатов контрольного этапа экспериментальной работы

После апробации программы взаимодействия педагога с родителями, направленной на профилактику компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста, было проведено повторное анкетирование младших школьников на определение степени выраженности компьютерной зависимости.

Первым направлением исследования было анкетирование младших школьников на определение степени выраженности компьютерной зависимости.

Данные, полученные на контрольном этапе, представлены в табл. 9.

Таблица 9

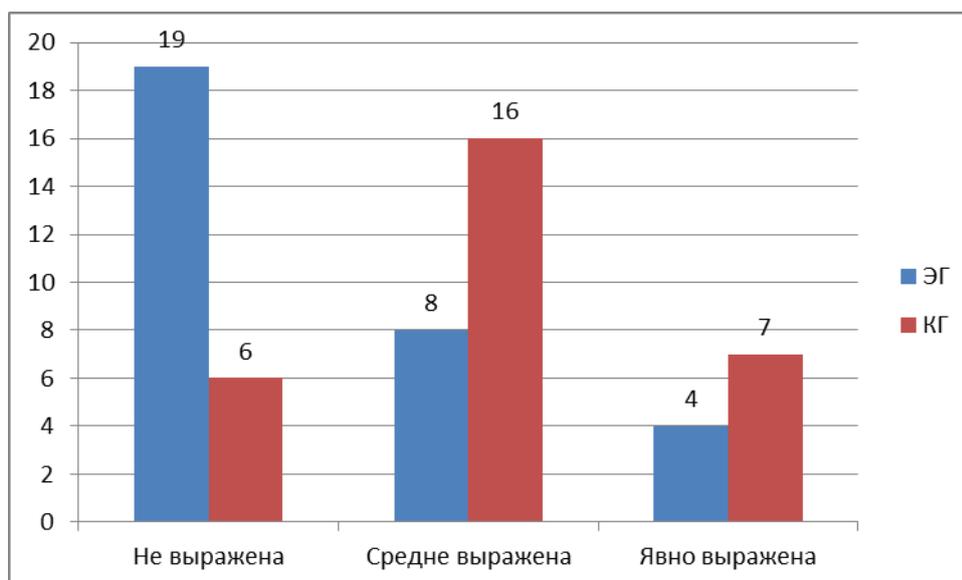
*Распределение испытуемых по степени выраженности компьютерной зависимости*

Степень выраженности компьютерной зависимости	Количество детей			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	N	%	N	%
Не выражена (8-12 баллов)	19	61	6	21
Средне выражена (13-18 баллов)	8	26	16	55
Явно выражена (19-24 балла)	4	13	7	24

Анализируя табл. 9, можно сказать, что в экспериментальной группе большинство учеников (61%) не имеют компьютерной зависимости. Предрасположенностью к компьютерной зависимости обладают 26% учеников и 13% имеют явно выраженную степень компьютерной зависимости.

В контрольной группе на данном этапе эксперимента большинство учеников (55%) имеют средний уровень выраженности компьютерной зависимости. У 21% учеников компьютерная зависимость не выражена, и 24% учеников имеют явно выраженный уровень компьютерной зависимости.

Наглядно представим результаты анкетирования на рис. 13



*Рис. 13. Распределение испытуемых по степени выраженности компьютерной зависимости*

Для доказательства достоверности полученных результатов контрольного этапа применим  $\chi^2$  (Chi – квадрат Пирсона).

Таблица 10.

*Таблица критических значений распределения  $\chi^2$  уровня компьютерной зависимости контрольной и экспериментальной групп*

Степень выраженности компьютерной зависимости	Количество детей		Сумма
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	
Не выражена	19	6	25
Средне выражена	8	16	24
Явно выражена	4	7	11
Всего	31	29	60

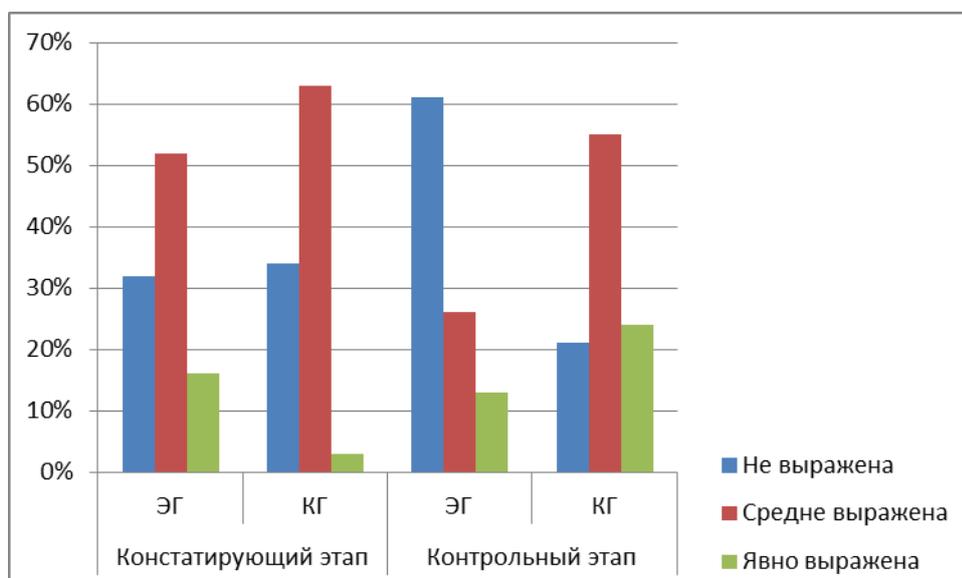
Число степеней свободы равно 2. Значение критерия  $\chi^2$  составляет 10.190. Критическое значение  $\chi^2$  при уровне значимости  $p=0.01$  составляет 9.21. Связь между экспериментальной и контрольной группой статистически значима. Следовательно, между группами имеются существенные различия между показателями степени выраженности компьютерной зависимости.

Представим данные экспериментальной и контрольной группы на констатирующем и контрольном этапе в сводной табл. 11.

*Распределение испытуемых по степени компьютерной зависимости детей*

Степень выраженности компьютерной зависимости	Количество детей			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Не выражена (8-12 баллов)	10	19	10	6
Средне выражена (13-18 баллов)	16	8	18	16
Явно выражена (19-24 балла)	5	4	1	7

На рис. 14 представлены результаты анкетирования младших школьников на констатирующем и контрольном этапах.



*Рис. 14. Распределение испытуемых экспериментальной и контрольной группы по степени выраженности компьютерной зависимости констатирующего и контрольного этапов*

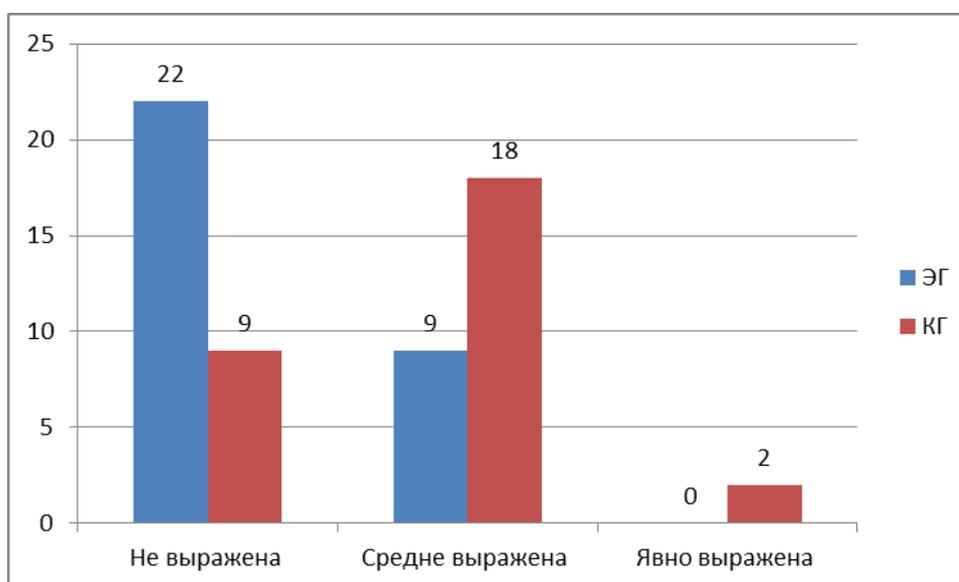
Следующим направлением исследования было проведено повторное анкетирование родителей младших школьников на определение компьютерной зависимости у их детей.

Результаты анкетирования представлены в табл. 12.

*Распределение мнения родителей о степени компьютерной зависимости детей*

Степень выраженности компьютерной зависимости у детей	Количество родителей			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	N	%	N	%
Не выражена (7-11 баллов)	22	71	9	31
Средне выражена (12-17 баллов)	9	29	18	62
Явно выражена (18-21 балла)	0	0	2	7

Для наглядности представим данные на рис. 15.



*Рис. 15. Распределение мнения родителей о степени компьютерной зависимости детей*

Анализ табл. 12 и рис. 15 показал, что большинство родителей экспериментальной группы (71%) считают, что у их детей компьютерная зависимость не выражена, 29% родителей считают, что их дети не страдают компьютерной зависимостью, но предрасположены к ней. В контрольной группе 9% родителей считают, что у их детей компьютерная зависимость не выражена, 31% родителей считают, что их дети не страдают компьютерной зависимостью, но в дальнейшем могут ее приобрести, и 7% родителей считают, что у их детей явно выражена компьютерная зависимость.

Для доказательства достоверности полученных результатов контрольного этапа используем  $\chi^2$  (Хи – квадрат Пирсона).

Таблица 13

*Таблица критических значений распределения  $\chi^2$  уровня компьютерной зависимости*

Степень выраженности компьютерной зависимости у детей	Количество родителей		Сумма
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	
Не выражена	22	9	31
Средне выражена	9	18	27
Явно выражена	0	2	2
Всего	31	29	60

Число степеней свободы равно 2. Значение критерия  $\chi^2$  составляет 10.396. Критическое значение  $\chi^2$  при уровне значимости  $p=0.01$  составляет 9.21. Связь между экспериментальной и контрольной группой статистически значима. Следовательно, между группами есть существенные различия между показателями уровня компьютерной зависимости.

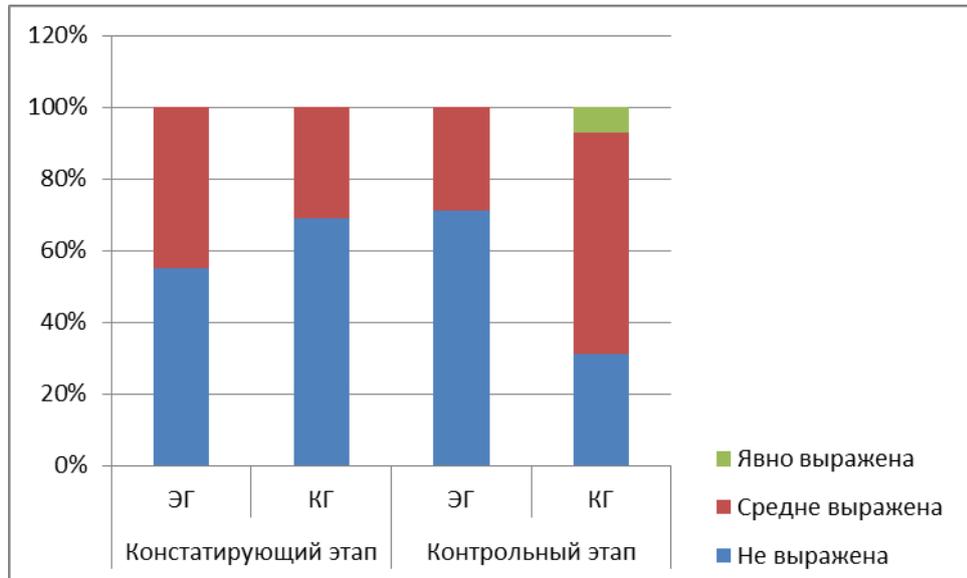
Представим данные о мнении родителей экспериментальной и контрольной группы на констатирующем и контрольном этапе в сводной табл. 14.

Таблица 14

*Распределение мнения родителей о степени компьютерной зависимости детей*

Степень выраженности компьютерной зависимости	Количество родителей			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Не выражена (7-11 баллов)	17	22	20	9
Средне выражена (12-17 баллов)	14	9	9	18
Явно выражена (18-21 балла)	0	0	0	2

На рис. 16 представлены результаты анкетирования родителей младших школьников на констатирующем и контрольном этапе.



*Рис. 16. Распределение мнения родителей экспериментальной и контрольной группы о степени выраженности компьютерной зависимости констатирующего и контрольного этапов*

Таким образом, после обработки анкет детей и их родителей на контрольном этапе выявились различия между показателями уровня компьютерной зависимости у детей в экспериментальной и контрольной группе. Следовательно, можно утверждать, что разработанная программа является средством профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

### ВЫВОДЫ ПО 3 ГЛАВЕ

На констатирующем этапе первым направлением исследования было анкетирование младших школьников на определение степени выраженности компьютерной зависимости. На данном этапе исследования было выявлено, что в экспериментальной группе у 32% обучающихся компьютерная зависимость не выражена, у 52% обучающихся имеется выраженная на среднем уровне компьютерная зависимость, у 16% обучающихся компьютерная зависимость явно выражена. В контрольной группы было выявлено, что у 34% обучающихся компьютерная зависимость не выражена, у 63% обучающихся имеется выраженная на среднем уровне компьютерная зависимость, у 3% обучающихся компьютерная зависимость явно выражена.

Было выявлено, что в экспериментальной группе обучающихся с явно выраженной компьютерной зависимостью больше по сравнению с контрольной группой. Основная масса учеников в экспериментальной и контрольной группах имеют выраженную на среднем уровне компьютерную зависимость.

Для проверки объективности нами была применена методика Хи-квадрат Пирсона, которая показала, что связь между экспериментальной и контрольной группой статистически не значима. Следовательно, между группами нет значимых различий.

Вторым направлением исследования было проведено анкетирование родителей младших школьников на определение компьютерной зависимости у их детей.

Анализ анкет показал, что 55% родителей экспериментальной группы считают, что у их детей компьютерная зависимость не выражена, 45% родителей считают, что их дети не страдают компьютерной зависимостью, но предрасположены к ней. В контрольной группе 69% родителей считают, что у их детей компьютерная зависимость не выражена, 31% родителей считают, что их дети не страдают компьютерной зависимостью, но в дальнейшем могут ее приобрести.

Для проверки объективности нами была также применена методика Хи-квадрат Пирсона, которая показала, что связь между экспериментальной и контрольной группой статистически не значима. Следовательно, между группами нет значимых различий.

Для того чтобы проверить различаются ли результаты ответов родителей и детей, нами был применён Т-критерий Стьюдента, который показал, что различия в результатах ответов родителей и детей в экспериментальной группе статистически не значимы.

Вышесказанное обуславливает необходимость внедрения программы взаимодействия педагога с родителями, направленной на профилактику компьютерной зависимости. Формирующий эксперимент заключался в апробации программы, направленной на профилактику аддиктивного поведения. Диагностика уровней риска на конец года осуществлялось с помощью тех же методик.

В экспериментальной группе увеличилось число детей, у которых нет выраженной компьютерной зависимости, и сократилось число детей со средней степенью выраженности компьютерной зависимости и с явно выраженной компьютерной зависимостью. В контрольной группе сократилось число детей с невыраженной компьютерной зависимостью и средней степени выраженности компьютерной зависимости, и увеличилось число детей с явно выраженной компьютерной зависимостью.

Для проверки объективности нами была применена методика Хи-квадрат Пирсона. В результате вычислений было установлено, что связь между экспериментальной и контрольной группой статистически значима. Следовательно, между группами имеются существенные различия между показателями степени выраженности компьютерной зависимости.

Также было проведено анкетирование родителей младших школьников на определение компьютерной зависимости у их детей. В экспериментальной группе увеличилась доля родителей, которые считают, что их дети не подвержены компьютерной зависимости. В контрольной группе большинство

родителей считают, что их дети имеют среднюю степень выраженности компьютерной зависимости.

Результаты анкетирования родителей были проверены по методике Хи-квадрат Пирсона. В результате было выявлено, что между группами имеются существенные различия между показателями степени выраженности компьютерной зависимости.

В результате внедрения программы взаимодействия педагога с родителями, направленной на профилактику компьютерной зависимости, в экспериментальной группе было достигнуто снижения уровня компьютерной аддикции. Между экспериментальной и контрольной группой после формирующего эксперимента были выявленные существенные различия. Из вышесказанного можно сделать вывод, что гипотеза о том, что профилактика компьютерной зависимости будет результативной, если разработать и внедрить программу взаимодействия педагога с родителями, направленную на профилактику компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста, сконструированную на основе системного, аксиологического, личностно-ориентированного подходов, подтвердилась.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе проведения исследования была определена цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить результативность программы взаимодействия педагога с родителями, направленной на профилактику компьютерной зависимости у младших школьников. Поставленная цель была достигнута путем решения задач.

Первой поставленной задачей необходимо было изучить компьютерную зависимость как один из видов аддиктивного поведения. Для решения данной задачи возникла необходимость в изучении психолого-педагогической литературы. В результате изучения было выявлено, что компьютерная зависимость – это пристрастие к занятиям за компьютером, вязанных с резким сокращением других видов деятельности. Выделяют различные виды компьютерной зависимости: сетевая, онлайн серфинг, игровая и другие.

Компьютерная зависимость несет ряд негативных последствий для физического и психического здоровья ребенка, непсихологические угрозы, возникающие при нахождении ребенка в Интернете. Все многообразие компьютерных игр можно разделить на две группы игр: ролевые и неролевые. Ролевые компьютерные игры делятся на игры от первого лица, игры от третьего лица и руководительские игры. Неролевые игры подразделяются на аркадные игры, головоломки, игры на быстроту реакции и традиционно азартные варианты игр. Выделяют несколько стадий формирования компьютерной зависимости: стадия легкой увлеченности, стадия увлеченности, стадия зависимости и стадия привязанности.

Второй задачей нужно было рассмотреть особенности профилактики компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста. Младший школьный возраст называют вершиной детства. Ребенку еще присущи многие детские качества, но уже начинает утрачиваться непосредственность поведения, появляется иная логика мышления. В начале школьной жизни ребенок сталкивается со многими трудностями. Сложности в младшем

школьном возрасте связаны с возникновением нового социального условия развития. Появляются три линии взаимоотношений: «ребенок-учитель», «ребенок-родители», «ребенок-сверстники».

Главные потребности младшего школьного возраста – потребность в общении, взаимопонимании, сопереживании. В данном возрасте большое значение имеет игровая потребность, потребность впечатлений. При недостатке удовлетворения потребностей ребенок пытается заменить данный недостаток игровой деятельностью. Как правило, эта игровая деятельность связана с играми на компьютерах, планшетах, телефонах. Именно в младшем школьном возрасте учителя, родители должны обращать особое внимание на компьютерную игровую деятельность ребенка. С периода младшего школьного возраста нужно проводить различные мероприятия, направленные на профилактику компьютерной зависимости.

Третьей поставленной задачей необходимо было экспериментальным путем проверить результативность программы взаимодействия педагога с родителями, направленной на профилактику компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

В качестве экспериментальной базы была выбрана МБОУ СОШ № 129 г. Челябинска: экспериментальная группа (2(2) класс) в количестве 31 человек (15 девочек, 16 мальчиков) и контрольная группа (2(3) класс) в количестве 29 человек (16 девочек, 13 мальчиков). На констатирующем этапе первым направлением исследования было анкетирование младших школьников на определение степени выраженности компьютерной зависимости. По результатам первого направления было выявлено, что в экспериментальной группе обучающихся с явно выраженной компьютерной зависимостью больше по сравнению с контрольной группой. Основная масса учеников в экспериментальной и контрольной группах имеют выраженную на среднем уровне компьютерную зависимость. Для проверки объективности нами была применена методика Хи-квадрат Пирсона, которая показала, что связь между

экспериментальной и контрольной группой статистически не значима. Следовательно, между группами нет значимых различий.

Вторым направлением исследования было проведено анкетирование родителей младших школьников на определение компьютерной зависимости у их детей. Анализ анкет показал, что большинство родителей экспериментальной и контрольной группы считают, что у их детей компьютерная зависимость не выражена. Оставшиеся родители считают, что их дети не страдают компьютерной зависимостью, но предрасположены к ней. Для проверки объективности нами была также применена методика Хи-квадрат Пирсона, которая показала, что связь между экспериментальной и контрольной группой статистически не значима. Следовательно, между группами нет значимых различий. Для того чтобы проверить различаются ли результаты ответов родителей и детей, нами был применён Т-критерий Стьюдента, который показал, что различия в результатах ответов родителей и детей в экспериментальной группе статистически не значимы.

Формирующий эксперимент заключался в апробации программы, направленной профилактику аддиктивного поведения. Диагностика уровней риска на конец года осуществлялось с помощью тех же методик.

В экспериментальной группе увеличилось число детей, у которых нет выраженной компьютерной зависимости, и сократилось число детей со средней степенью выраженности компьютерной зависимости и с явно выраженной компьютерной зависимостью. В контрольной группе сократилось число детей с невыраженной компьютерной зависимостью и средней степени выраженности компьютерной зависимости, и увеличилось число детей с явно выраженной компьютерной зависимостью. Для проверки объективности нами была применена методика Хи-квадрат Пирсона. В результате вычислений было установлено, что связь между экспериментальной и контрольной группой статистически значима. Следовательно, между группами имеются существенные различия между показателями степени выраженности компьютерной зависимости.

Было проведено повторное анкетирование родителей младших школьников на определение компьютерной зависимости у их детей. В экспериментальной группе увеличилась доля родителей, которые считают, что их дети не подвержены компьютерной зависимости. В контрольной группе большинство родителей считают, что их дети имеют среднюю степень выраженности компьютерной зависимости. Результаты анкетирования родителей были проверены по методике Хи-квадрат Пирсона. В результате было выявлено, что между группами имеются существенные различия между показателями степени выраженности компьютерной зависимости.

В результате внедрения программы взаимодействия педагога с родителями, направленной на профилактику компьютерной зависимости, в экспериментальной группе было достигнуто снижения уровня компьютерной аддикции. Между экспериментальной и контрольной группой после формирующего эксперимента были выявленные существенные различия.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены. Гипотеза о том, что уровень выраженности компьютерной зависимости младших школьников снизится, если разработать и внедрить программу взаимодействия педагога с родителями, направленную на профилактику компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста, сконструированную на основе системного, аксиологического, личностно-ориентированного подходов, подтвердилась.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Абраменкова В. Ребёнок в «закранные». Кромешный мир компьютерных игр / В. Абраменкова. – М.: Лепта Книга, 2009. – 112 с.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов/ Г.С. Абрамова. – 4-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2012. – 672 с.
3. Аветисова А.А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры / А.А. Аветисова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2011. – Т. 8. – № 4. – С. 35-58.
4. Азарова Р.И. Досуг современной молодежи/ Р.И. Азарова // Внешкольник. – 2003. – № 10. – С. 19-21.
5. Антонов А.И. Социология семьи./ Антонов А.И., Медков В.М. – М.: Издательство МГУ, 2013. – 45 с.
6. Батенова Ю.В. Психологические проблемы взаимодействия человека с информационными технологиями / Ю.В. Батенова. – Челябинск: [Б. и], 2012. – 138 с.
7. Васильева И.Л. Психологические аспекты применения информационных технологий / И.Л. Васильева, Е.М. Осипова, Н.Н. Петрова. // Вопросы психологии, 2002. - № 3. – С. 80-88.
8. Васильева И.Л. Психолого-педагогическое сопровождение интернетзависимых в юношеском возрасте / И.Л. Васильева. – Уфа, 2010. – 72 с.
9. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А.Е. Войскуновский // Психологический журнал, 2004. - Т. 25. — № 1.
10. Волкова Е. Н., Гришина А. В. Исследование структуры субъектности в младшем подростковом возрасте с разным уровнем игровой компьютерной зависимости / Е.Н. Волкова, А.В. Гришина // Психологическая наука и образование. – 2015. – Т. 20. – № 1. – С. 69–89.

11. Григорьев Д.В. Программы внеурочной деятельности. Художественное творчество. Социальное творчество: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / Д.В. Григорьев, Б.В. Куприянов. – М.: Просвещение, 2011. – 78 с.
12. Дмитриева Н.В. Психология аддиктивного поведения / Н.В. Дмитриева – М.: Просвещение, 2008. – 65 с.
13. Долиненкова И.И. Определение компьютерной зависимости младших школьников. Тесты, рекомендации: методические рекомендации. – 2014 [электронный ресурс] – URL: <http://rpp.nashaucheba.ru/docs/index-139230.html> (Дата обращения: 28.06.18).
14. Друзин В.Н. Проблема профилактики игровой компьютерной аддикции подростков / В.Н. Друзин. // Инновации в образовании, 2011. - № 5. – С. 75-82.
15. Дубровина И.В. Практическая психология образования: учеб. пос. для студ. вузов / И.В. Дубровина. – СПб.: Питер, 2009. – 592 с.
16. Ермолич С.Я. Аддиктивное поведение личности. Ценностно-нормативные знания у подростков как условие повышения эффективности ранней профилактики девиантного поведения. / С.Я. Ермолич // Социально-педагогическая работа, 2008. – С. 144.
17. Жичкина А.Е. Взаимосвязь идентичности и поведения в интернете пользователей юношеского возраста: Автореф. дис. на соиск. учён. степ. канд. психол. Наук / А.Е. Жичкина. – М., 2001.
18. Жукова М. В. Аддиктивное поведение как следствие нарушения системы внутрисемейных отношений [Текст] / М.В. Жукова // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011. – № 4. – С. 56-62.
19. Жукова М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации / М.В. Жукова // Вестник Челябинского государственного университета, 2013.- Выпуск 11. – С. 120-129.

20. Жукова М.В. Профилактика зависимости от компьютерных игр у младших школьников [Текст] / М.В. Жукова // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011. – № 1. – С. 69-75.
21. Жукова М.В. Роль семейного социума в формировании отклоняющегося поведения школьников [Текст] / М.В. Жукова, Е.В. Фролова, К.И. Шишкина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2015. № 9. – С. 48-53.
22. Змановская Е.В. Девиантное поведение личности и группы: учеб. пособие: стандарт третьего поколения / Е.В. Змановская, В.Ю. Рыбников. – СПб. и др.: Питер, 2012. – 351 с.
23. Зорин К.В. «Одержимые». ЗАВИСИМОСТЬ: компьютерная, игровая, никотиновая / К.В. Зорин. – М.: Русский Хронографъ, 2008. – 256 с.
24. Елкина А.Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников / А.Е. Елкина // Молодой ученый. – 2017. – №20. – С. 394-396.
25. Ефремова А.А. Проблема компьютерной зависимости и пути ее решения / А.А. Ефремова// Научное сообщество студентов XXI столетия. ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXVI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 11(25). URL: [http://sibac.info/archive/technic/11\(25\).pdf](http://sibac.info/archive/technic/11(25).pdf) (дата обращения: 20.11.2017)
26. Иванов М.С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости ребенка от компьютера / М.С. Иванов. – М.: Наука, 2013. – 432 с.
27. Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека / М.С. Иванов // Психология зависимости: хрестоматия. – Мн.: Харвест, 2004. – 435 с.
28. Иванов, М.С. Ролевая компьютерная игра как особый вид деятельности Текст. М.С. Иванов, Г.М. Авилов // Сибирская психология сегодня: Сб. науч. тр. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – С. 41 - 55.

29. Ивлева А.Н. Профилактика компьютерной зависимости в подростковом возрасте (социально-психологические аспекты): учебнометодическое пособие / А.Н. Ивлева, З.А. Аксютина. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2009. – 94 с.
30. Кикоин Е.И. Младший школьник: возможности изучения и развития / Е.И. Кикоин. – М.: Просвещение, 2009. – 89 с.
31. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер/ В.И. Ковалько. – Москва. Вако, 2007. – 145 с.
32. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение, общая характеристика и закономерности развития / Ц.П. Короленко // Обзор психиатрии и мед. психологии. -1991. -№ 3. – С. 8-15
33. Краснова С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью / С.В. Краснова. – М.: Эксмо, 2012. – 89 с.
34. Краснова С.В. Как справиться с компьютерной зависимостью Авторы: С. В. Краснова, Н. Р. Казарян, В. С. Тундалева, Е. В. Быковская, О. Е. Чапова, М. О. Носатова. <http://lib.rus.ec/b/160623> (дата обращения: 25.11.2017)
35. Кулагина, И.Ю. Младшие школьники: особенности развития / И.Ю. Кулагина. – М.: Эксмо, 2009. – 176 с.
36. Кулагина И.Ю. Возрастная психология [Текст]: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: Трикта: Академ. Проект, 2011. – 420 с.
37. Кулаков С.А. Диагностика аддиктивного поведения / С.А. Кулаков // Жизнь практического психолога. – 2012. - № 3. – С. 33-44.
38. Купирова Е.А. Развитие младшего школьника как субъекта познавательной деятельности / Е.А. Купирова, Е.Л. Суворова // Начальная школа, 2011. – № 7. – С. 84-91.
39. Курганский С.М. Организация досуговой деятельности младших школьников/ С.М. Курганский //Завуч начальной школы. – 2004. – № 6.– 89 – 113с.

40. Литвиненко О.В. Психологические детерминанты компьютерной игровой зависимости и особенности её психопрофилактики: Автореф. дис. на соиск. учён. степ. канд. психол. наук / О.В. Литвиненко. – СПб., 2008.
41. Лобастова Е.И. Особенности проявления и профилактика игровой компьютерной зависимости младших школьников / Е.И. Лобастова, С.С. Быкова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 32. – С. 41–45. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95545.htm>. (дата обращения: 26.11.2017)
42. Ломтева Т. Большие игры маленьких детей / Т. Ломтева. – Изд. «Дрофа – плюс». – Москва, 2005. – 156 с.
43. Макс В.А. Компьютерная зависимость у подростков/ В.А. Макс // Молодой ученый. – 2014. – №7. – С. 272-274.
44. Малкова Е.Е. Клинико-психологические феномены формирования компьютерной зависимости у современных подростков /Е.Е. Малкова, Н.И. Калинин. // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. - N 4 . – с. 15.
45. Малыгин В.Л. Личностно- характерологические и социальные факторы риска формирования склонности к интернет-зависимости у подростков. Интернет-зависимость: психологическая динамика и тенденции развития./ Малыгин В.Л., Хомерики Н.С., Смирнова Е.А. Ред.-сост. А.Е. Войскунский. – М., 2009; 1– 211с.
46. Малыгин В.Л. Нехимические аддикции: патологический гемблинг, Интернет-зависимость. Клиника и критерии диагностики. Вопросы психического здоровья детей и подростков/ Малыгин В.Л., Цыганков Б.Д., Искандирова А.С. и др. – 2009. – 42с.
47. Мураткина Ю.Н. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков: Автореф. дис. на соиск. учён. степ. канд. психол. наук / Ю.Н. Мураткина. – Сургут, 2010. – 25 с.
48. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / С. В. Мухина. – М.: Академия, 2007. – 452 с.

49. Недвецкая М.Н. Теория и практика организации педагогического взаимодействия школы и семьи / М.Н.Недвецкая. – М.: УЦ Перспектива, 2011. – 152 с.
50. Немов Р.С. Психология. Книга 1: Основы общей психологии / Р.С. Немов. – М.: Просвещение, 2009. – 398 с.
51. Некрасова З. Как оттащить ребёнка от компьютера и что с ним потом делать / З. Некрасова, Е. Некрасова. – М.: ООО Издательство «София», 2008. – 256 с.
52. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? / В.И. Новосельцев //Директор школы. – 2003. - № 9 – 13-18с.
53. Обжорин А.М. Профилактика компьютерной и интернет-зависимости школьников: учеб.-метод. пособие для слушателей курсов повышения квалификации / А.М. Обжорин. – Челябинск: Информ.-изд. Учеб.-метод. Центр «Образование», 2011. – 61 с.
54. Осипова А.А. Общая психокоррекция:учеб. пос. для студ. вузов / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2000. – 512 с.
55. Оськина Н.Р. Профилактика интернет-аддикции у детей младшего школьного возраста / Н.Р. Оськина. // Начальная школа плюс до и после. – 2012. - № 12. – С. 12-19.
56. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий/ Ю.О. Прибылова // Естествознание в школе. – 2005. – № 4.– С. 35-39.
57. Подласый И.П. Педагогика начальной школы / И.П. Подласый. – М.: Владос, 2000. – 176 с.
58. Пырочкина С.А. Психолого-педагогическая и социальная поддержка подростков: программы, групповые занятия, проектная деятельность / авт.-сост. С.А. Пырочкина, О.П. Погорелова. – Волгоград:Учитель, 2008. – 123 с.
59. Рерке В.И. Психологические аспекты проявления и коррекции игровой компьютерной зависимости у младших школьников / В.И. Рерке // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2016. – № 1. – С. 27-31.

60. Рубцов В.В. Ученик за компьютером: что можно, что нельзя / В.В. Рубцов // Основы социально-генетической психологии. – М.: Воронеж, 2006. – 23 с.
61. Савинова С.Ю. Компьютерная зависимость подростка как психологопедагогическая проблема / С.Ю. Савинова, Т.И. Олешко // Студенческая наука XXI века: материалы XII Междунар. студенч. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 янв. 2017 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – № 1 (12). – С. 209–210.
62. Слостенин В.А. Педагогика: учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. – М.: Школа-Пресс, 2007. – 202 с.
63. Теперик Р.Ф. Особенности общения Интернет-зависимых пользователей. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. / Р.Ф. Теперик, М.А. Жукова. Ред.-сост. А.Е. Войскунский – 2009. – 187с.
64. Трафимчик Ж.И. Зависимость от компьютерных игр: причины формирования, особенности и последствия влияния на личность / Ж.И. Трафимчик // Вестник БГУ. Серия 3. – 2010. – №2. – С. 42-45.
65. Фадеева С.В. Профилактика компьютерной зависимости у подростков / С.В. Фадеева. // Социальная педагогика. – 2012. – № 1. – С. 119-125.
66. Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насилиям» / А.В. Федоров // Педагогика. – 2004. – № 6. – 56-58 с.
67. Фортова Л.К. Игровая и оккультная аддикция: механизмы формирования и коррекции / Л.К. Фортова, С.А. Завражин. Учебное пособие. – М.: МСЭУ. – 2004. – 90с.
68. Фролов В.А. Педагогические условия профилактики виртуальной аддикции старших школьников: дис. ... канд. пед. наук / В.А. Фролов. – М., 2010. – 238 с.
69. Цой Н.А. Низкий самоконтроль как один из детерминирующих социальных факторов феномена интернет-зависимости / Н.А. Цой // Журнал социологии и социальной антропологии. Том XIV. – № 4 (57). – 2011. – С. 72-85.

70. Чудинова В.П. Социализация ребенка и медиа/ В.П. Чудинова // Школьная библиотека. – 2004. – № 4 – С.14-18.
71. Шавыркина Е.В. Особенности проявления игровой зависимости в школьном возрасте / Е.В. Шавыркина // Гуманитарные науки и образование. – 2010. – №1. – С. 71-73.
72. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. — Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.
73. Яманова Т. Новый вид наркомании / Т. Яманова //Аргументы и факты. Семейный совет. – 2004. – № 17 (234). – С. 22-24.

Тест на определение компьютерной зависимости у младших школьников для  
родителей. Разработчик Писарев В.Г.

1. Как часто ваш ребенок играет за компьютером?
  - а) каждый день - 3 балла;
  - б) через день - 2 балла;
  - в) когда нечем заняться - 1 балл.
2. Сколько времени он тратит на компьютерные игры ежедневно?
  - а) 2-3 ч и больше - 3 балла;
  - б) час или 2 ч - 2 балла;
  - в) час максимум - 1 балл.
3. Кто выключает компьютер ребенка?
  - а) вы - 3 балла;
  - б) иногда вы, иногда ребенок - 2 балла;
  - в) ребенок самостоятельно - 1 балл.
4. Когда у вашего ребенка появляется свободное от учебы время, он...
  - а) сидит за компьютером - 3 балла;
  - б) иногда может и сесть за компьютер - 2 балла;
  - в) гуляет на улице или занимается домашними делами - 1 балл.
5. Пропушивал ли ваш ребенок учебу или другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть за компьютером?
  - а) да, пропушивал - 3 балла;
  - б) было пару раз, но не очень важное событие - 2 балла;
  - в) нет - 1 балл.
6. Делится ли ребенок впечатлениями о какой-либо компьютерной игре с вами?
  - а) да, постоянно - 3 балла;
  - б) иногда рассказывает - 2 балла;
  - в) редко, почти никогда - 1 балл.
7. Какую роль в жизни ребенка играет компьютер?
  - а) это для него все или почти все - 3 балла;

б) значит много, но есть много других вещей, которые для него важны не меньше - 2 балла;

в) ребенок особенно не интересуется компьютером - 1 балл.

Анализ результатов тестирования:

18-21 балл. Степень выраженности: Компьютерная зависимость явно выражена.

12-17 баллов. Ребенок не страдает компьютерной зависимостью, но расположен к ней.

7-11 баллов. Ребенок не находится в зоне риска компьютерной зависимости.

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

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

б) могу пару раз вспомнить в течение дня – 2 балла;

в) почти совсем не вспоминаю, может быть, очень редко – 1 балл.

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

а) компьютер - для меня все – 3 балла;

б) большую роль, но и других интересных вещей в жизни много, которые тоже для меня много значат – 2 балла;

в) компьютер не занимает какое-то особое место в моей жизни – 1 балл.

8. Когда ты приходишь домой, то первым делом:

а) иду к компьютеру и включаю его – 3 балла;

б) каждый раз бывает по-разному, иногда сажусь за компьютер – 2 балла;

в) точно не сажусь за компьютер – 1 балл.

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

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

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

## Программа взаимодействия педагога с родителями

«Жизнь без компьютерной аддикции»,

направленная на профилактику компьютерной зависимости,

Активный рост компьютерных технологий в современных условиях оказывает существенное влияние на формирование личности ребенка. Постоянный приток новой разнообразной информации, распространение компьютерных игр, активное использование онлайн-сервисов характеризуют современную социальную среду. Одним из требований Федерального государственного образовательного стандарта является ориентировка младших школьников в информационных и коммуникационных технологиях, формирование способности их грамотно применять (ИКТ-компетентность).

По мнению исследователей, информатизация начальной школы имеет множество позитивных сторон: игровая форма представления информации, ее образность, более широкие возможности стимулирования познавательной активности, индивидуализация обучения, легкость моделирования ситуаций, которые невозможны в повседневной жизни, формирование и повышение информационной культуры ребенка. Существуют не только положительные результаты развития компьютерных и информационных технологий. Одновременно с ростом компьютерных технологий расширяется круг проблем. Одной из вызывающих особую озабоченность является проблема формирования компьютерной аддикции.

Исследования ученых показывают, что проблема первичной профилактики компьютерной зависимости актуальна. Ребенок может с нетерпением ждать, когда же ему разрешат родители посидеть за компьютером. В это время он может не находить себе места, не знать, чем ему заняться.

Овладение компьютерными технологиями на современном этапе развития общества необходимо. Одновременно требуется и профилактика вредных последствий увлечения виртуальными технологиями. Для целостного решения проблемы компьютерной зависимости учащихся, педагогам необходимо

предпринимать комплекс мер по профилактике и предупреждению зависимости учащихся от компьютерных игр, начиная с младшего школьного возраста, проводить активную работу в области информатизации родителей учащихся, обеспечивая активное включение детей и их родителей в различные деятельности.

Учитывая выше сказанное, возникает необходимость создания программы взаимодействия семьи и школы по профилактике компьютерной зависимости у младших школьников.

Цель программы: предупреждение компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста, изменение ценностного отношения к окружающей действительности, повышение интереса к активной здоровой досуговой деятельности.

Задачи программы:

1. Подбор методов и методик исследования;
2. Формирование выборки;
3. Проверка результативности методических рекомендаций работы с семьей по профилактике компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста.

При разработке программы были использованы следующие принципы:

1. Принцип научности подразумевает использование материала из научных источников и подкрепление всех необходимых мероприятий научно – обоснованными знаниями.
2. Принцип системности подразумевает, что занятия должны проходить в системе.
3. Принцип использования деятельностного подхода, т.е. занятия предусматривают совместную деятельность родителей и детей.
4. Принцип целостности обеспечивает взаимосвязь всех компонентов программы.

Ожидаемые результаты программы взаимодействия педагога с родителями:

- снижение уровня компьютерной зависимости у младших школьников, выявленной на начальном этапе реализации программы;
- информированность родителей в области влияния компьютерных технологий;
- повышение заинтересованности родителей совместным проведением досуга с детьми;
- увеличение интереса детей к различной досуговой деятельности.

*Тематический план программы «Жизнь без компьютерной аддикции»*

Вид занятия	Срок проведения	Цели	Ответственный
<b>Диагностика</b>			
Диагностика детей	сентябрь	Выявление уровня сформированности компьютерной зависимости	Классный руководитель, психолог
Диагностика родителей	сентябрь	Выявление мнения родителей об уровне сформированности компьютерной зависимости у детей	Классный руководитель, психолог
<b>Просвещение родителей</b>			
Родительское собрание на тему «Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости»	сентябрь	Информирование о компьютерной зависимости	Классный руководитель, психолог
Родительское собрание «Роль семьи в формировании и здоровой личности ребенка»	март	Обобщение информации о различных видах компьютерной зависимости	Классный руководитель
Родительское собрание «Подведем итоги»	май	Подведение итогов	Классный руководитель
<b>Совместные мероприятия родителей и детей</b>			
Занятие «Интернет –	октябрь	Развитие навыков коммуникативного и	Классный руководитель

свобода или зависимость»		межличностного общения, применение их в процессе игровой ситуации	
Деловая игра «Как разрешить конфликт»	ноябрь	Поиск позитивного решения конфликтной ситуации	Классный руководитель
Групповая работа «Составь ёлку»	декабрь	Умение работать в команде, развитие навыков коммуникации	Классный руководитель
Совместное мероприятие «Дружная семья». Посещение квестов	январь	Развитие навыков сплоченной работы в команде. Заинтересованность родителей в совместном досуге с детьми	Классный руководитель
Защита проектов «Наше семейное хобби»	февраль	Изучение увлечений семьи, укрепление семейных отношений, совместная работа детей и родителей	Классный руководитель
«Ценности и традиции нашей семьи»	апрель	Знать ценности и традиции семьи, уважительно относиться к ним	Классный руководитель

### Диагностика детей

Существует множество методик для определения компьютерной зависимости у детей.

1. Тест для младших школьников на определение компьютерной зависимости, составленный О.Л. Кутуевой (Приложение 2).

2. Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Боябот).

1) Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?

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

2) Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?

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

3) Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?

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

4) Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?

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

5) Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?

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

6) Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?

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

7) Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебной из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?

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

8) Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?

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

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

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

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

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

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

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

До 15 баллов — 0 % риска развития компьютерной зависимости;

16-22 балла — стадия увлеченности;

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

более 38 баллов — наличие компьютерной зависимости!

3. Тест Такера на выявление игровой зависимости.

Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.

Ответьте на предложенные вопросы, используя следующую шкалу:

Никогда- 0 баллов;

Иногда – 1 балл;

Чаще всего – 2 балла;

Почти всегда – 3 балла.

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

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

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

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

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

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

- 7) Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?
- 8) Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной твоих проблем?
- 9) Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?

Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

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

8 – 27 балл – человек играет на уровне, ведущим к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян – чем выше результат, интенсивнее игра, тем серьезнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического формирования зависимости.

(взято с сайта [https://infourok.ru/testy\\_i\\_ankety\\_dlya\\_diagnosticski\\_kompyuternoy\\_zavisimosti-133733.htm](https://infourok.ru/testy_i_ankety_dlya_diagnosticski_kompyuternoy_zavisimosti-133733.htm) )

### Диагностика родителей

Тесты для родителей позволяют выявить степень компьютерной зависимости у детей.

1. Тест на определение компьютерной зависимости у младших школьников для родителей. Разработчик Писарев В.Г. (Приложение 2)
2. Тест на детскую Интернет-зависимость для родителей.

Ответы даются по пятибалльной шкале:

- 1 – очень редко,
- 2 – иногда,
- 3 – часто,
- 4 – очень часто,

5 – всегда

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

16) Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?

17) Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

18) Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

19) Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20) Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

### 3. Тест на компьютерную зависимость для родителей.

Ваш ребенок:

1) Приходя домой, первым делом садится за компьютер?

- да

- нет

2) Забросил домашние дела, учебу, стал непослушным?

- да

- нет

3) Груб и раздражителен, если его отвлекают от компьютера?

- да

- нет

4) Ест и пьет, не отрываясь от компьютера?

- да

- нет

5) Не знает, чем себя занять, если компьютер недоступен или сломался?

- да

- нет

6) Неспособен контролировать время, проводимое за компьютером?

- да

- нет

7) Тратит много денег на компьютерные игры или оплату работы в Интернет?

- да

- нет

8) Не общается или почти не общается с друзьями как раньше?

- да

- нет

9) Использует компьютер как отдушину и средство уйти от проблем?

- да

- нет

10) Ребенок погружен в виртуальность и вне компьютера (постоянно думает об игре, об общении в Интернет)?

- да

- нет

10 положительных ответов. Результат:

Похоже, ваш ребенок действительно болен компьютерной зависимостью. У него стирается интерес к реальной жизни, он становится раздражительным и непослушным. Необходимо срочно принимать меры. Для начала ограничьте время пребывания ребенка за компьютером. Проконсультируйтесь с педагогом или психологом. Ознакомьтесь с советами психологов как предотвратить и вылечить компьютерную зависимость. Навязчивое использование Интернет может быть симптомом других проблем, таких как депрессия, раздражение или низкая самооценка.

7-9 положительных ответов. Результат:

Ваш ребенок в опасной близости до возникновения зависимости от компьютера. Уже сейчас он предпочитает общение в Интернет реальному общению. Желательно уменьшить время его работы за компьютером.

Ознакомьтесь с советами психологов как предотвратить возникновение компьютерной зависимости. Можно также контролировать время, проводимое ребенком в Интернет. Вы сможете установить разрешенные и запрещенные дни и часы пользования доступом в Интернет и другим программами.

5-6 положительных ответов. Результат:

Ваш ребенок в близости до возникновения зависимости от компьютера. Желательно уменьшить время его работы за компьютером

(взято с сайта

[https://infourok.ru/testy\\_i\\_ankety\\_dlya\\_diagnosticsi\\_kompyuternoy\\_zavisimosti-133733.htm](https://infourok.ru/testy_i_ankety_dlya_diagnosticsi_kompyuternoy_zavisimosti-133733.htm) )

### Родительское собрание

#### «Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости»

Цель: изучение проблемы компьютерной зависимости детей с целью коррекции методов взаимодействия педагога с родителями по вопросам профилактики компьютерной зависимости.

Задачи: изучить причины появления компьютерной зависимости детей; обратить внимание на симптомы болезни; дать рекомендации, как уберечь детей от компьютерной зависимости, как помочь ребенку повысить свою самооценку, наметить пути воспитания самостоятельной личности с развитыми чувствами ответственности, воображения.

Эпиграф: « В зависимость попасть, так и не поживешь всласть».

Добрый вечер, уважаемые родители! Тема нашей сегодняшней встречи – «Как уберечь ребенка от компьютерной зависимости».

Еще 10 лет назад в нашей стране не могли представить, насколько эта проблема будет актуальна на сегодняшний день. И с каждым годом актуальность этой проблемы только растет. Современные дети, кажется, уже рождаются с умением пользоваться компьютером.

В виртуальном мире легко можно стать кем угодно. Для этого не нужно прилагать много усилий, не надо соблюдать правила взрослых, не нужно скрывать агрессию. Достаточно только «загрузить» игру. Любая девочка может стать топ-моделью, а мальчуган – супер-героем. И всего-то надо иметь компьютер и игру. А если компьютер подключен к Интернету, то возможности становятся и вовсе безграничными.

С одной стороны компьютер предоставляет огромные возможности, на сегодняшний день Интернет – главный источник информации. С другой стороны, психологи и врачи говорят о появлении новой болезни – компьютерной зависимости. Компьютерная зависимость – это пристрастие к занятиям за компьютером, вязанных с резким сокращением других видов деятельности. Больше всего подвержены этому недугу именно подростки. С каждым годом все больше приобретает развитие зависимость в младшем школьном возрасте. Компьютерная зависимость – проблема, с которой пытаются бороться во всем мире. Дети и взрослые играют в компьютерные и телефонные игры, посещают интернет-кафе и игровые клубы. Производство игр для компьютеров и телефонов – это мощная индустрия, и, к сожалению, наши дети неизбежно попадают в ее сети.

Почему формируется компьютерная зависимость?

1. Чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности. В компьютерной игре человек может и «выплеснуть» свою агрессию на виртуальных персонажей и укрыться от безрадостной для него реальности. Но откуда возникает повышенная тревога и неудовлетворенность? Часто поводом становятся проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые предъявляют к ребенку взрослые.
2. Удовольствие. Во что бы человек ни играл, во время игры происходит выброс адреналина. А если он еще и побеждает, организм вырабатывает гормоны радости – эндорфины. Это чувство хочется

испытывать вновь и вновь, а для этого нужно повторить игру. Так возникает зависимость. Поэтому именно дети, которым в жизни недостает позитивных эмоций, чаще всего становятся жертвами компьютера. Причем, компьютерная зависимость формируется очень быстро (достаточно полтора-два месяца!) и в дальнейшем оказывает огромное влияние на развитие личности, особенно детской.

Все пробуют играть, но не все становятся игроманами. Во многом возникновение аддикции зависит от особенностей характера человека. В группу риска попадают:

- Подростки, полагающие, что от них мало, что зависит в жизни. В неудачах они винят других или стечение обстоятельств. Мечтают о чуде, которое избавит их от любых проблем. Не прикладывают усилия для достижения цели или бросают начатое дело на полпути. Необходимо воспитывать в детях ответственность, настойчивость, решительность.
- Дети с низкой самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться: либо почувствовать себя героем-победителем в виртуальной битве, либо выиграть огромную сумму денег. Повышайте самооценку ребенка, чаще его хвалите, помогите быть успешным.
- Дети с высокой степенью внушаемости, т.е. готовностью подчиниться чужой воле. Дети, которым не хватает самостоятельности, решительности. Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критичность к рекламе, поощряйте инициативу.
- Если ребенок не контактен, у него мало друзей, часто бывает одинок. Такие дети часто компенсируют недостаток реального общения виртуальным. Таким детям необходима помощь в налаживании реальных отношений.
- Дети, мечтающие стать лидерами, но так и не ставшие ими. Именно они могут сутками просиживать за компьютером, воображая себя

властителями галактик. Им непременно необходимо помочь реализовать их потенциал: поддерживать любые их начинания, развивать их таланты и способности.

Симптомы зависимости:

- ребенок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере или становится тревожным;
- большую часть свободного времени (6-10 часов) проводит за компьютером;
- у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
- расходует (или требует) значительные суммы денег на постоянное обновление как программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера;
- забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- ему все равно, что есть, лишь бы не отрываться от монитора, он вообще часто забывает о еде;
- ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам;
- во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;
- ребенок становится более агрессивным;
- трудно встает по утрам, в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за компьютер;
- обсуждает компьютерные проблемы со всеми, хотя бы немного сведущими в этой области людьми.

Для профилактики компьютерной зависимости рекомендуется проводить следующие мероприятия:

- контролировать время нахождения ребенка перед компьютером, смотреть, чем же занимается он в интернете, что ему больше интересно;
- возможность перевести времяпровождение ребенка за компьютером в более полезное пространство, например, заниматься графикой, анимацией, редактированием фотографий и др.
- грамотно распределять свободное время семьи, больше времени проводить вместе, ходить в кино и на различные мероприятия;
- не рекомендуется резко запрещать компьютерные игры;
- необходимо контролировать, в какие игры ребенок играет с большим удовольствием. Многие игры развивают интеллект и имеют образовательную основу. Нужно пробовать плавно перевести интерес именно в полезные игры;
- заинтересовать детей какой-нибудь досуговой деятельностью (возможно выбрать секцию, куда ребенок с удовольствием будет ходить).

#### Занятие «Интернет – свобода или зависимость»

Есть такая сеть на свете  
Ею рыбу не поймать.  
В неё входят даже дети,  
Чтоб общаться иль играть.  
Информацию черпают,  
И чего здесь только нет!  
Как же сеть ту называют?  
Ну, конечно, (Интернет).  
Интернет бывает разным:  
Другом верным иль опасным.

И зависит это все  
 От тебя лишь одного.  
 Если будешь соблюдать  
 Правила ты разные-  
 Значит для тебя общение  
 В нем будет безопасное!

Показ видеоролика «Базовый интернет» .

Учитель: «Ребята, родители, сейчас мы посмотрели ролик. Внимательно рассмотрите эту картинку. Глядя на все это, что вы можете сказать?»



Предполагаемые ответы: мама оттаскивает сына, жена мужа, сестра брата и т.д.

Учитель: «Как вы думаете почему?»

Предполагаемые ответы: потому что он много времени проводит за компьютером, за интернетом, женщине самой хочется сесть за компьютер и т.д.

Число пользователей Интернета в России стремительно растет, причем доля молодежи и совсем юной аудитории среди пользователей Всемирной паутины очень велика. Для многих, особенно молодых людей, он становится информационной средой, без которой они не представляют себе жизнь. И это не удивительно: ведь в Интернете можно найти информацию для контрольной работы, проекта, реферата, доклада или курсовой, послушать любимую

мелодию, купить понравившуюся книгу или обсудить горячую тему на многочисленных форумах. Интернет может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха или общения с друзьями. Но сеть тоже может быть опасна: в ней появилась своя преступность, хулиганство, вредительство и прочие малоприятные явления.

Игра – «Мне нравится или не нравится... » (игра с мячом). Ребята становятся в круг и перебрасывают мяч (по выбору любому человеку) говоря при этом «Мне нравится или Мне не нравится, что ... ( в реальной жизни или в социальных сетях) ... ( называет достоинства и недостатки)». Мяч должен побывать у каждого человека.

Правила общения в Сети предоставить на слайде.

- Помните, что Вы говорите с человеком.
- Придерживайтесь тех же стандартов поведения, что и в реальной жизни.
- Помните, где Вы находитесь в киберпространстве.
- Уважайте время и возможности других.
- Сохраняйте лицо.
- Помогайте другим там, где Вы это можете делать.
- Не ввязывайтесь в конфликты и не допускайте их.
- Уважайте право на частную переписку.
- Не злоупотребляйте своими возможностями.
- Учитесь прощать другим их ошибки.

Игра «Собери слово». (ребята по желанию выбирают наборы и, выстраиваясь, получают слова: « Сайт», « Форум», «Блог»). Учитель: Молодцы, вы быстро справились. Скажите, а что означают эти слова эти слова? (Ребята отвечают).

Раздать каждой группе ребят, чтоб они прочитали

1-й чтец:

Если ты не в первый раз

Компьютер сам включаешь  
И легко без лишних фраз  
Сайты, чаты посещаешь,  
Вдруг однажды сам решил  
В тайне от родителей  
Потихоньку завести  
Для общения в сети электронный адрес.  
2-й чтец:  
Указал без разрешения  
Адрес, улицу и дом, и квартиру в нем.  
Разместил на сайте ты фотографии семьи.  
Не забыл секреты старших - все в анкете указал,  
Все, что вспомнил, все, что знал!  
3-й чтец:  
И теперь сидишь довольный: стал мгновенно знаменит!  
О тебе все знают в школе! Что там в школе и в районе,  
Во всем мире знаменит!  
Все тебе охотно пишут  
И секреты узнают. Целый мир про вас всё знает  
И при встрече сообщает:  
4-й чтец:  
«Знаем, знаем, мы читали, фотографии видали.  
Прочитали, что твой папа на работу опоздал,  
А у мамы из кастрюли суп на плитку убежал.  
И про школьные проблемы всё читали и всё знаем!»  
5-й чтец:  
А по почте счёт пришёл вам за работу Интернета.  
Там стоят такие цифры! Что у мамы почему-то  
Враз глаза большими стали и обратно не встают.  
Все при встрече, сразу быстро им твердят одно и то же:

- Знаем, знаем, прочитали, фотографии видали!...

И воришка, к сожаленью, всё найдёт без промедленья,

Где и что у вас лежит.

6-й чтец:

А теперь запомни, Друг мой!

Правила не сложные: В Интернете, как и в жизни,

Должен ты всё понимать:

Информацию и фото с мамой вместе размещать.

На рассылку подписаться или мультики скачать,

Должен с нею всё решать!

Хочешь с мамой или с папой - это сам ты выбирай.

В Интернете, как и в жизни, Безопасность соблюдай!

Мне очень понравился... (Дети берутся за руки говорят, то понравилось, что нет). Ребята в заключение мне бы хотелось сказать такие слова:

Чтобы счастливо прожить.

Нужен дождь, и даже лужи,

Нужно с кем-нибудь дружить.

Нужен ветер, нужно море,

Нужно солнце и леса,

Нужно счастье, нужно горе

И родные голоса.

Невозможно без природы,

Без сияющих небес.

Хорошо иметь свободу,

Мир загадок и чудес.

Чтобы жить на белом свете,

Чтоб остался рядом друг.

Надо главное заметить,

Всё почувствовать вокруг.

На этом наше занятие закончено. Благодарю за работу!

### Деловая игра «Как разрешить конфликт»

Разбиваемся на 5 групп. Даём каждой группе роль: мама зависимого от компьютера ребёнка – домохозяйка; папа – добытчик семьи; друг, который зовёт гулять; сам ребёнок, поглощённый компьютером; бабушка, которая долго не видела внука и приехала погостить. Участники должны обыграть сценку, а остальные наблюдают. Обсуждая сценку, участники занимаются поиском позитивного решения конфликтной ситуации, связанной с пристрастием ребёнка к компьютеру

«Рисунки» (Визуализация представлений подростков о компьютерной зависимости). 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.

### Групповая работа «Составь ёлку»

Учитель раздает заранее подготовленный раздаточный материал. В нем рассказано о видах компьютерной зависимости (Интернет-зависимость (сетеголизм), игромания (кибераддикция), троллинг, зависимость от социальных сетей и т.д.). Участников нужно разделить на количество групп, соответствующее количеству раздаточного материала. Каждая группа рисует елку с тремя ветвями-треугольниками. Звезда у елки – это синквейн. Одна ветвь – это характеристика зависимости, вторая признаки, третья – это какая категория людей больше всего подвержена.

### Совместное мероприятие «Дружная семья».

Родители выбирают квесты, которые они хотели бы посетить вместе с детьми. Все идем на квесты.

## Защита проектов «Наше семейное хобби»

Ученики заранее подготавливают проекты по теме «Наше семейное хобби». На занятии родители вместе с детьми представляют проект, идет обсуждение.

### Родительское собрание

#### «Роль семьи в формировании здоровой личности ребенка»

Цель: изучение роли семьи в формировании здоровой личности ребенка с целью уменьшения компьютерной аддикции.

Задачи: изучить роль семьи в проявления компьютерной зависимости детей; дать рекомендации, как вести себя в семье с ребенком, чтобы уберечь детей от компьютерной зависимости, как помочь ребенку повысить свою самооценку, наметить пути воспитания самостоятельной личности с развитыми чувствами ответственности, воображения.

Эпиграф: «В здоровом теле — здоровый дух».

Добрый вечер, уважаемые родители! Тема нашей сегодняшней встречи – «Роль семьи в формировании здоровой личности ребенка».

Традиционно главным институтом воспитания является семья. То, что ребёнок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Важность семьи как института воспитания обусловлена тем, что в ней ребёнок находится в течение значительной части своей жизни, и по длительности своего воздействия на личность ни один из институтов воспитания не может сравниться с семьёй. В ней закладываются основы личности ребёнка, и к поступлению в школу он уже более чем наполовину сформировался как личность.

Семья может выступать в качестве как положительного, так и отрицательного фактора воспитания. Положительное воздействие на личность ребёнка состоит в том, что никто, кроме самых близких для него в семье людей – матери, отца, бабушки, дедушки, брата, сестры не относятся к ребёнку лучше,

не любит его так и не заботится столько о нём. И вместе с тем никакой другой социальный институт не может потенциально нанести столько вреда в воспитании детей, сколько может сделать семья.

Семья – это особого рода коллектив, играющий в воспитании основную, долговременную и важнейшую роль. У тревожных матерей часто вырастают тревожные дети, честолюбивые родители нередко так подавляют своих детей, что это приводит к появлению у них комплекса неполноценности; несдержанный отец, выходящий из себя по малейшему поводу, нередко, сам того не ведая, формирует подобный тип поведения у своих детей. В связи с особой воспитательной ролью семьи возникает вопрос о том, как сделать так, чтобы максимизировать положительные и свести к минимуму отрицательное влияние семьи на воспитание ребёнка. Для этого необходимо точно определить внутрисемейные социально-психологические факторы, имеющие воспитательное значение.

Для достижения этой цели в нашей школе с первого дня поступления ребёнка проводится диагностика семьи: изучается образ жизни, выясняются особенности семейного воспитания, выявляется положение в системе внутрисемейных отношений.

Просветительство семьи – важная часть деятельности всего педагогического коллектива нашей школы.

Главное в воспитании маленького человека – достижение душевного единения, нравственной связи родителей с ребёнком. Родителям ни в коем случае не стоит пускать процесс воспитания на самотёк, оставлять повзрослевшего ребёнка наедине с самим собой.

Именно в семье ребёнок получает первый жизненный опыт, делает первые наблюдения и учится как себя вести в различных ситуациях. Очень важно, чтобы то, чему мы учим ребёнка, подкреплялось конкретными примерами, чтобы он видел, что у взрослых слово не расходится с делом. Каждый родитель видит в детях своё продолжение, реализацию определённых установок или идеалов. И очень трудно отступает от них. Часто неправильное

воспитание ребёнка в семье приводит к очень тяжёлым последствиям, ребёнок может замкнуться в себе, плохо учиться, не выполнять пожелания взрослых, мало того, у него могут появиться невротические отклонения, вплоть до заболевания неврозом.

Повышенная эмоциональность ребёнка, склонность к беспокойству, беззащитность, ранимость и уязвимость при противоречивых, не всегда обоснованных требованиях родителей, легко может травмировать ребёнка и привести к нервным срывам или полному непослушанию.

Здоровье детей – цель, в которой сходятся интересы семьи и школы.

Однако очень часто правильные знания по основам здорового образа жизни, которые ребёнок получает в школе, могут противоречить практике жизни семьи, ведущей неправильный образ жизни. Ребёнок оказывается перед трудным выбором своей собственной позиции, поведения. Избежать печальных последствий можно лишь в том случае, если семья будет партнёром образовательного учреждения в этом вопросе.

Отклонение черт характера и поведения детей формируется в результате отклонений в семейных отношениях и воспитании. Изменения личности родителей или одного из родителей приводят к развитию конфликтных ситуаций, созданию негативного психологического климата в семье. Поэтому на родителей накладывается двойная ответственность за себя и за своих детей. Взрослые должны скорректировать своё собственное поведение, свои нравственные качества и отношения. Требовательность родителей к себе должна быть выше требований к ребёнку – это основа родительского авторитета.

В трудные моменты своей жизни дети должны быть уверены в поддержке и понимании своих родителей. Родители должны быть для своих детей самыми близкими друзьями, понимающими всю сложность и противоречивость их внутреннего мира и на основании этого понимания строить свои отношения с детьми. Если атмосфера в семье доброжелательная и чуткая, то ребёнок, воспитанный на положительных примерах своих родителей

в обстановке взаимной любви, заботы и помощи, вырастет таким же чутким и отзывчивым.

Хорошо, когда ребёнок ест, ложится спать, садится за уроки в одно и то же время. Его организм должен быть готов к предстоящему виду деятельности. Такой ребёнок и с аппетитом, и засыпает быстро, и не раскачивается долго, принимаясь за уроки – а, значит, на всём экономит время и меньше устаёт.

В каждой семье режим дня организуется по-разному. Но, к сожалению, сами взрослые зачастую бывают весьма не дисциплинированы в выполнении этого режима. Более того, с лёгкостью дают добро на нарушение режима своим детям. В первую очередь это касается сна.

Систематическое недосыпание нарушает работоспособность ЦНС, приводит к переутомлению и неврозам. А чтобы этого не случилось, жалея своих детей, родители щедро позволяют им подолгу спать утром. Особенно чётко это прослеживается по субботам.

Выработать привычку вовремя ложиться спать под силу только семье, причём, самое лучшее, если родители сами ложатся спать в определённое время, а не засиживаются перед экраном телевизора.

Особую тревогу вызывает тот факт, что большинство учащихся вместо прогулок на свежем воздухе просиживают у телевизора или компьютера по 2 – 3 часа, а то и больше.

Пример родителей ничем не заменишь. К сожалению, лишь 6% семей в России начинают свой день с гигиенической зарядки, мало семей в холодное время года проводит выходные дни на природе, занимаясь спортом (пример).

Активный отдых просто необходим, тем более школьникам когда у детей идёт интенсивный рост. А нам ведь надо видеть своих детей не только умными, но и здоровыми, и счастливыми. Кто -то великий сказал: «Здоровый нищий - счастливее больного короля».

Семья –это целый мир со своими правилами, отношениями к жизни, здоровью, воспитанию.

Образовательные, оздоровительные программы могут только помочь дополнить, обогатить знаниями, но заменить семейное воспитание, пример родителей они не могут заменить.

Начинать надо с себя – взрослого, и пусть будут здоровы наши дети!

### Совместное мероприятие «Ценности и традиции нашей семьи»

Семейная ценность — это то, что отличает одну семью от другой, служит достоянием для потомков, предметом гордости и уважения к старшим поколениям.

Семейные ценности — это часть исторической памяти семьи, то наследие, обычаи, традиции, которые идут от наших дедов и прадедов.

Семейные традиции — принятые в семье нормы, манеры поведения, обычаи и взгляды, которые передаются из поколения в поколение.

Многие взрослые, вспоминая детство, рассказывают именно о традициях, принятых в их семье. Эти воспоминания остаются в памяти человека на всю жизнь, и, обзаведясь своей семьёй, повзрослевшие дети переносят в свой дом традиции, принятые в родительском доме, и создают собственные. В каждой семье есть традиции. Основное их назначение — подсказывать нам, как вести себя в той или иной ситуации. Причём делать это, особо не задумываясь. Традиции могут «строить» нашу жизнь буквально по кирпичику: на завтрак непременно едим кашу, праздничный стол немислим без кулебяки, квартиру убираем по субботам, а отпуск проводим на море.

В некоторых семьях принято играть в настольные игры, например в «Лото», или устраивать семейные воскресные обеды. А другие регулярно ездят на машине по старинным городам, выезжают на шашлыки или просто фотографировать пейзажи, посещают памятные места. Важно, что это всё создает тёплую атмосферу уюта, стабильности и взаимной поддержки.

Семейной традицией могут стать еженедельные прогулки в лес, первый снеговик зимой, празднование прихода весны, изготовление скворечника для птиц. Очень хорошей традицией является ведение летописи своей семьи, её предков, которую можно оформлять в фотографиях.

А теперь послушаем, что нам расскажут наши семьи о своих традициях и ценностях (Слушаем и задаем вопросы).

Подведем итоги. Передача семейных ценностей, соблюдение традиций — путь к единению семьи, к её укреплению и большей сплочённости. Именно в семье, состоящей из людей нескольких поколений, сохраняются народные традиции и создаются новые, а также осуществляется воспитание и забота.

#### Родительское собрание «Подведем итоги»

Провели повторное тестирование. Подвели итоги. Есть ли улучшение в данной ситуации.

И давайте еще раз проговорим главные тезисы, которые нам нужно запомнить о компьютерной зависимости.

Компьютерная зависимость – это особый вид взаимоотношений между человеком и компьютером в широком смысле. Человек стремится к тому, чтобы заполнить все свое свободное время компьютером: компьютерными играми, социальными сетями, просмотром видео и т.п. Ключевое слово здесь — стремится, потому что по факту на данный момент этого может и не быть. Детям «мешает» школа и родители, взрослым – их дети, жена и работа. Если эти факторы отпадут, то человек может действительно потеряться в виртуальном мире, а вытащить его оттуда будет очень непросто.

Главная причина, которая приводит к формированию компьютерной зависимости – отсутствие контроля за временем, проводимым за компьютером.

Вначале возникнет интерес, а затем увлечение, которое постепенно трансформируется в потребность или привязанность.

Старайтесь больше времени уделять своим детям. Разговаривайте с ними, внимательно слушайте их. Побольше времени проводите всей семьей.

Умение слушать является одним из главных показателей культуры человека. Нам приятнее обращаться не с тем, кто хорошо говорит, а с тем, кто умеет слушать. Можно выделить следующие виды слушания: пассивное слушание, активное слушание, эмпатическое слушание.

Активное слушание – способ общения с ребенком. Причины трудностей ребенка часто бывают скрыты в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – показать, научить, направить – ему не поможешь. В таких случаях лучше всего ребенка послушать. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ «активного слушания». Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его. Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему мнению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать «по имени» это его чувство или переживание. Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам рассказал, при этом обозначив его чувство. Источник: <https://ihappymama.ru/aktivnoe-slushanie-sposob-obshheniya-s-rebenkom-priem-kotoryj-dejstvitelno-rabotaet/>

всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать – это дать ему понять, что вы знаете о его переживании или состоянии, «слышите» его. Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему мнению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать «по имени» это его чувство или переживание. Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам рассказал, при этом обозначив его чувство.

Например, сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель, на вопрос отца отвечает: «Больше я туда не пойду!». Папа: «Ты

больше не хочешь ходить в школу». Гораздо легче и привычнее было бы сказать: «Как это ты не пойдешь в школу?!»

При всей кажущейся справедливости этих ответов они имеют один общий недостаток: оставляют ребенка наедине с его переживанием. Своим советом или критическим замечанием родители сообщают ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается во внимание. Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родители поняли внутреннюю ситуацию ребенка, готовы, услышав о ней больше, принять ее. Такое буквальное сочувствие мамы или папы производит на ребенка совершенно особое впечатление.

Результаты активного слушания:

- Исчезает или по крайней мере сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.
- Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.
- Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.