



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

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

**Работа педагога по профилактике компьютерной аддикции
у младших школьников**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05. Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
Начальное образование. Английский язык**

Проверка на объем заимствований:

63,89 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 27 » мая 2019 г.

зав. кафедрой ППиПМ

Волчегорская Е.Ю.

Выполнила:

Студентка группы ОФ-508/071-5-1

Цыбульская Яна Олеговна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ППиПМ

Фролова Елена Владимировна

Челябинск

2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ АДДИКЦИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	7
1.1. Компьютерная зависимость как вид аддиктивного поведения	7
1.2. Деятельность педагога по профилактике компьютерной аддикции у младших школьников во внеурочной деятельности	17
Выводы по I главе	31
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ АДДИКЦИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	34
2.1. Цель и задачи экспериментальной работы. Используемые методики. .	34
2.2. Анализ результатов экспериментальной работы	40
2.3. Фрагмент программы внеурочной деятельности по профилактике компьютерной аддикции	47
Выводы по 2 главе.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	63

ВВЕДЕНИЕ

Еще несколько десятилетий назад компьютер был открытием для всего человечества. Это устройство кардинально поменяло мир и возможности людей. Однако на сегодняшний день такую «электронную машину» может позволить себе практически каждая семья. И теперь компьютер стал неотъемлемой частью нашей жизни: помощник в работе и обучении, средство коммуникации, а также способ организации досуга.

В настоящий момент увеличивается количество школьников умеющих работать с компьютерными программами. Мощный поток новой информации, применение компьютерных технологий, а именно распространение компьютерных игр оказывает большое влияние на воспитательное пространство младших школьников и подростков.

Младших школьников привлекает виртуальное пространство, потому что там они могут придумать собственный мир и уйти от реальной жизни, могут принимать любые решения и не задумываться об их последствиях.

Вследствие этого чрезмерное пользование компьютером накладывает определенный отпечаток на развитие личности современного ребенка. Пристрастие к киберпространству влечет за собой множество проблем: наблюдается снижение свободы и творческой активности, происходит упрощение формы общения, проявляется агрессия и т.д. Также наблюдается ухудшение физического здоровья: проблемы со зрением, испорченная осанка, нервозность, рассеянность, расстройства сна и т. д.

По данным исследований, 32% выпускников начальной школы могут быть отнесены к категории лиц, предрасположенных к зависимости, а около 20% имеют начальный уровень компьютерной зависимости, недавно средний возраст ребенка-геймера составлял 8,1 года, а в настоящее время уже 6,7 лет [17].

Компьютерная зависимость – это влечение к занятиям, связанное с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

В настоящее время многими отечественными авторами уделяется большое внимание проблеме компьютерной зависимости. В своих работах ее рассматривали отечественные ученые И.Ю. Кулагина, Ц.П. Короленко, Т.И. Комарова, Ю.В. Фомичева, А.Г. Шмелев, а также американские ученые: К. Андерсон, К. Грин, Ж.. Канг, К. Россер и др.

Таким образом, актуальность исследования заключается в необходимости профилактики компьютерной аддикции, а также демонстрации младшим школьникам других положительных возможностей компьютерных технологий.

В результате изучения литературы сложилось следующее **противоречие**: между необходимостью профилактики компьютерной аддикции в начальной школе с одной стороны и недостаточной методической обеспеченностью по данной проблеме с другой.

Проблема исследования: каковы возможности внеурочной деятельности по профилактике компьютерной аддикции у младших школьников?

Объект исследования: профилактика компьютерной аддикции у младших школьников.

Предмет исследования: работа педагога по профилактике компьютерной аддикции у младших школьников.

Цель исследования: изучить теоретические аспекты проблемы профилактики компьютерной аддикции у младших школьников для разработки фрагмента программы внеурочной деятельности.

Исходя из поставленной цели исследования, определения его объекта, предмета, были сформулированы следующие **задачи**:

1. Изучить теоретические аспекты компьютерной зависимости как вида аддиктивного поведения.
2. Рассмотреть деятельность педагога по профилактике компьютерной аддикции у младших школьников во внеурочной деятельности.

3. Проанализировать полученные результаты экспериментальной работы.

4. Разработать фрагмент программы внеурочной деятельности по профилактике компьютерной аддикции.

Для того чтобы решить поставленные задачи были использованы следующие методы исследования:

1. теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы; обобщение, систематизация;

2. эмпирические методы, включающие психологические тестирования;

3. методы обработки и интерпретации данных.

Наше исследование проводилось на базе образовательной организации г.Челябинска. В исследовании принимали участие учащиеся 4 класса в количестве 20 человек.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения и списка литературы. В тексте работы 6 таблиц, 2 рисунка, список литературы представлен 57 источниками.

Апробация результатов исследования проходила путем:

– публикации результатов исследования:

1. Зависимость от компьютерных игр как один из видов отклоняющегося поведения у младших школьников в сборнике статей III Международной научно-практической конференции «Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения». – Пенза, 2017.

2. Зависимость от компьютерных игр как один из видов отклоняющегося поведения у детей дошкольного возраста в сборнике статей XVII Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы дошкольного образования: риски, возможности, перспективы». – Челябинск, 2019.

– участия в конференциях:

1. IV Международная научно-практическая студенческая конференция «Начальное образование сегодня и завтра: взгляд молодых», г. Челябинск, 4-5 декабря 2017 года.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ АДДИКЦИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1. Компьютерная зависимость как вид аддиктивного поведения

С 90-х годов и по сегодняшний день все чаще появляется информация о распространении среди подростков и младших школьников такой формы девиантного (отклоняющегося) поведения, как компьютерная зависимость. Однако следует отметить, что ученые, занимающиеся исследованием этой проблемы, имеют разногласия во взглядах на содержание понятия девиантного поведения. Одни исследователи относят к отклоняющемуся поведению все виды не соответствующие общественным нормам поведения, вторые – только нарушения норм права, третьи – различные явления, именуемые социальными патологиями (убийства, наркоманию, алкоголизм, массовые антиобщественные выступления и движения, преступления), четвертые – асоциальное творчество [25].

Кондрашенко Т.В. выделяет такие нарушения поведения, как:

- поведенческие (отклоняющиеся действия);
- вербальные (проявляющиеся в высказываниях и суждениях) [25].

Змановская Е.В., описывая девиантное поведение, отмечает устойчивость нарушения наиболее значимых социальных норм, причинение серьезного ущерба личности и обществу в целом, и наличие явления дезадаптации [21].

Фурманов И.А., характеризуя отклоняющееся поведение, отмечает важный аспект психического здоровья, социально-психологические корни явления и наличие отклонений от принятых в исторической общности в межличностных отношениях норм, выражающихся в высказываниях, поступках или действиях [53].

Майсак Н.В. в своих трудах попыталась систематизировать классификации социальных девиаций. Она разработала матрицу социальных

девиаций, где типы и виды девиантного поведения дифференцированы и представлены по характеру направленности и специфике их проявлений. Согласно представленной ею систематизации компьютерная зависимость относится к аутодеструктивному (саморазрушающемуся) типу отклоняющегося поведения по характеру направленности, аддиктивному (зависимому) виду по характеру проявления, и по степени социальной одобряемости – социально-нейтральному (не представляющему общественной опасности или с неоднозначными критериями оценки).

Аутодеструктивное (саморазрушительное) поведение Змановская Е.В. определила как поведение, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, угрожающее целостности и развитию самой личности [21].

В середине 80-х годов XX века американские ученые Миллер и Лэндри ввели в науку понятие аддиктивное поведение. Оно рассматривалось как злоупотребление психоактивными веществами до момента появления зависимости. В разговорном английском addiction – пагубная привычка, страсть, пристрастившийся к чему-либо, обреченный, порабощенный, целиком подчинившийся чему-либо. В русском языке синонимичное слово – пристрастие (сильная склонность к чему-либо) [42].

Многие авторы в своих работах рассматривают аддиктивное поведение как одну из форм деструктивного поведения, выражающуюся в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния, что достигается различными способами: фармакологическими (применение психоактивных веществ) и нефармакологическими (сосредоточение на определенных предметах, что сопровождается развитием субъективно приятных эмоциональных состояний) [10].

Учеными были выделены следующие формы проявления аддиктивного поведения[15]:

– фармакологические (наркомания, токсикомания, алкоголизм, табакокурение);

– нефармакологические (аддиктивное переедание и голодание, пристрастие к азартным играм (гемблинг), пристрастие к компьютерным играм (кибераддикция), музыкальная аддикция).

Короленко Ц.П. дал характеристику трем механизмам аддиктивного поведения: [27]

– Конвенциональный механизм (следствие аддиктивной социализации); его специфика состоит в том, что возникновение аддиктивного поведения связано с влиянием групп сверстников, в результате недостаточного родительского контроля. Вследствие влияния этих условий формируется личность без интересов и стабильных жизненных установок.

– Интегрирующий механизм (возникает в ситуации жизненной неустроенности, при разногласии внутреннего и внешнего представления о себе). Отмечается, что причинами возникновения данного механизма могут быть аффективные психозы, шизофрения.

– Диссоциальный механизм (следствие химических форм аддикции); в большинстве случаев определяются группой факторов, ведущих к употреблению психо-активных веществ.

В настоящее время компьютеры стали неотъемлемой частью нашей жизни, которая охватывает большое количество людей, в том числе и младших школьников. Современные школьники с раннего детства начинают работать с компьютерами, играть в компьютерные игры. Нельзя однозначно оценить этот факт. С одной стороны, компьютерные технологии приносят пользу обществу: расширяют возможности для работы, обучения, позволяют общаться на расстоянии, но с другой стороны, мы все чаще слышим сообщения из средств массовой информации, предупреждающие нас об опасном влиянии компьютера и компьютерных игр на здоровье и психическое состояние, как взрослых, так и младших школьников.

На данном этапе развития общества компьютеры сопровождают младших школьников младшего школьного возраста повсюду: дома, в школе и т.д. Часто они могут наблюдать, как их родители проводят большое

количество времени за ПК, а иногда даже спорят, кто займет желанное место. В результате этого компьютер становится объектом вождения для младших школьников.

Именно поэтому мы считаем, что на современном этапе актуальной проблемой становится компьютерная аддикция, под которой понимается вид девиантного поведения с формированием склонности к уходу от реальности через изменение своего психического состояния посредством постоянной фиксации внимания на интерактивном взаимодействии с игровыми компьютерными программами или с другими пользователями с помощью этих программ [13].

Согласно статистике в настоящее время компьютерной аддикции подвергается все более молодое поколение. Еще 9 лет назад ею страдали подростки 14-16 лет, а на сегодняшний день трудно отвлечь от компьютера детей 5-6 летнего возраста.

Кибераддикция (киберзависимость) – это патологическая привязанность к компьютеру, невозможность оторваться от него ни на миг [18]. Выделяют две формы данного типа аддикции: Интернет-зависимость; игровая зависимость или геймерство.

Одним из первых определение интернет-зависимости дал Иван Голдберг в 1996 году. Интернет-зависимость он определял как «расстройство поведения в результате использования Интернета и компьютера» [7].

А.Л. Венгер рассматривает компьютерную зависимость как «пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми». Также он отмечает, что компьютерная игровая зависимость наиболее распространена в детском и подростковом возрасте, и наиболее подвержены компьютерной аддикции мальчики. Основным признаком компьютерной зависимости является не

само времяпровождение за компьютером, а централизация всех интересов ребенка вокруг него, отказ от других видов деятельности [24].

Следует отметить, что психические признаки компьютерной аддикции, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей другого типа. Наиболее распространенными психологическими признаками компьютерной зависимости являются:

- «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером;
- безразличие к учебе, спорту, прежним увлечениям;
- невыполнение обещаний относительно уменьшения времени, проведенного за компьютером;
- потеря чувства времени;
- намеренное преуменьшение или ложь относительно времени, проведенного за компьютером;
- охлаждение к семье и друзьям;
- оправдание собственного поведения и пристрастия.

У младших школьников младшего школьного возраста компьютерная зависимость представляет собой один из двух видов: игровую зависимость или зависимость от социальных сетей. Бурное развитие информационных технологий стало причиной того, что практически все семьи имеют дома компьютер, и, соответственно, каждый ребенок имеет к нему доступ. Именно поэтому на сегодняшний день компьютерная зависимость в младшем школьном возрасте самая распространенная проблема.

Корленко Ц.П. и его соавторы утверждают, что виртуальный мир становится для ребенка привлекательным и интересным, в то время как реальный воспринимается скучным, а порой даже враждебным [28]. Со временем ослабевает связь между аддиктом и реальным миром; все эмоции, система ценностей, интересы концентрируются на виртуальном мире. Аддикт использует свое воображение, фантазию для обслуживания реальных мотиваций, проектов виртуального мира, при этом испытывая чувство

контроля над происходящими событиями. Начинается самое опасное для зависимого человека: размывание границ между воображением и реальным, порой до нарушения самозащитных тенденций.

Ученые выделяют пять типов компьютерной зависимости [32]:

- сетеголизм, или навязчивый серфинг (поиск информации в сети);
- страсть к онлайн-биржевым торгам и азартным играм;
- виртуальные знакомства;
- киберсекс (увлечение порносайтами);
- компьютерные игры (гейм-аддикция).

Выделяют следующие симптомы компьютерной зависимости:

- блаженство или эйфория от времяпровождения за компьютером;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- невозможность остановиться;
- раздражение и депрессия не за компьютером;
- игнорирование семьи и друзей;
- проблемы на работе или учебе;
- обман семьи о своей деятельности.

У людей, подверженных компьютерной аддикции, происходит смена обычного привычного круга общения; появление новых знакомств и хобби; отказ от дел, которые раньше вызывали интерес и внимание. Аддикты начинают отстраняться от своей семьи, друзей, из дома порой начинают пропадать материальные ценности, младший школьник погружается в себя, часто занимает деньги, становится более юрким, способным солгать, ввести в заблуждение, несмотря на моральные ценности.

Этапы развития компьютерной аддикции схожи с этапами развития химической зависимости: стадия легкой увлеченности, стадия увлеченности, стадия зависимости и стадия привязанности. Однако компьютерная зависимость редко перерастает в хроническую зависимость. В статье, посвященной компьютерной аддикции, упоминается, что хроническую

компьютерную зависимость можно наблюдать у «трудоголических» и инфантильных людей: «трудоголические» не могут жить без общения с компьютером, а инфантильные не хотят покидать виртуальный мир [24].

Ученые отмечают, что подростковый возраст является наиболее опасным для возникновения компьютерной аддикции. Однако уже в младшем школьном и даже дошкольном возрасте может сформироваться симптомокомплекс компьютерной аддикции [18]. Чаще всего это связано с особенностями эмоционального развития младшего школьника [18]:

- откровенность и непосредственность выражения своих переживаний;
- частая смена настроений;
- большая эмоциональная неустойчивость;
- легкая отзывчивость на происходящие события;
- склонность к кратковременным и бурным аффектам;
- готовность к аффекту страха.

Компьютер привлекает младших школьников возможностью манипулировать ситуациями, образами, персонажами реального мира. В «своем» мире школьники могут сами устанавливать правила игры, персонализировать все то, к чему развивается функция. Персонализация образов виртуального мира, в том числе и неодушевленных предметов, захватывает ребенка, погружая его «с головой» в компьютерный мир, тем самым отдаляя его от реального общения. В результате у многих младших школьников наблюдается недостаток навыков и опыта в общении с людьми. Такие люди чаще всего неуверенны в себе, они не способны на принятие важных решений.

Компьютерные игры появились еще в середине прошлого века. На сегодняшний день, они занимают важное место среди других технологий. Все чаще компьютер используется в игровых или интернет целях. Интерактивные забавы стали доступны всем. В настоящее время сложно найти человека, который никогда не играл в компьютерные игры. В

исследовании Ассоциации разработчиков компьютерных игр видно, что «около 90% младших школьников тратят на это занятие от 6, 8 до 7,6 часов ежедневно» [15].

Все компьютерные игры условно делятся на ролевые и неролевые игры. Ролевые компьютерные игры – это игры, в которых играющий, принимая на себя роль компьютерного персонажа, т.е. сама игра, обязывает играющего выступать в роли конкретного или воображаемого компьютерного героя. Неролевые компьютерные игры – играющий на себя роль компьютерного персонажа, вследствие чего патологические механизмы формирования зависимости и влияния игр на личность человека менее сильны [52].

Такие ученые как Шапкин С.А., Фомичева Ю.В. считают, что ролевые компьютерные игры более опасны, и выделяют их из всего многообразия игр. Именно в ролевых играх явно наблюдается процесс «вхождения» человека в игру, объединение человека и компьютера, а в серьезных случаях – процесс потери индивидуальности и отождествления себя с компьютерным персонажем. Шапкин С.А. утверждает, что самое мощное влияние на личность играющего оказывают именно ролевые игры [43].

Стоит отметить, что игровые аддикты постоянно испытывают потребность в игре, но полностью удовлетворить ее не могут, т.е. они постоянно находятся в состоянии фрустрации. Такие люди постоянно находятся в негативном психическом состоянии, что подтверждается высокой депрессией и тревожностью. Однако во время игры их настроение заметно улучшается, их наполняют положительные эмоции. Но после игры, т.е. после выхода из виртуального мира настроение снова опускается на исходный уровень.

Предполагающими факторами компьютерной аддикции являются [43]:

- конфликты с родителями, отвержение, безнадзорность;
- возможность для реализации фантазий и представлений с обратной связью;

- возможность анонимного социального влияния людей друг на друга;
- уникальные возможности нахождения нового собеседника, отсутствие необходимости удерживать его внимание;
- «электронное подслушивание» чужих личных переживаний, эмоциональных состояний.

Мы считаем, что еще одним важным и значительным фактором, из-за которого возникает компьютерная зависимость у младших школьников младшего школьного возраста, является недостаток живого общения с реальными людьми: семьей, друзьями, конфликтные семейные отношения и проблемы коммуникативного характера в школе. Такие младшие школьники чувствуют себя более комфортно именно в виртуальной реальности, так как виртуальный мир игры позволяет им отвлечься от существующих трудностей, однако выход из игрового пространства вновь возвращает ребенка к прежним проблемам, становясь стрессогенным фактором [13].

Таким образом, под аддиктивным поведением мы понимаем одну из форм деструктивного (разрушительного) поведения, выражающаяся в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, что достигается различными способами: фармакологическими (применение психоактивных веществ) и нефармакологическими (сосредоточение на определенных предметах и активностях, что сопровождается развитием субъективно приятных эмоциональных состояний).

Ученые выделяют 5 типов компьютерной зависимости:

- сетеголизм, или навязчивый серфинг (поиск информации в сети);
- страсть к онлайн-биржевым торгам и азартным играм;
- виртуальные знакомства;
- киберсекс (увлечение порносайтами);
- компьютерные игры.

Наибольшие опасения сегодня вызывает игровая компьютерная аддикция, которая трактуется как вид девиантного поведения с формированием склонности к уходу от реальности через изменение своего психического состояния посредством постоянной фиксации внимания на интерактивном взаимодействии с игровыми компьютерными программами или с другими пользователями с помощью этих программ. Распространенными психическими признаками компьютерной зависимости являются:

- «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером;
- безразличие к учебе, спорту, прежним увлечениям;
- невыполнение обещаний относительно уменьшения времени, проведенного за компьютером;
- потеря чувства времени;
- намеренное преуменьшение или ложь относительно времени, проведенного за компьютером;
- охлаждение к семье и друзьям;
- оправдание собственного поведения и пристрастия.

1.2. Деятельность педагога по профилактике компьютерной аддикции у младших школьников во внеурочной деятельности

В настоящее время младшие школьники и подростки предпочитают проводить все больше времени за компьютерными играми, отодвигая на второй план остальные способы организации досуга: спортивные занятия, хобби, чтение книг и т.д.

Как и любые зависимости, компьютерная зависимость требует своевременного вмешательства родителей или педагогов, для предупреждения развития игровой компьютерной аддикции, а также устранения факторов риска.

М.А. Галагузова дает следующее определение понятию «профилактика»:

Профилактика – «совокупность государственных, общественных, социально-медицинских и организационно-воспитательных мероприятий, направленных на предупреждение, устранение или нейтрализацию основных причин и условий, вызывающих различного рода социальные отклонения в поведении подростков».

В словаре-справочнике социального педагога и социального работника дается следующее определение понятию «профилактика». Это «система воспитательных мер, направленная на предупреждение, устранение или нейтрализацию основных причин и условий, вызывающих различного рода социальные отклонения».

В нашем исследовании возьмем за основу следующее определение понятия «профилактика» - это некий комплекс различного рода мероприятий, которые направлены на предупреждение проблемы или явления еще до их возникновения, или же это предотвращение различного рода факторов риска относительно этой же проблематики [35].

Выделяются понятия общей и специальной профилактики.

По А.Д. Гонееву, общая профилактика (греч. *prophylaktikos* – предохранение, предупреждение) рассматривается как «совокупность мер,

направленных на создание благоприятных социально-экономических, социокультурных и социально-педагогических условий, направленных на содействие семье в выполнении ею своих функций по воспитанию физически и социально здоровых младших школьников; по реализации воспитательных функций общеобразовательными учреждениями всех типов, по обеспечению ими полноценного развития интересов и способностей у школьников, занятости общественно полезной деятельностью во внеурочное время».

Специальная профилактика предполагает «использование разнообразных мероприятий психолого-педагогической поддержки и социально-правовой помощи несовершеннолетним. Она включает коррекционно-реабилитационные меры, направленные на младших школьников группа риска, девиантных подростков, несовершеннолетних правонарушителей».

Объектом профилактической работы обычно являются здоровые младшие школьники с несформировавшимся отклонением.

В зависимости от стадии аддикции, наличия факторов риска или выраженной патологии выделяют три вида профилактики компьютерной зависимости:

1. Первичная профилактика – это система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития зависимости (проведение классных часов для учащихся, беседы о влиянии компьютерной зависимости на школьников, встречи для родителей, проведение конкурса рисунков). Мероприятия первичной профилактики могут проводиться как с младшими школьниками, так и с родителями.

2. Вторичная профилактика - это комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска, которые при определенных условиях могут привести к возникновению зависимости. Для профилактики на данном этапе с ребенком работает не только педагог, но и психолог.

3. Третичная профилактика – это комплекс мероприятий, направленный на выявление причин возникновения зависимости, работа по устранению зависимости. Основной целью третичной профилактики является поддержание состояния ремиссии, т.е. «недопущение срыва».

Также целями третичной профилактики являются [5]:

- трудовая реабилитация: восстановление трудовых навыков;
- социальная реабилитация: формирование самоуверенности;
- психологическая реабилитация: восстановление поведенческой активности;
- медицинская реабилитация: восстановление функции органов и систем организма.

По отношению к населению выделяют индивидуальную, групповую и общественную медицинскую профилактику [29]:

- индивидуальная профилактика включает в себя соблюдение правил личной гигиены в быту, на производстве, которая осуществляется непосредственно человеком, и сводится к соблюдению норм здорового образа жизни;
- групповая профилактика связана с проведением профилактических мероприятий с группами лиц со схожими симптомами;
- общественная профилактика включает большие группы населения, общество в целом. Данная профилактика включает в себя систему экономических, воспитательных, санитарно-гигиенических, медицинских и социальных мероприятий, проводимых государством для обеспечения здорового населения.

В зависимости от времени воздействия профилактические программы делятся на три группы[35]:

- постоянно-действующие программы – программы, которые действуют постоянно: занятия по профилактике с младшими школьниками, родителями, учителями на базе школы:

- систематически действующие программы – программы, которые проводятся регулярно, рассчитаны на определенный промежуток времени;
- периодически действующие программы – программы, которые проводятся периодически.

Следует отметить, что столкнувшись с проблемой компьютерной аддикции, родители начинают повышать голос на младших школьников, применяют физическую силу, ограничивают свободу ребенка. Это неприемлемо с точки зрения воспитания. Для всестороннего решения проблемы необходимо действовать во взаимодействии с педагогом.

Важно, чтобы профилактика зависимости носила не принудительный характер, а добровольный. Вся деятельность педагога в этом направлении должна проводиться комплексно. Необходимо создавать условия, соответствующие психологическим, физическим особенностям младших школьников.

В процессе профилактики компьютерной аддикции необходимо сформировать у младшего школьника личностное образование, которое состоит из разнообразных по содержанию и уровню сформированности знаний, оценочных суждений, приемов и навыков регуляции поведения, препятствующих подверженности аддиктивному поведению. Необходимо обеспечить достижение комфортного состояния с помощью социально приемлемых способов.

Очевидно, педагог в первую очередь является специалистом по профилактической деятельности, а учреждения образования – оптимальная среда для развития психологически здоровой личности. Успех борьбы с зависимостью в значительной мере зависит от профилактики, которая предусматривает ряд мероприятий:

- ограничить доступ к объекту пристрастия и уменьшить спрос на него, особенно для подрастающего поколения;
- при выявлении ранних изменений личности человека, испытывающего зависимость, попытаться установить причину;

– регулярно, ненавязчиво проводить пропаганду всеми доступными средствами с привлечением специалистов.

Первоначально семья должна рассказать ребенку об общих гигиенических правилах, научить определенному режиму труда и отдыха и т.д., а затем эти правила должны быть закреплены педагогом в образовательной организации.

Цель педагогической профилактики заключается в следующем:

- разъяснить ребенку причины возникновения пристрастия к компьютеру;
- на убедительных примерах показать последствия;
- помочь в организации досуга, режима дня и т.д.

Работа с младшими школьниками по предупреждению компьютерной зависимости имеет свою специфику, определяемую, с одной стороны, организацией обучения в начальной школе, а с другой – психологическими особенностями школьников младших классов.

Учитель является для младших школьников авторитетом. Поэтому не только отдельные его высказывания, но и стиль поведения, проявленное отношение и т.п. оказывают учебное и воспитательное воздействие. Негативное мнение учителя о компьютерной зависимости, особенно среди младших школьников младшего школьного возраста, должно многократно повторяться, иллюстрироваться житейскими примерами, наблюдениями, обосновываться ссылкой на другие авторитетные для ребенка мнения.

Младшие школьники чаще, чем взрослые, воспринимают мир в полярных категориях: «хорошо-плохо», «правильно-неправильно», «можно-нельзя» и т.п. Поэтому все, что связано с компьютерной аддикцией должно в сознании ребенка противопоставляться всему полезному и одобряемому.

Образность мышления ребенка позволяет ему увидеть то, что говорит учитель более ярко, фантастично, сказочно. Стимуляция представлений ребенка - важный элемент его воспитания и развития. Рассказывая о чем-то, педагогу следует периодически делать паузы, давая учащемуся возможность

самому представить себе тот или иной образ. Это же касается и работы с образами, связанными с тематикой компьютерной зависимости.

Тяга и склонность ребенка к игре обуславливает необходимость максимально активного использования игровых форм и методов учебной работы, касающихся тематики профилактики компьютерной аддикции.

Профилактика компьютерной зависимости среди младших школьников младшего школьного возраста, основанная на разъяснении вредных последствий компьютерных технологий для организма, затрудняется отсутствием у младших школьников этого возраста базисных знаний из области анатомии и физиологии человека. Чтобы сообщить детям о вредном воздействии компьютера на здоровье человека, необходимо в образной и доступной форме объяснить, как оно функционирует и почему его нужно беречь, но, не повторяя ошибок многих учителей, стремящихся раньше времени предлагать учащимся информацию, которую они будут подробно изучать в последующих классах.

Одна из задач педагогов – вовремя предостеречь родителей от агрессивной реакции на появление первых признаков компьютерной зависимости у ребенка. Такая реакция не только не приводит к желаемым результатам, но и нарушает доверительные отношения с ребенком, что исключает в дальнейшем возможность эффективно влиять на его поведение. Родители должны осознать, что частый уход от реальности с помощью компьютерных игр связан с их собственными ошибками в воспитании, и что винить во всем школу – неразумно и не конструктивно. Лучше серьезно ознакомиться с основами профилактики, запастись нужными аргументами и терпеливо объяснить ребенку его ошибку.

На наш взгляд, деятельность педагога по профилактике аддиктивного поведения наиболее продуктивна в рамках внеурочной деятельности. Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация

занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе.

В основе изучения термина внеурочная деятельность лежит определение понятия внеурочная работа – составная часть учебно-воспитательного процесса школы, одна из форм организации свободного времени учащихся. Направления, формы и методы внеурочной работы практически совпадают с направлениями, формами и методами дополнительного образования младших школьников [46].

В Российской педагогической энциклопедии «внеурочная деятельность» определяется как составная часть учебно-воспитательного процесса в школе, одна из форм организации свободного времени учащихся.

Большинство авторов считают, что внеурочная деятельность это учебно-воспитательный процесс, реализуемый во внеурочное время сверх учебного плана и обязательной программы коллективом учителей и обучающихся или работников и учащихся учреждений дополнительного образования на добровольных началах, обязательно с учетом интересов всех ее участников, являясь неотъемлемой составной частью воспитательного процесса [44].

Суть внеурочной деятельности определяется деятельностью школьников во внеурочное время при организующей и направляющей роли учителя. Но эта организация проводится таким образом, что творчество и инициатива учащихся всегда должна выходить на первый план. Л.М. Панчешникова считает, что вне сомнений тот факт, что внеурочная деятельность играет огромную роль для современной школы в условиях перестройки социальной работы в воспитании нового облика личности. Эта работа вносит вклад в такие качества личности, как инициативность, активность, творчество, способность к саморазвитию, самовоспитанию, самообразованию. Внеурочная деятельность - это, с одной стороны, педагогическая система, обладающая целостными свойствами и

закономерностями функционирования, а с другой - неотъемлемая часть отечественной системы образования [4].

Рассмотрим основные принципы внеурочной деятельности:

1. Принцип добровольности. Одной из самых главных задач внеурочной деятельности является формирование у учащихся познавательного интереса. Такой интерес не может возникнуть, если работа выполнена без желания, по принуждению. Поэтому А.В. Усова считает, что принцип добровольности является одним из самых важных принципов внеурочной деятельности. Ученик должен выражать искреннее желание принять участие в занятиях, предусмотренных программой внеурочной деятельности, без какого - либо на то принуждения [46].

2. Принцип индивидуального подхода. Известно, что по уровням общего развития, направленности интересов и чертам характера ученики отличаются друг от друга. Игнорируя эти различия, невозможно добиться успехов во внеурочной работе. И.Я. Ланина утверждает, что принцип учета индивидуальных особенностей учащихся является важным при организации внеурочной деятельности. Он позволяет учитывать уровни развития каждого учащегося и, исходя из этого, корректировать все виды работ, проводимых с каждым учеником.

3. Равного права как сильных, так и слабых учеников на принятие участия во внеурочной деятельности.

4. Принцип развития способностей.

5. Принцип занимательности.

6. Принцип систематичности.

По требованиям ФГОС внеурочная деятельность реализуется по нескольким направлениям развития личности [9]:

1. Спортивно-оздоровительное.

2. Духовно-нравственное.

3. Социальное.

4. Общеинтеллектуальное.

5. Общекультурное.

Рассмотрим каждое из них более подробно.

Спортивно-оздоровительное направление включает в себя следующие цели: формирование знаний, умений и навыков, а также установок и личностных ориентиров, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Задачи спортивно-оздоровительного направления развития личности [9]:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- использование оптимальных двигательных режимов для младших школьников с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Духовно-нравственное направление включает в себя следующие цели: обеспечение духовно-нравственного развития обучающихся в единстве урочной, внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного учреждения, семьи и других институтов общества [16].

Задачи духовно-нравственного направления развития личности:

- формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, предметно-продуктивной, социально ориентированной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм, самовоспитания и универсальной духовно-нравственной компетенции – «становиться лучше»;
- формирование основ нравственного самосознания личности (совести);
- способности младшего школьника формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;

- принятие обучающимися базовых общенациональных ценностей;
 - развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей;
 - формирование основ российской гражданской идентичности;
 - пробуждение веры в Россию, чувства личной ответственности за Отечество;
- Отечество;
- формирование патриотизма и гражданской солидарности;
 - развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими младшими школьниками в решении общих проблем.

Социальное направление включает в себя следующие цели: активизация внутренних резервов обучающихся, способствующих успешному освоению нового социального опыта на уровне начального общего образования, формирование социальных, коммуникативных, конфликтологических компетенций, необходимых для эффективного взаимодействия в социуме [16].

Задачи социального направления развития личности [44]:

- формирование психологической культуры и коммуникативной компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме;
- формирование способности обучающегося сознательно выстраивать и оценивать отношения в социуме;
- формирование основы культуры межэтнического общения;
- формирование отношения к семье как к основе российского общества;
- воспитание у школьников почтительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшему поколению.

Общеинтеллектуальное направление включает в себя следующие цели: обеспечение достижения планируемых результатов освоения основной

образовательной программы начального общего и основного общего образования.

Задачи общеинтеллектуального направления развития личности [44]:

- формирование навыков научно-интеллектуального труда;
- развитие культуры логического и алгоритмического мышления, воображения;
- формирование первоначального опыта практической преобразовательной деятельности;
- овладение навыками УУД (универсальных учебных действий) у обучающихся на уровне основного общего образования.

Общекультурное направление включает в себя следующие цели: воспитание способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, формированию ценностных ориентаций, развитие общей культуры, знакомство с общечеловеческими ценностями мировой культуры, духовными ценностями отечественной культуры, нравственно-этическими ценностями многонационального народа России и народов других стран [9].

Задачи общекультурного направления развития личности:

- формирование ценностных ориентаций общечеловеческого содержания;
- становление активной жизненной позиции;
- воспитание основ правовой, эстетической, физической и экологической культуры.

Занятия внеурочной деятельности на базе образовательного учреждения возможны при условии подобранного комплекса программ для младших школьников. При этом преимущества занятий внеурочной деятельности для младших школьников заключаются в следующих характеристиках:

- возможность определения наиболее подходящей для ребенка сферы деятельности (кружки, секции);
- наличие определенной доли свободы для самоопределения в сфере реализации себя в дополнительных занятиях;
- для повышения эффективности внеурочной деятельности необходимо привлекать наиболее грамотных педагогов по данному вопросу;
- формирование не только научных, но и практических знаний у младших школьников;
- создание интересной обучающей среды.

Имеет значение эмоциональная атмосфера в классе. Доброжелательное отношение, поддержка, сопереживание одноклассников делают обучение приятным. Шутки и смех во время занятий внеурочной деятельностью могут также повысить эффективность обучающего процесса. От этого наступает эмоциональный баланс в организме, что благоприятно сказывается на субъективном благополучии младшего школьника [48].

Занятия важно чередовать с отдыхом. Отдых должен быть активным, то есть проведение зарядки на все группы мышц, смена одного вида деятельности на другой.

В качестве основных критериев эффективности внеурочной деятельности можно выделить ее соответствие поставленным задачам и целям. Показателями уровня соответствия являются [57]:

- получаемые знания и умения;
- уровень занятости;
- психологическое состояние младших школьников, исключение склонности к аддиктивному поведению;
- участие в конкурсах и соревнованиях и многое другое.

Деятельность педагога во внеурочной деятельности в процессе профилактики аддиктивного поведения заключается в следующем:

- проведение диагностики с целью определения направленности профилактической работы;
- наблюдения, интервью, беседы со школьниками на тему зависимостей для того, чтобы определить степень осознанности и важности этой проблемы тренинговые занятия: умение управлять ситуацией и выбор своего поведения в ней, развитие самоконтроля, самоэффективности, самоуважения, изменение самооценки;
- организация различных видов совместной деятельности: спортивной, научной, досуговой, общественной и т.д.;
- чередование активных и традиционных форм работы;
- конкурс творческих работ (стенгазеты, рисунки, выставки);
- анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций;
- демонстрация и разъяснение позитивных образцов поведения (личный пример, художественная литература, библиография, встреча с интересными людьми);
- итоговая диагностика (выявление изменений личности учащегося).

Таким образом, в рамках реализации ФГОС НОО под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно–урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Внеурочная деятельность обладает огромным потенциалом. В процессе ее реализации могут быть решены такие задачи, как дополнительное интеллектуальное, эмоциональное, физическое и другие виды развития; повышение самооценки, улучшение субъективного благополучия младших школьников, решение проблемы адаптации к школьному обучению и другие задачи [44].

Установлена взаимосвязь между эффективной внеурочной деятельностью и профилактикой формирования социально-психологических

предпосылок аддиктивного поведения. Данная взаимосвязь проявляется в положительном влиянии внеурочных видов деятельности на эмоционально-психологическое состояние младших школьников посредством положительного эмоционального настроения, отсутствия негативных оценок, предложения интересных для ребенка видов деятельности и других факторов [41].

Внеурочная деятельность играет огромную роль в саморазвитии, самообразовании и самовоспитании будущего поколения с помощью организующей и направляющей роли учителя, что способствует продуктивному усвоению обучающимися норм морали и нравственности. Именно поэтому стоит проводить мероприятия по профилактике аддиктивного поведения средствами внеурочной деятельности.

Таким образом, мы выбрали именно внеурочную деятельность для реализации профилактики аддиктивного поведения, так как она позволяет творчески подойти к поиску вариантов ее проведения. Формирует и развивает личность ребенка, а также совершенствует заложенный в человеке природой характер, корректирует намечающиеся нежелательные социальные отклонения в его поведении и сознании. В рамках социального направления ниже мы представим в параграфе 2.3 разработанный нами фрагмент программы.

Выводы по I главе

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

Под аддиктивным поведением понимают одну из форм деструктивного (разрушительного) поведения, выражающуюся в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, что достигается различными способами: фармакологическими (применение психоактивных веществ) и нефармакологическими (сосредоточение на определенных предметах и активностях, что сопровождается развитием субъективно приятных эмоциональных состояний).

Учёные выделяют 5 типов компьютерной зависимости:

- сетеголизм, или навязчивый серфинг (поиск информации в сети);
- страсть к онлайн-биржевым торгам и азартным играм;
- виртуальные знакомства;
- киберсекс (увлечение порносайтами);
- компьютерные игры.

Наибольшее опасение для младших школьников вызывает игровая компьютерная аддикция, которая трактуется как вид девиантного поведения с формированием склонности к уходу от реальности через изменение своего психического состояния посредством постоянной фиксации внимания на интерактивном взаимодействии с игровыми компьютерными программами или с другими пользователями с помощью этих программ.

Наиболее распространенными психологическими признаками компьютерной зависимости являются:

- «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером;
- безразличие к учебе, спорту, прежним увлечениям;
- невыполнение обещаний относительно уменьшения времени, проведенного за компьютером;
- потеря чувства времени;

- намеренное преуменьшение или ложь относительно времени, проведенного за компьютером;
- охлаждение к семье и друзьям;
- оправдание собственного поведения и пристрастия.

Под профилактикой рассматривают комплекс различного рода мероприятий, которые направлены на предупреждение проблемы или явления еще до их возникновения, или же это предотвращение различного рода факторов риска относительно этой же проблематики.

Под внеурочной деятельностью понимают составную часть учебно-воспитательного процесса школы, одну из форм организации свободного времени учащихся.

Ученые выделяют основные принципы внеурочной деятельности:

1. Принцип добровольности.
2. Принцип индивидуального подхода.
3. Равного права как сильных, так и слабых учеников на принятие участия во внеурочной деятельности.
4. Принцип развития способностей.
5. Принцип занимательности.
6. Принцип систематичности.

По требованиям ФГОС внеурочная деятельность реализуется по нескольким направлениям развития личности:

1. Спортивно-оздоровительное.
2. Духовно-нравственное.
3. Социальное.
4. Общеинтеллектуальное.
5. Общекультурное.

Деятельность педагога по профилактике компьютерной аддикции младших школьников заключается в работе с родителями, взаимодействии с младшими школьниками посредством внеурочной деятельности, а также на уроках.

В рамках социального направления ниже мы представили в параграфе 2.3 разработанный нами фрагмент программы «Компьютер и я: враги или друзья?».

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ АДДИКЦИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Цель и задачи экспериментальной работы. Используемые методики.

Целью нашего эксперимента являлось выявление степени склонности к компьютерной зависимости и определение уровня сформированности игровой зависимости у младших школьников.

Задачи:

1. Осуществить подбор диагностических методик.
2. Провести диагностирование участников эксперимента, с помощью выбранных методик.
3. Разработать фрагмент программы внеурочной деятельности по профилактике компьютерной аддикции у младших школьников.

Наше исследование, в соответствии с поставленной целью и задачами, проводилось в четыре этапа:

- I. Подготовительный (постановка цели и задач, поиск базы исследования, подбор методик).
- II. Констатирующий (проведение диагностики уровня сформированности игровой зависимости у младших школьников и выявление степени склонности к компьютерной зависимости).
- III. Анализ и интерпретация полученных данных.
- IV. Конструктивный (разработка фрагмента программы внеурочной деятельности по профилактике компьютерной аддикции у младших школьников «Компьютер и я: враги или друзья?»).

Характеристика выборки: исследование проводилось на базе образовательной организации г. Челябинска, среди учащихся 4 класса.

В исследовании приняли участие 20 обучающихся (младшие школьники (9-10 лет)).

Для проведения исследования нами были выбраны следующие методики:

1. Способ скрининговой диагностики компьютерной аддикции Л.Н.Юрьева, Т.Ю. Больбот.

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

«Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот.

Цель теста: выявление степени склонности к компьютерной аддикции младших школьников.

Скрининговая диагностика представляет собой тест, включающий 11 вопросов. На каждый вопрос предусмотрены четыре варианта ответа: «никогда», «редко», «часто», «очень часто». Опрашиваемому необходимо дать только один вариант ответа на каждый вопрос.

Анализ результатов «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости» Л. Н Юрьева, Т.Ю. Больбот.

Каждый вариант ответа оценивается баллами, присущими только ему. Вариант ответа «никогда» оценивается 1 баллом, «редко» – 2 баллами, «часто» – 3 баллами, «очень часто» – 4 баллами. Четвертый вопрос теста имеет отличную систему оценивания. Таким образом, вариант ответа «никогда» оценивается 4 баллами, «редко» – 3 баллами, «часто» – 2 баллами, «очень часто» – 1 баллом.

Ключ, обработка результатов анкеты по определению склонности или несклонности к компьютерной аддикции младших школьников.

1 стадия – до 16 баллов – 0% риска развития компьютерной аддикции;

2 стадия – от 17 до 23 баллов – стадия увлеченности;

3 стадия – от 24 до 36 баллов – риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ);

4 стадия – от 37 баллов – наличие компьютерной зависимости.

Для определения уровня сформированности игровой компьютерной зависимости у младших школьников мы использовали тест-опросник степени увлеченности младших школьников компьютерными играми Гришиной А.В.

Гришина А.В. Тест-опросник степени увлеченности младших школьников компьютерными играми

Инструкция: Предлагаемый вам тест содержит 22 вопроса с 6 вариантами ответов: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «постоянно». В бланке для ответов перед соответствующим номером вопроса поставьте знак «+» в соответствующей колонке ответов. Свое мнение выражайте искренне.

Содержание теста:

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

16. Как часто вы играли бы в компьютерные игры, если бы у вас была такая возможность?

17. Случалось ли вам скрывать от родителей, что вы играли за компьютером?

18. Используете ли вы компьютерную игру для того, чтобы уйти от проблем или от плохого настроения?

19. Обсуждаете ли вы результаты компьютерных игр с друзьями?

20. Злитесь ли вы, когда вас кто-то отвлекает от компьютерной игры?

21. Случалось ли вам уставать из-за того, что вы слишком долго играли за компьютером?

22. Стремитесь ли вы все свое свободное время играть за компьютером?

Номер вопроса	Никогда	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Постоянно
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						

18						
19						
20						
21						
22						

Опросник состоит из 5 шкал, которые охватывают увлеченность компьютерными играми с различных сторон. Учащимся было предложено ответить на 22 вопроса, на каждый из которых было предоставлено 6 вариантов ответа. Вопросы касались рассмотрения степени увлеченности компьютерных игр с разных сторон. Детям были предложены вопросы, определяющие эмоциональное отношение к компьютерным играм, самоконтроль в компьютерных играх, целевая направленность на компьютерные игры, родительское отношение к компьютерным играм и предпочтение виртуального общения реальному.

Детям необходимо было внести наиболее подходящий ответ в соответствующую колонку. Каждому ответу школьника присваивается балл от 1 до 6 в соответствии с предложенными градациями ответов: «никогда» - 1 балл; «редко» - 2; «иногда» - 3; «часто» - 4; «очень часто» - 5; «постоянно» - 6 баллов.

По каждой шкале опросника набранные баллы суммируются. Полученные результаты при обработке результатов подставляем в данную формулу:

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

Шкалы для проведения методики представлены следующим образом:

1. Шкала эмоционального отношения к компьютерной игре (Иэ). Высокий показатель говорит о том, что компьютерная игра является привлекательной для ребенка на эмоциональном уровне. Низкий показатель указывает на то, что ребенок не получает положительных эмоций от игры в компьютер.

2. Шкала самоконтроля в компьютерной игре (Ис). Высокий показатель свидетельствует о том, что ребенок не может самостоятельно контролировать свою игру за компьютером. Он находится в раздражении и напряжении при отвлечении от игры. Низкий показатель говорит о том, что ребенок контролирует

себя в процессе игры и может вовремя остановиться и переключиться на другой вид деятельности.

3. Шкала целевой направленности на компьютерную игру (Иц). Высокий показатель свидетельствует о постоянном стремлении к достижению самых высоких результатов в процессе игры. Низкий показатель показывает то, что ребенок умеренно стремится достигнуть каких-либо целей и результатов.

4. Шкала родительского отношения к компьютерной игре (Ир). Высокий уровень демонстрирует негативное отношение родителей к игре за компьютером своих младших школьников. Низкий уровень говорит о том, что родители сами инициируют занятость своих младших школьников за компьютерными играми.

5. Шкала предпочтения виртуального общения в компьютерной игре реальному общению (Ио). Высокий уровень свидетельствует о том, что ребенок в игре самоутверждается и для него игра является средством общения и реализации себя. Низкий уровень говорит о том, что это лишь дополнительный источник общения.

На основании опросника по индексам степени интереса к компьютерной игре выделяется 3 уровня вовлеченности младшего школьника в компьютерную игру:

1 уровень – естественный (от 6 до 11 баллов): компьютерная игра является развлечением для ребенка. Она не несет в себе негативные последствия. Младшие школьники могут самостоятельно контролировать свою активность в игре, играют достаточно редко;

2 уровень – средний (от 12 до 21 балла): компьютерная игра является неотъемлемой частью жизни младшего школьника; его внимание сосредоточено на определенных видах компьютерной игры, но не теряет собственного самообладания и контроля над временными затратами на игру;

3 уровень – зависимость (от 22 до 37 баллов): компьютерная игра занимает большую часть жизни ребенка. Главная цель у школьника – это достижение максимально высоких результатов в компьютерной игре.

2.2. Анализ результатов экспериментальной работы

Нами был проведен констатирующий эксперимент, направленный на выявление степени склонности к компьютерной зависимости и определение уровня сформированности игровой зависимости у младших школьников. Исследование проводилось на базе образовательной организации г. Челябинска, с учащимися 4 класса. В исследовании принимало участие 20 младших школьников (9-10 лет).

Результаты проведения анкеты «Способ скрининговой диагностики компьютерной аддикции» Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот мы оформили в следующей таблице.

Таблица 1.

Результаты анкетирования младших школьников по методике «Способ скрининговой диагностики компьютерной аддикции»

Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот

Участник исследования	Количество баллов	Участник исследования	Количество баллов
Матвей	18	София	14
Артем	20	Ева	25
Владислав	38	Дарья	18
Сергей	25	Полина	19
Даниил	26	Карина	18
Максим	20	Арина	20
Матвей	21	Алиса	15
Олег	19	София	16
Евгений	30	Мария	19
Александра	27	Валерия	21

**Распределение испытуемых по уровням склонности
к компьютерной аддикции**

Количество баллов	Уровень зависимости	Число учащихся
0-16	1 стадия (0% риска развития компьютерной аддикции)	3
17-23	2 стадия (стадия увлеченности)	11
24-36	3 стадия (риск развития компьютерной зависимости)	5
37 и более	4 стадия (наличие компьютерной зависимости)	1

По результатам проведения анкеты «Способ скрининговой диагностики компьютерной аддикции» Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот мы выявили: 1 стадия – 3 испытуемых, 2 стадия – 11 испытуемых, 3 стадия – 5 испытуемых, 4 стадия – 1 испытуемый. Более подробно ознакомиться с результатами можно на рисунке 1.

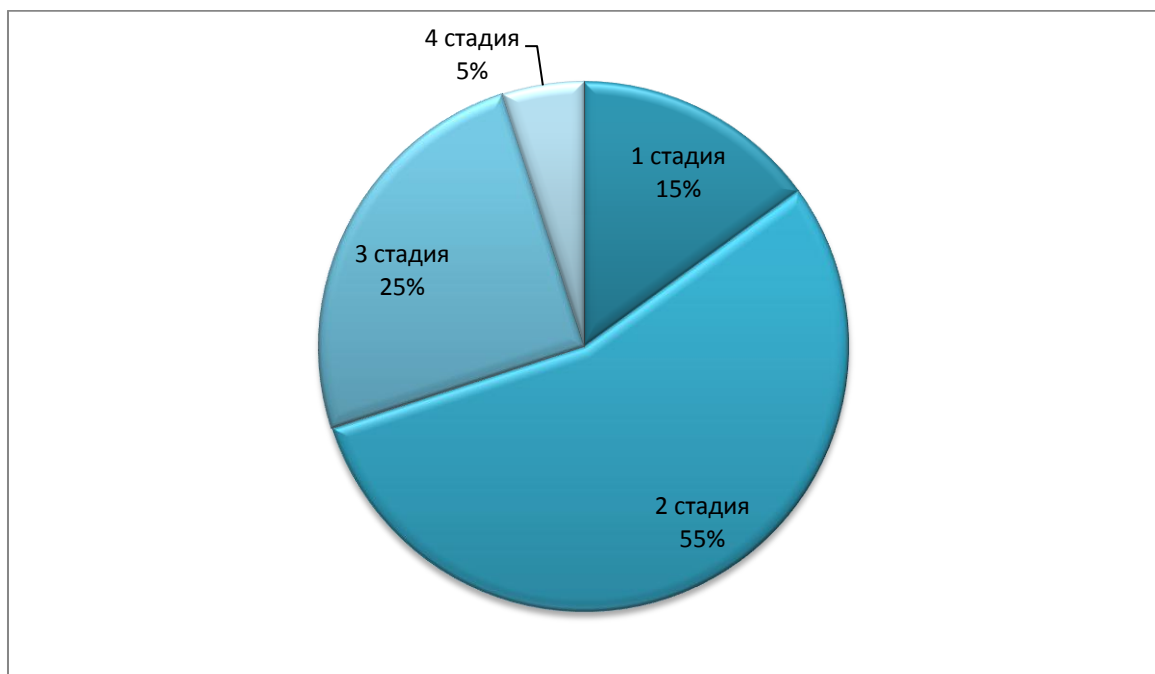


Рисунок 1. Результаты анкетирования младших школьников по методике «Способ скрининговой диагностики компьютерной аддикции»

Л.Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот

Таким образом, в результате проведенного эксперимента из 20 опрошенных младших школьников к компьютерной аддикции склонны 6 испытуемых, что составляет 30%, и 14 младших школьников не склонных к компьютерной аддикции, что составляет 70%.

Для изучения уровня сформированности игровой компьютерной аддикции у младших школьников нами был использован тест-опросник степени увлеченности младших школьников компьютерными играми Гришиной А.В.

По каждому из 22 вопросов данной методики были подсчитаны баллы.

Подсчитанные баллы приведены в таблице (табл.3).

Таблица 3.

**Результаты изучения уровня сформированности гейм-аддикции
у младших школьников**

№	Имя, фамилия	Уровень эмоционального отношения к КИ	Уровень самоконтроля в КИ	Уровень целевой направленности на КИ	Уровень родительского отношения к тому, что младшие школьники играют в КИ	Уровень предпочтения общения с героями КИ реальному общению
1	Матвей	13	29	16	7	9
2	Артем	12	28	6	7	12
3	Владислав	12	37	16	3	13
4	Сергей	11	21	12	6	8
5	Даниил	13	26	7	4	10
6	Максим	16	23	5	8	6
7	Матвей	10	15	7	5	5
8	Олег	6	14	5	2	5
9	Евгений	10	18	12	5	8
10	Александра	11	22	6	5	6
11	София	5	20	6	5	4

12	Ева	6	12	6	4	3
13	Дарья	15	23	13	12	8
14	Полина	8	14	5	2	6
15	Карина	9	32	15	2	13
16	Арина	8	19	7	3	5
17	Алиса	8	14	5	3	5
18	София	7	12	5	4	5
19	Мария	8	14	4	6	4
20	Валерия	8	16	6	3	5

По результатам опроса каждого младшего школьника были подсчитаны баллы, и по формуле рассчитан уровень интереса к компьютерной игре. Полученные результаты представлены в таблице (табл.4).

Таблица 4.

Уровень интереса испытуемых к компьютерной игре

№	Имя, фамилия	Количество баллов	Уровень интереса к компьютерной игре
1.	Матвей	19,12	Средний
2.	Артем	19,50	Средний
3.	Владислав	23,39	Зависимость
4.	Сергей	14,84	Средний
5.	Даниил	17,93	Средний
6.	Максим	16,23	Средний
7.	Матвей	10,95	Естественный
8.	Олег	9,44	Естественный
9.	Евгений	13,26	Средний
10.	Александра	14,51	Средний
11.	София	11,71	Естественный
12.	Ева	8,06	Естественный
13.	Дарья	17,02	Средний

14.	Полина	10,20	Естественный
15.	Карина	20,53	Средний
16.	Арина	12,09	Средний
17.	Алиса	9,94	Естественный
18.	София	8,95	Естественный
19.	Мария	9,84	Естественный
20.	Валерия	10,80	Естественный

Распределение испытуемых по уровням сформированности гейм-аддикции представлено нами в таблице (табл.5).

Таблица 5.

Распределение испытуемых по уровням сформированности гейм-аддикции

Уровень	Количество	
	N	%
Естественный	9	45,00
Средний	10	50,00
Зависимость	1	5,00

Исходя из полученных данных, мы видим, что в коллективе четвертого класса 9 человек имеют естественный уровень вовлеченности в компьютерную игру, 10 человек со средним уровнем и 1 человек находится в стадии зависимости от компьютерных игр.

50% обучающихся имеют средний уровень вовлеченности в компьютерную игру. Это говорит о том, что эта часть класса более подвержена развитию компьютерной зависимости. Компьютерные игры занимают большую часть их свободного времени, но младшие школьники вполне самостоятельно могут контролировать частоту игровых сеансов и временные отрезки, затраченные на игру. Большинство младших школьников, которые имеют средний уровень вовлеченности в компьютерную игру, набрали наибольшее количество баллов по шкале уровня самоконтроля в компьютерной игре, а наименьшее – по шкале уровня родительского отношения к тому, что младшие школьники играют в

компьютерные игры. Из этого можно сделать вывод, что школьники имеют слабое воздействие самоконтроля на свое увлечение. В основном, тотальный контроль над временем, затраченным на игру, осуществляют родители.

Испытуемым со средним уровнем гораздо проще ограничить времяпрепровождение за игрой в компьютер, чем зависимым, так как игра еще не является для них самой важной составляющей жизни.

Стадия зависимости была обнаружена у 5 % от общего числа испытуемых, т.е. у одного человека. В большинстве своих ответов на вопросы у него были максимальные баллы. Это вводило нас в сомнение. Пообщавшись с этим ребенком после проведения эксперимента, мы выяснили, что его ответы соответствуют действительности и получение высоких результатов в процессе игры в компьютер является для него целью и смыслом жизни.

У 45 % испытуемых степень интереса к компьютерной игре имеет естественный характер. У них очень много других увлечений: театр, творческие кружки, спортивные секции и т.д. Игра носит для них лишь характер развлечения. У них практически нет времени на игру, они редко о ней думают, а если все-таки играют, то очень четко контролируют время, проведенное за компьютером, и в любой момент сами могут остановиться и прекратить игровые действия.

Наглядно представим результаты на рисунке (рис.2).



Рисунок 2. Распределение испытуемых по уровням интереса к компьютерной игре

Исходя из результатов анализа ответов испытуемых, можно сделать вывод о том, что более половины испытуемых находятся либо в стадии зависимости, либо стоят на грани появления игровой зависимости. Это говорит о том, что современные младшие школьники достаточно сильно подвержены влиянию игровых технологий. Игра для многих становится основополагающей свободного времени. Младших школьников все меньше начинает интересовать окружающая их реальность. Все свое общение они заменяют виртуальными переписками. В игре они создают персонажа и начинают все силы отдавать на жизнь по ту сторону экрана. В целом можно сказать, что проблема игровой зависимости среди младших школьников приобретает достаточно серьезные масштабы, и нужно разрабатывать пути и методы ее разрешения.

2.3. Фрагмент программы внеурочной деятельности по профилактике компьютерной аддикции

Пояснительная записка

Появление компьютеров и компьютерных технологий стало одним из самых значимых событий XX века, задавшее направление дальнейшего развития человечества. Переход от постиндустриального общества к обществу информационному обеспечил значительные возможности для роста социально-экономической сферы. По данным МСЭ (специализированного учреждения Организации Объединенных Наций в области информационно-коммуникационных технологий – ИКТ) в 2016 году зафиксировано 110 млн. пользователей (73%) интернет в Российской Федерации (всё население Российской Федерации составляет 146,8 млн. человек) [43]. Неудивительно, что эти показатели ежегодно растут, привнося в нашу жизнь как положительные, так и отрицательные стороны.

Действующий ФГОС НОО предъявляет требования к формированию ИКТ-компетентности младших школьников. В нем говорится, что выпускник начальной школы должен уметь «использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета <...>; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета» [51].

В век научно-технического прогресса активно продолжают развиваться компьютерные технологии. Компьютер становится основным инструментом деятельности и всесторонне охватывает всю жизнь человека, в том числе и ребенка. Появляется большое количество компьютерных игр, которые мгновенно нашли себе поклонников в лице младших школьников.

Погружаясь в виртуальную реальность, ребенок проявляет меньший интерес к обычным игрушкам, к времяпрепровождению со сверстниками и играм на

свежем воздухе. Все свое свободное время он стремится провести за монитором, проходя очередной уровень в игре. Подобные увлечения могут негативно отразиться на формировании личности и социально-психологической адаптации в социуме, особенно в период активной социализации ребенка.

Компьютер и компьютерные игры накладывают отпечаток на развитие личностных качеств ребенка. Младшие школьники младшего школьного возраста, ввиду своей несформированной психики являются категорией, наиболее подверженной влиянию игр. В виртуальной реальности младшие школьники создают свой собственный мир, в котором они могут самостоятельно принимать любые решения, реализовать свои желания, вследствие чего теряют интерес к реальной жизни. У младших школьников, которые проводят большое количество времени за компьютером, перестает развиваться фантазия. Такие младшие школьники начинают мыслить шаблонно, и в конечном итоге у них снижается эффективность работы некоторых видов памяти.

Избыточное проведение времени за компьютером несет так же отрицательные последствия для физического здоровья ребенка: появляется нарушение зрения, снижается иммунитет, ребенок быстро устает, испытывает головные боли, бессонницу, боли в пояснице, ухудшается осанка и т.д.

На сегодняшний день данные статистики говорят нам о достаточно большом количестве младших школьников младшего школьного возраста, которые находятся на грани развития игровой компьютерной зависимости. Ежегодно число зависимых растет, и поэтому проблема возникновения компьютерной аддикции остро стоит перед родителями и педагогами-психологами образовательных учреждений.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что существует острая необходимость создания программы внеурочной деятельности по профилактике компьютерной аддикции у младших школьников «Компьютер и я: враги или друзья?».

Цель программы – профилактика компьютерной аддикции младших школьников.

Задачи:

1. Проведение диагностики на выявление уровня зависимости от компьютера у младших школьников.
2. Разработка и проведение профилактических занятий с младшими школьниками.

В рамках данной программы работа осуществляется в 3 этапа:

- 1) Диагностический этап.
- 2) Профилактический этап.
- 3) Заключительная диагностика и мониторинг.

Диагностический этап включает в себя проведение различных диагностик на выявление предрасположенности младших школьников к возникновению зависимости от компьютерных игр.

Профилактический этап включает в себя проведение различных тренинговых занятий, упражнений, конкурсов для младших школьников и т.д.

По окончании программы ожидается достижение поставленной цели и проводятся повторная диагностика и мониторинг.

Программа внеурочной деятельности предназначена для работы с обучающимися 3-4 классов. Все упражнения и техники подобраны с учетом возрастных особенностей. Формы и режим занятий: в данной программе используется групповая форма организации деятельности обучающихся на занятии. Формы проведения занятий подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов и индивидуальных возможностей обучающихся, специфики содержания образовательной программы и возраста младших школьников: рассказ, беседа, дискуссия, учебная познавательная игра, мозговой штурм, и др. Данная программа внеурочной деятельности рассчитана на 1 учебный год, по 2 занятия в месяц.

Планируемые результаты

– информированность младших школьников и их родителей в области влияния компьютерных игр на досуговую и учебную деятельность школьников;

- увеличение интереса младших школьников к различным сферам досуговой деятельности;
- уменьшение процента младших школьников, в наибольшей степени увлеченных компьютерными играми;
- осознание младшими школьниками и их родителями влияния компьютерных игр на структуру досуга, а также на социально-психологическое и физическое здоровье младших школьников.

Содержание программы «Компьютер и я: враги или друзья?»

1. Диагностическое направление (4 часа).
2. Профилактическое направление (14 часов).

Занятие 1. «Компьютер: польза или вред?»

Занятие 2. Викторина «Мы выбираем здоровый образ жизни».

Занятие 3. Веселые старты «В здоровом теле – здоровый дух!».

Занятие 4. Круглый стол «Компьютер: «за» и «против».

Занятие 5. Конкурс плакатов «Отдых без компьютерных игр».

Занятие 6. «Знакомство с развивающими компьютерными играми».

Занятие 7. «Знакомство с обучающими программами и тренажерами на компьютере».

Занятие 8. «Мой распорядок дня».

Занятие 9. «Я и окружающие меня люди».

Занятие 10. «А чем занимаешься ты в свободное время?».

Занятие 11. Тренинговое занятие «Скажи зависимости НЕТ».

Занятие 12. Конкурс проектов на тему «Компьютер: польза или вред».

Занятие 13. Игра «Суд над компьютерными играми».

Занятие 14. Итоговое. Мониторинг.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Ответственные
Диагностическое направление			
1.	Диагностика предрасположенности младших школьников к возникновению зависимости от компьютерных игр	2	Классный руководитель, педагог-психолог.
2.	Диагностика индивидуально-личностных особенностей обучающихся	2	Классный руководитель, педагог-психолог.
Профилактическое направление			
3.	«Компьютер: польза или вред?»	1	Классный руководитель.
4.	Викторина «Мы выбираем здоровый образ жизни»	1	Классный руководитель.
5.	Веселые старты «В здоровом теле – здоровый дух!»	1	Классный руководитель.
6.	Круглый стол «Компьютер: «за» и «против»	1	Классный руководитель.
7.	Конкурс плакатов «Отдых без компьютерных игр»	1	Классный руководитель.
8.	«Знакомство с развивающими компьютерными играми»	1	Классный руководитель, преподаватель информатики и ИКТ.
9.	«Знакомство с обучающими программами и тренажерами на	1	Классный руководитель,

	компьютере»		преподаватель информатики и ИКТ.
10.	«Мой распорядок дня»	1	Классный руководитель.
11.	«Я и окружающие меня люди»	1	Классный руководитель.
12.	«А чем занимаешься ты в свободное время?»	1	Классный руководитель.
13.	Тренинговое занятие «Скажи зависимости НЕТ»	1	Классный руководитель, педагог-психолог.
14.	Конкурс проектов на тему «Компьютер: польза или вред»	1	Классный руководитель.
15.	Игра «Суд над компьютерными играми»	1	Классный руководитель.
Заключительная диагностика и мониторинг			
16.	Итоговое занятие. Мониторинг	1	Классный руководитель.
Итого:		18 час	

Рекомендуемый список литературы

1. Борытко, Н.М. Досуг в пространстве воспитания /Н.М. Борытко //Внешкольник. – 2012.- 211с.
- 2.Караковский ВА. Стать человеком. Общечеловеческие ценности - основа целостного учебно-воспитательного процесса / В.А. Караковский. Москва, 1993г.
3. Куртышева, М. Как сохранить психологическое здоровье младших школьников /М. Куртышева. – СПб., 2015.
4. Корнеева, Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом / Е. Корнеева // Мир семьи. – 2014.

5. Курганский, С.М. Организация досуговой деятельности младших школьников / С.М. Курганский // Завуч начальной школы. – 2014.
6. Леонтьева, А.Н. Россия молодая / А.Н. Леонтьева // Воспитание школьников. – 2013.
7. Моторин, В.Н. Об использовании компьютера в педагогическом процессе / В.Н. Моторин // Дошкольное воспитание. – 2011.
8. Новосельцев, В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? / В.И. Новосельцев // Директор школы. – 2013.
9. Польшакова, Е.Ф. Досуг надо организовывать / Е.Ф. Польшакова // Физкультура в школе. – 2012.
10. Сонькин, В.Н. Чем занимаются наши младшие школьники / В.Н. Сонькин // Здоровье младших школьников. – 2013.
11. Федоров, А.В. Школьники и компьютерные игры с «экранном насилием» / А.В. Федоров // Педагогика. – 2014.

В качестве примера мы представим конспект занятия «Компьютер: польза или вред?»

Занятие «Компьютер: польза или вред?»

Цель: знакомство учащихся с влиянием компьютера на здоровье человека.

Задачи:

- выяснить отношение детей к компьютеру и компьютерным играм;
- обсудить, к каким результатам приводит чрезмерное пользование компьютером;
- активизировать мыслительную, самостоятельную и игровую деятельность учащихся;
- подвести к выводам о пользе и вреде компьютера.

Ход занятия

Учитель: Тема нашего занятия "Компьютер и я: враги или друзья?". Как вы думаете, о чем сегодня мы будем говорить?

1. У кого дома есть компьютер?

2. Вам нравится работать за компьютером?
3. Сколько времени вы проводите за компьютером?
4. Кто контролирует ваше времяпрепровождение за компьютером?
5. Нравятся ли вам компьютерные игры?
6. Ваши родители знают о содержании ваших компьютерных игр?
7. Трудно ли вам бывает оторваться от компьютера? Почему?
8. Знаете ли вы о том, какой вред может принести длительное пребывание за компьютером? (Устают глаза, портится осанка, некоторые игры бывают "злые" и т.д.)
9. Чему вы отдадите предпочтение: общению с другом или с компьютером?

Ученик:

Я с компьютером дружу,
Долго я за ним сижу.
Мне ужасно интересно,
Хоть пока не все известно.
Зовет друг мой прогуляться,
Но не могу я оторваться.
Игру новую открыл,
Ту, что дядя подарил.
Вот закончились все сроки,
Пора сесть бы за уроки.
Только что мне делать, братцы?
Не могу я оторваться.
Отличился брат мой в школе
И участвовал в футболе
Так, что в брюках есть заплата.
Но не слушаю я брата.
Я игрою поглощен,
Брат сказал: "Порабощен".

Зовет мама на обед,
Слышит мое "нет" в ответ.

Говорит мне моя мама:

"Ах, какой же ты упрямый!"

Учитель: Что вы можете сказать об этом мальчике? Что значит "порабощен"?

Ученики:

Если ты не можешь оторваться от компьютерной игры, это означает, что ты попал в зависимость от компьютера, стал рабом компьютерных игр. Мальчиком руководит компьютер и та зависимость, в которую он попал.

Этот мальчик не умеет дружить. Из-за компьютерной игры он оставил своего друга без внимания, который приглашал его на прогулку.

Он еще и невнимателен к своему брату. А ведь он хотел поделиться с ним своими радостными новостями.

Еще он не заботится о своем здоровье, потому что есть надо вовремя, чтобы оставаться здоровым и расти сильным.

Взрослые говорят, что многие компьютерные игры не учат детей ничему хорошему. Ведь больше дети в этих играх стреляют, убивают, разрушают. А мы должны учиться делать добро, строить, помогать, выручать.

Учитель: Что бы вы могли посоветовать этому мальчику?

Ученики: гулять, играть с друзьями, учить уроки, помогать родителям, уделять внимание брату, заботиться о своем здоровье, о своих глазах.

Учитель: Действительно, компьютер бывает вредным и полезным. За компьютером можно не только играть, но и брать интересную информацию. Поэтому врачи советуют работать за компьютером в вашем возрасте не более, чем 30-40 минут. И чтобы глаза не уставали, нужно делать гимнастику для глаз. И сейчас мы с вами научимся выполнять эту гимнастику.

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. *(Закрывают оба глаза)*
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. *(Стоят с закрытыми глазами)*
А теперь мы их откроем, через речку мост построим. *(Открывают глаза,*

взглядом *рисуют* *мост)*
 Нарисуем букву «О», получается легко. (*Глазами рисуют букву О*)
 Вверх поднимем, глянем вниз, (*Глаза поднимают вверх, опускают вниз*)
 Вправо, влево повернем, (*Глаза смотрят вправо- влево*)
 Заниматься вновь начнем.

Учитель: Ребята, а кто любит играть в разные игры вместе со своими одноклассниками, друзьями?

Ответы детей.

Учитель: Я предлагаю вам немного поиграть и узнать, когда компьютер нам с вами будет другом, а когда сможет навредить.

Учитель: Итак, даю вам первое задание. Перед вами лежат карточки, а на них написаны задания, которые вы должны выполнить. Даю вам 5 минут на выполнение этих заданий.

«К» - написать как можно больше имен на букву «К».

«О» - написать как можно больше слов-предметов, которые имеют форму круга или шара и в этих словах есть буква «О» (горох).

«М» - написать как можно больше названий птиц, зверей на букву «М».

«П» - написать как можно больше вежливых слов, которые содержат букву П.

«Ь» - написать слова с мягким знаком на конце.

«Ю» - написать существительные, которые начинаются с буквы Ю.

«Т» - написать города, которые начинаются с буквы Т.

«Е» - написать растения на букву «Е».

«Р» - написать фамилии на букву «Р».

Учитель: Молодцы! С первым заданием вы справились. А сейчас отгадайте загадки.

1) Что за друг такой? - Железный,

Интересный и полезный.

Дома скучно, нет уюта,

Если выключен... (Компьютер)

2)С телевизором - два брата,
Но для разных дел, ребята.

Не догадались до сих пор? -

К компьютеру... (Монитор)

3)У компьютера рука

На веревочке пока.

Как приветливый мальчишка,

Кто вам тянет руку? (Мышка)

4)Лежит дощечка у экрана,

Буквам-кнопкам она мама!

Знает русский алфавит

И английским удивит -

Очень умная натура!

Это что? (Клавиатура)

5)То-то радость, то-то смех

На бумаге, без огрех,

Из какой коробки лезет

Текст на удивленье всех? (Принтер)

Учитель: А теперь предлагаю вам всем провести игру "Аукцион".

На каждую букву слова "компьютер" нужно назвать такие слова, которые содержат в себе эту букву и относятся к компьютеру или работе с ним. Победителем каждой буквы становится тот, кто последним произнесет подходящее слово.

Примерные слова:

«К» - комната, клавиатура, коврик и др.

«О» - освещение, вопрос, прогресс и др.

«М» - мышка, монитор, мысли и др.

«П» - помещение, пробел, проблема и др.

«Ь» - сидеть, работать, играть и др.

«Ю» - юзер, ключ, и др.

«Т» - терпение, сайт, Интернет и др.

«Е» - сеть, время, внимание и др.

«Р» - игра, вирус, экран и др.

Рефлексия:

Учитель: Понравились ли вам игры? Нравится ли вам играть не за компьютером, а вместе с одноклассниками? Почему вам понравилось играть с ребятами?

Ученики:

- Можно было посоветоваться с ребятами из команды и правильно ответить.
- Мы разговаривали друг с другом и помогали членам команды.
- Потому что мы дружно боролись за победу.
- Мы были вместе, и нам это понравилось.

Учитель: Подведем итог: в зависимости от того, как мы сами ведем себя с компьютером, он может быть хорошим и плохим, вредным и полезным.

А сейчас я бы хотела дать вам полезные советы, чтобы компьютер приносил вам только пользу:

- стол с компьютером следует поставить сбоку от окна так, чтобы свет падал слева, подальше от источников тепла. Стол, за которым вы сидите, должен подходить вам по росту. Ваши ноги не должны «болтаться», лучше подставить под ноги подставку.

- стул или кресло должно быть с подлокотниками, так же желательно наличие специальной выпуклости для запястья, например, коврик для мыши.

Долгое сидение у монитора грозит здоровью головными болями, слезотечением, резью в глазах, снижением остроты зрения, болями в спине, руках.

Поэтому надо соблюдать ряд правил:

- монитор должен располагаться на расстоянии 45 см., это расстояние вытянутой руки.

- монитор поставить в угол, чтобы электромагнитное излучение от компьютера поглощалось стенами и не оставляйте компьютер надолго включенным.

- хорошее освещение
- ежедневно проводить в комнате с компьютером влажную уборку и проветривание, а ещё неплохо держать в комнате аквариум.
- каждые полчаса делать 10-15 минутный перерыв для глаз, делая простые упражнения.
- как можно чаще прерывать нахождение в одной позе, вставать из-за стола, двигаться, делать зарядку и упражнения для позвоночника и кистей рук.
- длительность занятий за компьютером для учащихся 2 класса: 15 минут.

В руках знающего пользователя компьютер совершенно безопасен.
Спасибо всем за участие!

Выводы по 2 главе

Целью нашего эксперимента являлось выявление степени склонности к компьютерной зависимости и определение уровня сформированности игровой зависимости у младших школьников. В исследовании приняли участие обучающиеся 4 класса образовательной организации г. Челябинска.

Нами была выявлена степень склонности к компьютерной зависимости. В результате проведенного анкетирования из 100% опрошенных младших школьников к компьютерной аддикции склонны 30% испытуемых и 70% младших школьников не склонных к компьютерной аддикции.

Также в ходе исследования мы определили уровень сформированности игровой компьютерной зависимости. Исходя из полученных данных, мы видим, что в коллективе четвертого класса 45% имеют естественный уровень вовлеченности в компьютерную игру, 50% со средним уровнем и 5 % находятся в стадии зависимости от компьютерных игр.

Проанализировав полученные данные, мы пришли к выводу, что существует необходимость профилактики компьютерной аддикции.

В связи с этим мы разработали фрагмент программы внеурочной деятельности по профилактике компьютерной аддикции у младших школьников. Данный фрагмент включает в себя диагностическую работу с младшими школьниками, тематические занятия и итоговый мониторинг. Разработанный фрагмент программы внеурочной деятельности может быть использован учителями начальных классов в работе по профилактике компьютерной аддикции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время трудно найти ребенка, не интересующегося компьютером. Так же трудно найти родителя, которого не беспокоила бы чрезмерная увлеченность ребенка компьютерными играми.

Компьютер дал нам всем большие возможности: поиск работы, помощь при подготовке домашнего задания, общение через сайты, покупка одежды и еды, хранение различной информации, развлечения в виде компьютерных игр.

Однако вместе с пользой компьютер внес в нашу жизнь и отрицательные моменты. По статистике современные дети и подростки все больше времени проводят за компьютером. Во время летних каникул этот вопрос актуален как никогда. Компьютерные игры заменили им общение с друзьями, занятия в кружках по интересам, и просто сократили время на подготовку домашних заданий.

В теоретической части исследования нами была изучена компьютерная зависимость, как вид аддиктивного поведения, выражающаяся в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния. Также мы выяснили, что на современном этапе актуальной становится проблема игровой компьютерной аддикции. Мы рассмотрели деятельность педагога по профилактике компьютерной аддикции у младших школьников и пришли к выводу, что возможности внеурочной деятельности наиболее эффективны для данного процесса.

В практической части исследования нами было проведено анкетирование «Способ скрининговой диагностики компьютерной аддикции Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот», а также тестирование для выявления степени увлеченности младших школьников компьютерными играми Гришиной А.В. Проанализировав полученные данные, мы пришли к выводу, что существует необходимость профилактики компьютерной аддикции.

В связи с этим нами был разработан фрагмент программы внеурочной деятельности по профилактике компьютерной аддикции у младших школьников.

Разработанный нами фрагмент программы может быть использован учителями начальных классов в работе по профилактике компьютерной аддикции.

Таким образом, цель нашей работы достигнута, задачи выполнены. Дальнейшим направлением исследования может стать экспериментальная проверка результативности разработанного нами фрагмента программы внеурочной деятельности по профилактике компьютерной зависимости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Азаров, Ю.П. Семейная педагогика [Текст] / Ю.П. Азаров. – СПб.: Питер, 2011. – 400 с.
2. Андреева, Т.В. Семейная психология: учеб. пособие [Текст] / Т.В. Андреева. – СПб.: Речь, 2004. – 244 с.
3. Бадмаев, С.А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников: учеб. пособие для студ. вузов [Текст] / С.А. Бадмаев – 4 изд., стер. – М.: Магистр, 1997. – 96 с.
4. Байбородова, Л.В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах: учеб. пособие для студ. вузов [Текст] / Л.В. Байбородова. - М.: Просвещение, 2013. - 176 с.
5. Бейзеров, В.А. Компьютерные игры: плюсы и минусы [Текст] / В.А. Бейзеров // Образование в современной школе – 2004. – №1. – 42-43с.
6. Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика: учеб. пособ. для студ. вузов [Текст] / А.В. Гоголева – 2-е изд., стер. – М.: Московский психолого-социальный институт – Воронеж: Изд. НПО «МОДЭК», 2003. С. 168-351.
7. Голдбер, И. Интернет-аддикция [Электронный ресурс]. URL: – <http://www.psychom.net>.
8. Грин, К. Action-Video-Game Experience Alters the Spatial Resolution of Vision [Текст] / К. Грин, Д. Бавелиер // // Psychological Science. – 2007. – 18 с.
9. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя [Текст] / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов // - М.: Просвещение, 2014. - 224 с.
10. Гусева, Н.А. Программа профилактики аддиктивного поведения младших школьников 6-12 лет: учебник [Текст] / Н.А. Гусева // Сборник тезисов международной конференции: Подростки и молодежь в меняющемся мире (проблемы девиантного поведения). – М.: Новый отсчет, 2001. -С. 88-91.

11. Даулинг С. Психология и лечение зависимого поведения [Текст] / С. Даулинг / под ред. А.Ф. Ускова / пер. с англ. Р.Р. Муртазина. – М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. – 240 с.
12. Друзин, В.Н. Личностные и социальные особенности подростков, склонных к игровой компьютерной аддикции [Электронный ресурс]. URL: – <http://www.rus-ameeduforum.com/content/ru/?task=art&article=1000887&iid=11>.
13. Друзин, В.Н. Педагогическая профилактика игровой компьютерной аддикции младших школьников и подростков [Текст] / В.Н. Друзин // Педагогика. Научные сообщения, 2012. – № 8. – 127с.
14. Дубровина, И.В. Психология: учеб. пособ. для студ. вузов [Текст] / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан // Под ред. И.В.Дубровиной. -М.: Изд. «Академия», 2008.
15. Дудин, И.И. Характеристика основных форм аддиктивного поведения: методическое пособие [Текст] / И.И. Дудин. – Благовещенск: ООО «Бегемот», 2009. – 28 с.
16. Евладова, Е.Б. Как разработать программу внеурочной деятельности и дополнительного образования [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова // Методическое пособие ФГОС 15г. - М.: №2, 2015. - 482 с.
17. Жукова, М.В. Увлечение компьютерными играми как фактор формирования зависимого поведения в дошкольном возрасте [Текст] / М. В. Жукова // Начальная школа плюс д и после, 2010. – № 10. – 96с.
18. Жукова, М.В. Профилактика аддиктивного поведения: теоретические аспекты и активные формы работы со школьниками [Текст]: учеб.-метод. пособие / М.В. Жукова, Е.В. Фролова, К.И. Шишкина. – Челябинск: Изд-во «Цицеро», 2017. – 220 с.
19. Журлова, И.В. Девиантное поведение школьников: диагностика, профилактика, коррекция [Текст] / И.В. Журлова, Т.В. Царенко. – Пособие для студентов педагогического университета, Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2011. – 173 с.

20. Захаров, Н.П. Психотерапия пограничных расстройств и состояний зависимости: учеб. пособ. для студ. вузов [Текст] / Н.П. Захаров – М.: Изд. "Делли-принт", 2004.

21. Змановская, Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.

22. Изард К.Э. Психология эмоций [Текст] / К.Э. Изард. – СПб.: Издательство «Питер», 2011. – 464с.

23. Комарова, Т.С. Младшие школьники младшего возраста и информационные технологии [Текст] / Т.С. Комарова, И.И. Комарова // Педагогика, 2011. – № 8. – 59-68с.

24. Компьютерная зависимость [Электронный ресурс]. URL: – <http://5psy.ru/samopoznanie/kompyuternaya-zavisimost.html> (дата обращения 20.03.2019).

25. Кондрашенко, В.Т. Девиантное поведение у подростков: Диагностика. Профилактика. Коррекция [Текст] / В.Т. Кондрашенко, С.А. Игумнов. - Мн.: Аверсэв, 2004. – 365с.

26. Концепция информационной безопасности младших школьников [Электронный ресурс]: утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 02.12.2015 № 2471-р. URL. – <http://static.government.ru/media/files/mPbAMyJ29uSPhL3p20168GA6hv3CtBxD.pdf> (дата обращения 19.04.2018).

27. Короленко, Ц.П. Психосоциальная аддиктология [Текст] / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Новосибирск: изд-во «Олсиб», 2001. – 251с.

28. Короленко, Ц. П. Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире [Текст] / Ц.П. Короленко, Т.А. Донских. – Новосибирск, "НЕСТОР", 2005. – 296 с.

29. Короленко, Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. Обзорение психиатрии и медицинской психологии [Текст] / Ц.П. Короленко –1991. –№ 1. –С. 8-15.

30. Кулинич, Г.Г. Вредные привычки: Профилактика зависимостей: 1-4 классы: пособие для учителя [Текст] / Г.Г. Кулинич. – М.: ВАКО, 2011. – 208с.
31. Леонова, Л.Г. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте [Текст] / Л.Г. Леонова, Н. Л. Бочкарева. – М.: Владос, 2007. – 312с.
32. Лоскутова, В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств [Текст]: автореф. дис. ... канд. мед. наук / В.А. Лоскутова. – Новосибирск, 2004. – 157с.
33. Максимов, А.А. Личностные особенности людей с компьютерно-игровой зависимостью: моногр. [Текст] / А.А. Максимов. – Москва, 2009. – 166 с.
34. 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. – №4 [Электронный ресурс]. URL: – http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_4_15/nomer/nomer03.php (дата обращения 20.04.2019).
35. Международный союз электросвязи (International Telecommunication Union) [Электронный ресурс]. URL: – <https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Pages/stat/default.aspx> .
36. Мухатаева Ж.А. Психолого-педагогические основы семейного воспитания [Текст] / Ж.А. Мухатаева // Проблемы и перспективы развития образования: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2012 г.). – Пермь: Меркурий, 2012. – С. 180-182.
37. Миллер, С.А. Психология развития: методы исследования: учеб. пособ. для студ. вузов [Текст] / С.А. Миллер – Санкт-Петербург, Изд. Питер, 2002.
38. Морозов, Г.В. Курение как фактор риска: учеб. пособ. для студ. вузов [Текст] / Г.В. Морозов, И.В. Стрельчук. - М. : Знание.- 1983. -96 с.
39. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебник для студ. вузов [Текст] / В.С. Мухина – 9-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.

40. Новосельцев, В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? [Текст] / В.И. Новосельцев // Директор школы – 2003. – № 9. – С. 13-18.
41. Обухова, Л.Ф. Детская (возрастная) психология: Учебник [Текст] / Л.Ф. Обухова – М.: Изд. Российское педагогическое агентство, 1996. С. 421- 455.
42. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений [Текст] / Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова – 4-е изд., дополненное. – Издательство «Атберг 98», 2013. – 944 с.
43. Программное обеспечение профилактики зависимого поведения у несовершеннолетних [Электронный ресурс]. URL: - http://studme.org/47343/pedagogika/programmnoe_obespechenie_profilaktiki_zavisimogo_povedeniya_nesovershennoletnih (дата обращения 15.04.2019).
44. Попова, И.Н. Организация внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС: учеб. пособие для студ. вузов [Текст] / И.Н. Попова - Народное образование. - 2013. - № 1. - С. 219-226.
45. Психология. Словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 8-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Политиздат, 2005.
46. Степанов, П.В. Воспитание и внеурочная деятельность в стандарте начального общего образования [Текст] / П.В. Степанов, И.В. Степанова // - М.: Центр "Педагогический поиск", 2011. - 832 с.
47. Степанова, О.А. Профилактика школьных трудностей у младших школьников: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / О.А. Степанова – М.: Изд. ТЦ Сфера, 2003.
48. Столяренко, Л.Д. Педагогическая психология: учеб. пособ. для студ. вуз. [Текст] / Л.Д. Столяренко – 4-е изд., перераб. и доп., Ростов н/Д.: Изд. «Феникс», 2009.
49. Симатова, О.Б. Психология зависимости [Текст] / О.Б. Симатова. – Чита: Изд-во ЗабГГПУ, 2006. – 237-241с.

50. Словарь иностранных слов [Электронный ресурс]. URL: – <http://ng.sibstrin.ru/wolchin/umm/eskd/glosar/ru/F/form.htm> (дата обращения 15.04.2019).

51. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Текст] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М.: Просвещение, 2015.

52. Фомичева, Ю.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми [Текст] / Ю.В. Фомичев, А.Г. Шмелев, И.В. Бурмистров // Вестник МГУ. Психология. – 2010. – №3. – 126с.

53. Фурманов И.А. Психология младших школьников с нарушениями поведения: пособие для психологов и педагогов [Текст] / И.А. Фурманов. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 351 с.

54. Хрестоматия по психологии: Учеб. пособие для студентов [Текст] / Составитель: В.В. Мироненко // Под ред. А.В. Петровского. - 9-е изд., - М.: Изд. Просвещение, 2007.

55. Шабалина, В.В. Психология зависимого поведения: учеб. пособ. для студ. вузов [Текст] / В.В. Шабалина. – СПб.: Издательство СПб государственного университета, 2010. - 174 с.

56. Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика [Текст] / Л.Н. Юрьева // Монография. - Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196с.

57. Ярошевская, И.Х. Новые формы и методы работы с младшими школьниками во внеурочное время: учеб. пособ. для студ. вузов [Текст] / И.Х. Ярошевская // Дополнительное образование и воспитание. - 2012. - № 9. - С. 13-17.