



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

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

**Работа педагога по профилактике цифровой зависимости у младших  
школьников**

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

**Направленность программы бакалавриата**

**«Начальное образование»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

62,50 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 13 » 06 2024 г.

зав. кафедрой ППиПМ

Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-508-070-5-1

Суходоева Елизавета Олеговна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

Шишкина Ксения Игоревна

Челябинск  
2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты проблемы цифровой зависимости у младших школьников.....	6
1.1 Сущность понятия «цифровая зависимость» в психолого-педагогической литературе .....	6
1.2 Причины возникновения и признаки цифровой зависимости у младших школьников .....	12
1.3 Направления работы педагога по профилактике цифровой зависимости у детей младшего школьного возраста .....	21
Выводы по 1 главе.....	25
ГЛАВА 2. Практические аспекты работы педагога по профилактике цифровой зависимости у младших школьников .....	27
2.1 Организация исследования для изучения показателей цифровой зависимости у младших школьников.....	27
2.2 Анализ результатов исследования.....	30
2.3 Программа и план работы педагога по профилактике цифровой зависимости у младших школьников.....	36
Выводы по 2 главе.....	42
Заключение .....	44
Список использованных источников .....	47
Приложение 1 .....	53
Приложение 2 .....	55
Приложение 3 .....	57
Приложение 4 .....	60
Приложение 5 .....	61

## ВЕДЕНИЕ

Проблема цифровой зависимости среди младших школьников становится все более актуальной в связи с возрастающим влиянием цифровых технологий на повседневную жизнь. Чрезмерное использование цифровых устройств может привести к ряду негативных последствий, таких как ухудшение физического и психического здоровья, снижение качества сна, проблемы с концентрацией и вниманием, а также социальные проблемы. Кроме того, цифровая зависимость может препятствовать развитию важных социальных и эмоциональных навыков, таких как эмпатия, общение и решение проблем. В связи с этим, работа педагогов по профилактике цифровой зависимости является важной частью образовательного процесса и способствует здоровому развитию младших школьников.

Последняя публикация ВОЗ подчеркивает, что за последние четыре года глобальное использование цифровых технологий среди детей возросло почти на 50%. Дети быстро формируют цифровые привычки, что происходит в основном из-за использования мобильных телефонов и различных устройств. Согласно данным ВОЗ, процент детей и подростков с проблемами поведения выше в странах, где цифровые технологии более доступны. Потребность в борьбе и предупреждении детской зависимости от цифровых устройств стала очевидной.

Цифровые платформы оказывают значительное влияние на поведение и интеллект детей, что может привести к серьезным последствиям для их физического и психического здоровья в долгосрочной перспективе. Тем не менее, родители и педагоги часто оказываются без достаточного количества информации и ресурсов для поддержки детей в их взаимодействии с цифровыми устройствами в социальной и онлайн-среде. Важно, чтобы в раннем возрасте дети научились распознавать и выражать свои эмоции, а также понимать эмоции окружающих, что поможет им научиться умеренно, использовать цифровые технологии и

будет ключевым для их готовности к возможным рискам цифровой зависимости.

В настоящее время, ученые активно изучают различные аспекты компьютерной зависимости, сосредотачивая внимание на причинах игровой зависимости (исследования Ю. В. Фомичева, А. Г. Шмелева), факторах личностной склонности к игровой компьютерной зависимости (О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, М. С. Киселева, М. Коул, Ю. В. Староверова, А. Б. Худяков, К. Янг и др.). И психологических последствиях игровой компьютерной зависимости для личности (Г. М. Авилов, О. Н. Арестова, И. В. Бурлаков, А. Е. Войскунский, М. С. Иванов, О. К. Тихомиров).

После проведенного анализа научной литературы, подавляющее большинство ученых выявили причины, по которым формируется компьютерная зависимость в связи с психологическими особенностями у детей младшего школьного возраста, а именно:

- усиленная восприимчивость к внешним влияниям;
- изменения в формировании моральных убеждений и социальных установок;
- перестройка уже сложившихся психологических структур (А. Ю. Акопов, Я. И. Гишинский, Е. В. Змановская, И. С. Кон, Ц. П. Короленко, А. Е. Личко, Д. И. Фельдштейн).

Проблема цифровой зависимости у детей на сегодняшний день, очень актуальна, и, не смотря на многочисленные исследования, педагогам не хватает опыта, и информации для профилактических мер по борьбе с цифровой зависимостью.

Проблема исследования: каковы направления работы педагога по профилактике цифровой зависимости у младших школьников?

Тема исследования: «Работа педагога по профилактике цифровой зависимости у младших школьников».

Цель исследования – теоретически изучить проблему работы педагога по профилактике цифровой зависимости у младших школьников с целью разработки программы работы педагога по данному направлению.

Объект исследования – цифровая зависимость младших школьников.

Предмет исследования – работа педагога по профилактике с цифровой зависимостью у младших школьников.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие задачи:

1. Раскрыть сущность понятие «цифровая зависимость» младших школьников, ее признаки, причины.
2. Проанализировать причины и признаки цифровой зависимости у младших школьников.
3. Рассмотреть направления работы педагога по профилактике цифровой зависимости у детей младшего школьного возраста.
4. Изучить уровень цифровой зависимости у детей младшего школьного возраста.
5. Разработать программу работы педагога по профилактике цифровой зависимости у младших школьников.

Для решения исследовательских задач были использованы следующие методы:

- теоретические методы: изучение и анализ литературы, классификация, сравнительный анализ, обобщение;
- практические методы: тестирование, опрос.

Практическая значимость: разработанная программа профилактики риска цифровой зависимости может быть использована учителем в практике работы по данному направлению.

База исследования: одна из школ Челябинской области.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников, который состоит из 46 источников. В тексте работы 5 таблиц, 2 рисунка, 5 приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

## 1.1 Сущность понятия «цифровая зависимость» в психолого-педагогической литературе

Статистика, которая отображена в различных научных работах за 2021 год, показывает, что граждане в течение всего дня неоднократно пользуются интернет ресурсами, проводят у экранов гаджетов от 3 до 10 часов времени. Запрет на использование телефонов у школьников во время учебы, способствует лучшему усваиванию информации и концентрации внимания на уроке, а также препятствует нарушению зрения у детей. После, запретов электронных гаджетов в школе, у детей появляется повышенный интерес к ним в свободное от учебы время. И это является, большой проблемой в современном мире. Необходимо выяснить, что является мотивацией для младших школьников к использованию гаджетов и какие факторы способствуют к развитию зависимости от цифровых технологий среди этой возрастной категории [1].

Современные электронные гаджеты оказывают существенное влияние на нашу жизнь, порождая разные виды зависимостей. В научных кругах принято использовать термины, как «интернет-зависимость», «виртуальная зависимость», «компьютерная зависимость», «гаджет-аддикция» и «цифровая зависимость». В этом исследовании основное внимание уделяется понятию «цифровая зависимость», которое объединяет все формы зависимости от цифровых устройств, включая интернет-зависимость [2].

Для начала обратимся к толковому словарю Т. Ф. Ефремовой, чтобы дать определение ключевому слову – «зависимость». В данном источнике это слово определяется, как болезненное влечение к чему-то, что может быть вредным или от чего сложно избавиться. В толковом словаре Д. Н. Ушакова, «зависимость» означает подчинение не своей воли, а кому-то

еще, когда поведение человека определяется воли другого. Из этих определений можно сделать вывод, что «зависимость» отражает навязчивое влечение человека к определенному объекту или деятельности.

Цифровая зависимость – это нарушение, когда человек не способен управлять своим поведением, связанным с интернетом и технологиями. Цифровая зависимость у детей – это особенно серьезная проблема, так как она влияет на их физическое и психическое развитие, обучение и социализацию. Наиболее склонные к зависимости дети могут иметь проблемы со зрением, слухом, весом, сном, настроением, самооценкой, успеваемостью, поведением и коммуникацией.

В 2014 году Американскими учёными по вопросам зависимостей было переосмыслено определение зависимости, его характеризовали как хроническое нарушение функционирования мозга. Это было первое официальное утверждение, что зависимости не ограничиваются лишь употреблением наркотических средств. Все виды зависимостей, будь то химические или поведенческие, имеют схожие черты: переменчивое эмоциональное состояние, потеря контроля времени, беспричинные страхи и неврозы. Так, интернет-зависимость и привычка к гаджетам также являются поведенческими зависимостями, причем не имеет значения, какую именно активность человек выбирает в сети [35].

Если ребёнок в жизни не может реализовать свои психологические потребности, он компенсирует это с помощью цифровых технологий, тем самым стимулируя развитие зависимости. Дети, страдающие от интернет-зависимости, часто испытывают чувство неудовлетворенности и неполноценности своей жизни. Чаще всего такой тип зависимости возникает у подростков с низкой или чрезмерно высокой самооценкой. Проведённые учёными исследования, подтверждают тесную связь между эмоциональными расстройствами и интернет - зависимостью. Люди, страдающие от интернет-зависимости, часто испытывают чувство одиночества, депрессию, тревогу, стресс, нарушения сна, поведенческие и эмоциональные дисфункции, избегают школьных занятий, имеют низкую

самооценку и недовольны своей жизнью, а также склонны к недостатку физической активности и имеют проблемы со здоровьем, включая мигрени, боли в спине и ожирение. Особую уязвимость к интернет – зависимости демонстрируют школьники, подростки и студенты. Множеством исследований было доказано, что избыточное пребывание в сети вредит коммуникативным способностям, взаимоотношениям в семье, успеваемости в учебе и способности к быстрому пониманию и запоминанию информации [35].

На сегодняшний день, в мире цифровых технологий у детей есть доступ к различным гаджетам, без каких-либо ограничений. Современный ребёнок уже не представляет свою жизнь без присутствия «экранных» технологий. С каждым годом количество детей с цифровой зависимостью только растёт. В связи с этим, очень важно провести детальный анализ и переосмысление методов работы с цифровыми устройствами, как в домашней обстановке, так и в образовательных организациях. Стоит беспокоиться тем, что использование цифровых устройств у детей стоит на первом месте, а другие более интересные занятия уходят на второй план. Вместо прогулок с друзьями, спорта, различных хобби, чтению книг, ребёнок отдаёт своё предпочтение гаджетам. Общество озабоченно по поводу избыточного использования цифровых технологий и возможных необратимых последствиях, для развития молодого поколения [10].

Под термином «цифровые технологии» подразумевается широкий спектр цифровых инструментов и устройств, цифровые ресурсы и медиа, так же относятся к данному термину. К цифровым инструментам относятся разнообразные устройства, такие как планшеты, телефоны, игровые консоли и прочие продукты цифровой индустрии. Цифровые ресурсы включают в себя цифровой контент, который используют дети: онлайн-ресурсы, приложения или программное обеспечение, которое устанавливается на устройства [10].

Применение цифровых устройств может оказывать, на молодое поколение не только отрицательное воздействие, но и положительное.



Дети активно применяют электронные средства для развлечений, просмотра контента, обмена мнениями и взаимодействия в онлайн-сообществах. В основном, применение таких устройств благоприятно, поскольку оно обеспечивает доступность и мобильность в различных сферах жизни. Однако излишнее увлечение этими технологиями у детей может привести к проблемам и оказать отрицательное воздействие на их эмоциональное и социальное благосостояние [10].

С одной стороны, в эпоху XXI века прогресс в технологической сфере кардинально преобразил каждую область нашей повседневности. С другой, упрощение жизненных процессов инновационными технологиями, способствует развитию разнообразных форм зависимости. Их появление дало толчок к массе научных исследований, направленных на понимание причин и последствий этих зависимостей, а также на разработку методов их предотвращения [21].

В современной академической и педагогической литературе наблюдается распространение терминов, таких как «интернет-зависимость», «виртуальная зависимость», «гаджет-зависимость», «онлайн-зависимость», «цифровая зависимость». Использование этих терминов как синонимов порождает множество дебатов и остается предметом умственных споров в научном сообществе до сих пор [21].

В представленной работе термин «цифровая зависимость» раскрывается более широко и охватывает все виды зависимости от диджитал средств, в том числе интернет-зависимость [21].

Е. Е. Карпова, сформулировала определение для понятия цифровая зависимость. Под данным термином она понимает, неконтролируемое желание к чрезмерному использованию цифровых устройств, что негативно сказывается на эмоциональном благополучии, социальном взаимодействии и образовательной активности [21].

В 90-е годы доктором медицинских наук Л. Н. Юрьевой и автором монографии Т. Ю. Больбот, было дано определение термина компьютерная зависимость. Её определяют, как «нехимическое» расстройство личности,

в ходе которого обычные увлечения и занятия утрачивают свою приоритетность. В результате, компьютерная зависимость представляет собой увлечение деятельностью, связанной с работой на компьютере, что приводит к значительному уменьшению других видов активности и ограничению социального взаимодействия с окружающими [44].

Российским психологом Александром Евгеньевичем Войскуновским было опубликовано мнение, что, если не контролировать время у школьника, проведенное за компьютером, это может привести к привыканию. Симптомы такой привычки очень схожи с наркозависимыми [9].

Определение компьютерной зависимости было описано многими учёными. Одно из них формулирует профессор Михаил Самуилович Иванов. Он пишет, что компьютерная зависимость, выражается как бесконтрольное время проведение за компьютерными развлечениями. Человек зависим от виртуального мира, он отказывается от любой активности в настоящем мире. При отсутствии компьютера в поведении наблюдается: раздражительность, тревожность, апатия [19].

Есть мнение, что проблема цифровой зависимости, подобна интернет - зависимости, его выдвигает А. В. Белоусова. Она считает, что цифровая зависимость связана с нейрофизиологией человека и работой его мозга. Исследования медиков в данном направлении указывают на связь цифровой зависимости с ухудшением здоровья. Психологи обнаруживают, что избыточное применение цифровых технологий может привести к трансформации личностных качеств. В области педагогики активно изучается воздействие цифровых устройств на академические достижения [39].

Анализируя исследования А. О. Гершман, можно сказать, что у детей начальных классов складываются предпосылки для возникновения зависимости от цифровых технологий. Хотя он не дает формального определения этому явлению, из самого текста исследования ясно, что подразумевается зависимость ребенка от использования устройств, таких

как смартфоны, компьютеры, ноутбуки и планшеты. А. О. Гершман указывает, что одним из ключевых признаков цифровой зависимости является нарушение социальных связей с окружающими [11].

Виктория Данкли, врач и учёный, предприняла усилия по классификации разнообразных воздействий цифровых технологий, Она ввела понимание «синдрома электронного экрана». В исследованиях было выявлено, что у детей развивается синдром дефицита внимания и гиперактивности, при взаимодействии с интерактивными экранами. Данкли отмечает, что одним из проявлений этого явления выступает снижение успеваемости учащихся. Чем больше становится компьютерных пользователей, тем больше набирают обороты исследования по данной теме.

Следовательно, глубокое погружение в изучение специализированной литературы, используемой в работах по изучению нарушений поведения, связанных с применением цифровых средств связи, дает возможность прийти к следующим выводам:

- термин «интернет-зависимость» охватывает более широкий спектр, чем термин «компьютерная зависимость», и может включать в себя последний. Эти два термина не являются взаимозаменяемыми;
- зависимость от интернета и виртуальная зависимость – это не одно и то же. Эти термины не являются взаимозаменяемыми;
- с учетом того, что популярность мобильных устройств растет, необходимо признать зависимость от смартфонов как отдельный вид аддикции, который сегодня приобретает мировой масштаб;
- снижение цен на цифровые коммуникационные устройства и увеличение их количества пользователей, вызывает необходимость в определении более обобщенного понятия «цифровая зависимость», которое включает в себя все перечисленные виды зависимостей [8].

Таким образом, под цифровой зависимостью мы будем понимать нарушение, когда человек не способен управлять своим поведением, связанным с интернетом и технологиями.

## 1.2 Причины возникновения и признаки цифровой зависимости у младших школьников

Подводя итоги анализа психолого-педагогической литературы, можно говорить о том, что к компьютерной зависимости наиболее уязвимы дети от 7 до 15 лет, то есть дети младшего школьного возраста и подростки.

Изучив различную литературу по профессиональной педагогике, можно сделать вывод, что самый распространенный возраст ребенка, который имеет проблемы с компьютерной зависимостью – это возраст от 7 до 15 лет. Необходимо учитывать, что интернет и все современные технологические гаджеты оказывают непосредственное прямое влияние на уровень развития ребенка.

На сегодняшний день, у современного поколения детей, есть возможность с легкостью находить любую информацию в интернете, но из этого вытекает такая проблема как «невозможность» отфильтровать правильную и нужную информацию, в следствии этого современные подростки стали негативно воспринимать информацию и поступки от людей старшего поколения. После изучения детской психологии, можно выделить следующие противоречия:

1) не желание соглашаться с ложными утверждениями, мощная и твердая решимость начать спорить даже с незначительным уклонением от правды, с одной стороны и полное отсутствие понимания как поступить в сложной жизненной ситуацией – с другой;

2) убеждение самого себя, что необходимо быть лучше всех, стремление к совершенству и одновременно нежелание принимать критику в свою сторону;

3) желание быть уверенным во всем, но не иметь представление как это сделать;

4) понимать, что необходима подсказка и помощь взрослого человека, но несмотря ни на что отказываются обращаться за советом к старшим;

5) множество различных материальных желаний, но нехватка знаний не позволяет реализовать их;

6) удивление и восхищение технологического прогресса человечества в различных сферах жизни, но недостаточное внимание к своим знаниям в области науки [37].

Проблема детей младшего школьного возраста в том, что они еще не имеют самоконтроля над своими эмоциями. Хотя эмоциональные переживания сами по себе не становятся источником изменений в поведении, они могут привести к таковым, если взрослое сообщество допустит педагогические просчеты [37].

Младшие школьники, в связи со своими психологическими особенностями не могут произвольно концентрировать своё внимание на не интересующем его занятии. Работа педагога заключается в том, чтобы это исправить и развивать произвольность этих процессов. Ребёнок должен сосредоточиться на деле, что притягивает его, на занятии, которое его вдохновляет, и, захваченный интересом, он способен без усталости уделять ему много времени [37].

Детям младшего школьного возраста, характерна лёгкая невнимательность из-за их высокой энергичности. С другой стороны, у них сильнее развито чувство принадлежности к группе. Они стремятся стать частью значимого сообщества. Они испытывают сильное желание участвовать в коллективной деятельности и найти свое место среди сверстников. Получение одобрения от коллектива имеет для них особую важность – например, они стараются завоевать расположение одноклассников через определённые действия и поступки. По этой причине неспособность найти свою нишу в значимой группе может привести к изоляции и одиночеству, что, в свою очередь, может стать

причиной уязвимости перед различными зависимостями, включая зависимости от цифровых технологий [12].

Учёные утверждают, что дети обладают склонностью к саморазвитию, причем этот процесс у них часто носит нестабильный характер. Их желание активно влиять на собственное поведение не всегда совпадает с текущими потребностями, что приводит к хаотичному поведению, отсутствию дисциплины, эмоциональной неустойчивости и чувству неудовлетворенности [13].

В нашей современной реальности, мы уже не можем представить себе жизнь, без гаджетов. Цифровые устройства стали неотъемлемой частью нашей бытовой жизни. Малыши современности с самого раннего возраста знакомятся с цифровыми технологиями и сетью, и все чаще мы можем наблюдать за проблемой пристрастия к компьютерным играм. Проблема заключается в том, что родители не всегда могут следить за тем, каким образом и в какой степени дети обращаются с этими устройствами для игр, просмотра анимационных фильмов и взаимодействия в социальных сетях [14].

Игровая активность играет ключевую роль в развитии ребенка, ведь именно через игру он может легче перейти к образовательной деятельности. Однако критически важно, чтобы в процессе игры ребёнок не только развивал коммуникативные умения и изучал механизмы игры, а также понимал, что каждая игра имеет свои границы. Когда родители увлекают ребёнка гаджетом с интересным виртуальным миром на длительный период, чтобы он был занят и не тревожил их, существует опасность возникновения игровой зависимости. В этом возрасте у детей не сформировалась достаточная сила воли, чтобы самостоятельно регулировать время, проведенное за играми, и они могут погружаться в виртуальный мир непрерывно. Важно подчеркнуть, что многие родители не желают вмешиваться в игровую активность своих детей, боясь их гнева и возражений [15].

Следовательно, процесс возникновения зависимости закладывается еще в детские годы и прогрессирует параллельно с развитием ребенка. Для детей младшего школьного возраста отсутствие увлечений и интересов может создать проблемы. Если ребенок не проявляет интереса к кружкам или спорту, отдавая предпочтение гаджетам и компьютерам, это может привести к негативным последствиям. Родители, поддерживающие идею, что лучше ребенок будет заниматься гаджетами, чем общаться на улице, могут усугубить ситуацию. Такая позиция лишь усиливает проблемы, вызывая нарушения в отношениях между родителями и детьми, повышая уровень отчужденности, замкнутости, тревожности и неуверенности, что может замедлить формирование учебной мотивации [16].

В ходе проведенных исследований в 2012 г., учёные Малайзии выявили, что дети чрезмерно привязаны к современным устройствам, и их состояние ухудшается при утрате этих гаджетов: дети становятся раздражительными, депрессивными, чувствуют себя неуверенно. Продолжительное время, проведенное за экранами, может сформировать у детей приступы агрессивности, равнодушия, а также негативно сказаться на коммуникативных способностях во взаимодействии с другими людьми, включая членов семьи. В качестве меры предотвращения таких проблем рекомендуется ограничить время, проведенное детьми за экранами, до 30 минут в сутки и до трех сеансов в день, а также сократить частоту использования до одного-четырёх дней в неделю [35].

А. Е. Войскунский в своих трудах выделяет три основных причины возникновения цифровой зависимости у младших школьников [9].

Первой причиной, Александр Евгеньевич Войскуновский считает слишком мало внимания, которое уделяют родители своим детям, соответственно у ребенка возникает чувство одиночества. Очень часто, в современном мире, родители настолько увлечены своей карьерой, ради материального, что приводит к недостатку времени для общения с ребёнком. Следовательно, происходит утрата глубокой эмоциональной связи с детьми. В итоге, ребята не могут найти взаимопонимания с

родителями и начинают искать образцы для подражания где-то за пределами домашнего очага [9].

Второй причиной, у Александра Евгеньевича, является то, что современным детям, интереснее проводить время за цифровыми гаджетами, вследствие этого они не занимаются в различных секциях, кружках, получается ограниченный круг интересов, построенный вокруг компьютера и сети интернет. Ребенок привыкает все свое свободное время проводить возле компьютера, играть в виртуальные игры, делать домашнее задание, общаться с друзьями через различные соц. сети и т.д. Особенно это актуально, когда родители мало времени уделяют воспитанию ребенка и не проводят профилактических мер по правильные дозировки использования компьютера и интернета в целом [9].

Третью причину можно выделить как проблему осознания собственной личности, т.е. когда ребенок переживает на счет своих умений правильно вести беседу со своими сверстниками. Недостаточно ценит свою индивидуальность, вследствие этого происходит полное нежелание общаться в живую. Если у ребенка есть проблемы с успеваемостью в школе, это так же отражается на его общении с другими людьми, проще поиграть в компьютер и добиться успехов в виртуальной реальности [9].

Кандидат психологических наук Е. А. Денисова в своей научной статье выделяет следующие причины возникновения цифровой зависимости:

1) индивидуальные черты внешности, неуверенность в своих возможностях, стеснение, могут побудить ребенка развернуть поиск альтернативных форм общения;

2) напряжённые отношения в семье, неосуществимость поставленных целей в реальном мире, может способствовать телепортации ребёнка в цифровой мир, где всё кажется более легким и простым;

3) проблемы в общении с одноклассниками могут побудить младших школьников к одностороннему взаимодействию с компьютером,



а социальные сети представляют собой наиболее удобный инструмент для взаимодействия [13].

Врач-педиатр Е. А. Горелик и доктор медицинских наук, профессор С. И. Малявская в своих трудах писали, что дети, у которых:

- 1) отсутствует общение между ребёнком и родителем;
- 2) нет доверия и психологического контакта в семейном кругу;
- 3) есть сложности в коммуникации со своими сверстниками;
- 4) имеется низкая самооценка.

Больше подвержены цифровой зависимости.

При наличии этих факторов ребенок получает недостающие ощущения, находясь за гаджетами. Важно понимать, что полное ограничение ребенка от современных устройств также может привести к зависимости в будущем, поэтому сегодня очень важен осознанный подход и здоровый баланс в данной теме [12].

Цифровая зависимость заметна и ощутима для людей, окружающих ребенка, но не для него самого, что характерно для других видов следующими признаками:

- несвязанное ни с чем возбуждение или вялость, частые перепады настроения от депрессии к радости, болезненные и неадекватные реакции на критику, замечания и советы, повышенное сопротивление родителям, бывшим друзьям, значительная эмоциональная отчужденность;
- ухудшение памяти, внимания;
- плохая успеваемость, систематические пропуски занятий;
- снижение активного общения с людьми, ранее игравшими важную роль в жизни ребенка: родственниками, друзьями, серьезные изменения в круге общения;
- отстранение от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимых дел;
- проявления изворотливости, лживости;
- приступы депрессии, страха, тревоги [14].

А. Е. Войскунский приводит следующие характерные черты зависимого поведения от сети Интернет:

- отсутствие желания проводить свободное время вне виртуальной реальности, пренебрежение домом и работой;
- неспособность контролировать время пребывания за компьютером;
- нежелание слушать негативные отзывы о бесконтрольном времени препровождения в сети от близких, друзей.

Поведенческие особенности учащихся, свидетельствующие о цифровой зависимости, связаны с предпочтением детей к общению в интернете, нежеланием выполнять домашнее задание, неумением распределять время, низкой успеваемостью по предметным областям, обесцениванием успеваемости [9].

Выделим несколько этапов стадии формирования зависимости от гаджетов:

1 этап «слабой увлеченности».

На данном этапе ребёнок знакомится с компьютером. Получает удовольствие от игры, но не наблюдается привязанности и влечения к компьютерным играм [15].

2 этап «средней увлеченности».

Формируется чувство потребности играть в компьютерные игры. Именно на этой стадии нужно применять незамедлительные меры по предотвращению цифровой зависимости [15].

3 этап «зависимость».

В современном мире компьютерные игры стали неотъемлемой частью повседневности, особенно для молодого поколения. Различают два основных направления зависимости. Социальная – это форма зависимости часто стимулируется конкурентным аспектом игр, и, хотя она и происходит в виртуальном пространстве, требует от детей поддерживать межличностные связи. Личностная форма – это зависимость при которой ребёнок отрицает и не воспринимает настоящую реальность. Игра

становится на ряду с физиологическими потребностями. При такой форме зависимости дети нуждаются в лечении профессионалами [15].

4 этап «привязанность».

На данном этапе наблюдается уменьшение интереса к компьютерным играм. Хотя они не являются центральным элементом в жизни подрастающего поколения, продолжают существовать глубокие эмоциональные связи, приводящие к психологической зависимости от виртуальных миров [15].

Российский психиатр и психотерапевт Ц. П. Короленко выделяет следующие стадии формирования цифровой зависимости:

1 стадия – человек не видит ничего прекрасного вокруг себя в реальном мире, кроме компьютера и испытывает от этого удовольствие. Он с головой погружается в виртуальный мир [23].

2 стадия – наблюдается изменение психологического и физического здоровья, при отречении от компьютера [23].

3 стадия – социальная изоляция, потеря интереса к онлайн-взаимодействиям, утрата способности к саморегуляции, не уделяет внимания к просьбам других людей, своему внешнему виду и гигиене [23].

Одним из признаков психологического расстройства может быть цифровая зависимость. У детей может развиваться чувство превосходства над остальными детьми. Это происходит, потому что в игре ребёнок должен контролировать судьбу и действия своего персонажа [26].

Можно выделить несколько основных негативных последствий цифровой зависимости. Уменьшение желания школьника интересоваться новыми увлечениями. Избегания жизненных ситуаций, замкнутость в своем пространстве. Увеличение проведения времени за цифровыми гаджетами, как следствие проблемы с общением со сверстниками. Общение школьников начальных классов играет важную значимость, так как при общении они могут развивать нравственное поведение [28].

Выходит, что понимания детей про виртуальную зависимость теряется, они пытаются переносить элементы, компьютерной игры в

реальную жизнь, осуществляя их к реальным событиям. По мере этого процесса, дети становятся эмоционально равнодушными и теряют способность к сочувствию, развивается психологическая незрелость. Такие дети не могут взять на себя ответственность и управлять своими поступками, ведь полноценное развитие личности возможно лишь в процессе живого взаимодействия с окружающими людьми [29].

Исследования, рассматривающие негативные аспекты цифровизации для психического благополучия и социального развития детей и юношества, выделяют в числе прочих симптомов цифровой зависимости у учащихся начальных классов [40].

Проведя анализ, несколько точек зрения мы можем сделать вывод, что к главным причинам возникновения цифровой зависимости относят:

- непонимание между родителями и ребёнком, частичное или полное отсутствие теплых взаимоотношений в семейном кругу;
- отсутствие дополнительных занятий, которые не связаны с компьютером. Это может быть творческая деятельность, спортивная и т.д.;
- низкий уровень самооценки у ребёнка младшего школьного возраста;
- индивидуальности и особенности во внешности ребёнка, наличие проблем в коммуникации со сверстниками.

О наличии цифровой зависимости будут свидетельствовать следующие признаки:

- потеря интереса к активным занятиям вне цифрового мира;
- невозможность управлять временем, проводимым за экраном компьютера;
- уход от прежних увлечений и утрата интереса к любимым занятиям;
- появление склонности к обману и нечестности;
- вспышки депрессивного состояния, чувство беспокойства и страха;
- снижение способности к концентрации и памяти;

- заметное ухудшение учебных показателей и регулярные пропуски уроков;
- уменьшение активности в общении с окружающими.

### 1.3 Направления работы педагога по профилактике цифровой зависимости у детей младшего школьного возраста

В наше время существует большой риск приобретения школьниками младшего возраста пагубных привычек, на это есть несколько причин: разногласия и постоянные недопонимания в семье, издевательства и насмешки сверстниками в школе. Для избегания данных конфликтных ситуаций ребенок пытается найти пути решения в виртуальной реальности, компьютерных играх, отвлечься и уберечь себя от негативных воздействий. Но такое решение не является правильным так как в дальнейшем это приводит к психологическим и физическим расстройствам. Из этого можно сделать вывод, что у детей подростков, возникают следующие пагубные привычки: интернет зависимость, игровая зависимость в компьютерных либо телефонных играх. Таким образом перед педагогом возникает главная задача, а именно предупреждение и предотвращения таких пагубных привычек начиная уже с 1 класса обучения [30].

Профилактические меры, по определению Всемирной организации здравоохранения, представляют собой набор методов и действий, направленных на предотвращение или уменьшение причин, обстоятельств и факторов, которые могут привести к развитию зависимости [31].

Принято выделять несколько видов профилактики:

1) первичная профилактика – это работа специалистов по работе с детьми, которые демонстрируют незначительные отклонения в поведении, и в её задачи входит обеспечивать и поддерживать психологическое благополучие детей;

2) вторичная профилактика – направлена на учащихся, которые находятся в зоне риска. Она включает в себя раннее обнаружение у детей

проблем в поведении и обучении, а также предоставляет консультационную помощь родителям и педагогам для решения возникающих трудностей;

3) третичная профилактика – фокус внимания здесь устремлен на детей с выраженными психологическими нарушениями. Цель такой профилактической работы – это коррекция и ликвидация глубоких психологических затруднений. На данном этапе профилактические мероприятия проводятся одновременно с коррекционными действиями [34].

Для детей младшего школьного возраста, в большинстве случаев, достаточно только организации и проведения первичной профилактики, так как у них только появляются предпосылки формирования зависимости. Тяжелая форма у детей данного возраста, наблюдается достаточно редко [35].

Цель профилактических мероприятий, можно считать выполненной, если образуются изменения в нескольких ключевых областях:

1. В когнитивной сфере – это означает наличие глубоких и всесторонних знаний, понятий и представлений о проблематике, связанной с использованием компьютеров.

2. В эмоциональной сфере – это заключается в развитии стабильной эмоциональной реакции, которая опирается на полученные знания и является надежным фундаментом для отношений с компьютером.

3. В поведенческой сфере – это предполагает приобретение умений и навыков, обеспечивающих осмысленное и безопасное поведение в процессе взаимодействия с компьютером [36].

Эффективные способы профилактики предлагает доктор педагогических наук А. С. Белкин. Он выдвигает предложение о создании ситуации успеха в учебной деятельности, которая является ведущей для детей младшего школьного возраста. По мнению А. С. Белкина, «...успех – это переживание состояния радости, удовлетворение от того, что результат, к которому стремилась личность в своей деятельности, либо совпал с ее ожиданиями, надеждами, либо превзошел их. На базе этого

состояния формируются новые, более сильные мотивы деятельности, меняются уровни самооценки, самоуважения» [5].

Заслуженный деятель науки А. С. Белкин предлагает создать несколько типов ситуаций успеха:

- радость познания – чувство удовлетворения от полученных знаний, успешно решенной познавательной проблемы;
- неожиданную радость, связанную с получением высоких результатов деятельности;
- общую радость коллектива, вызванную успешностью одного из его членов.

Исследователи называют ряд приемов, способствующих повышению успешности ребенка (рисунок 1) [5].

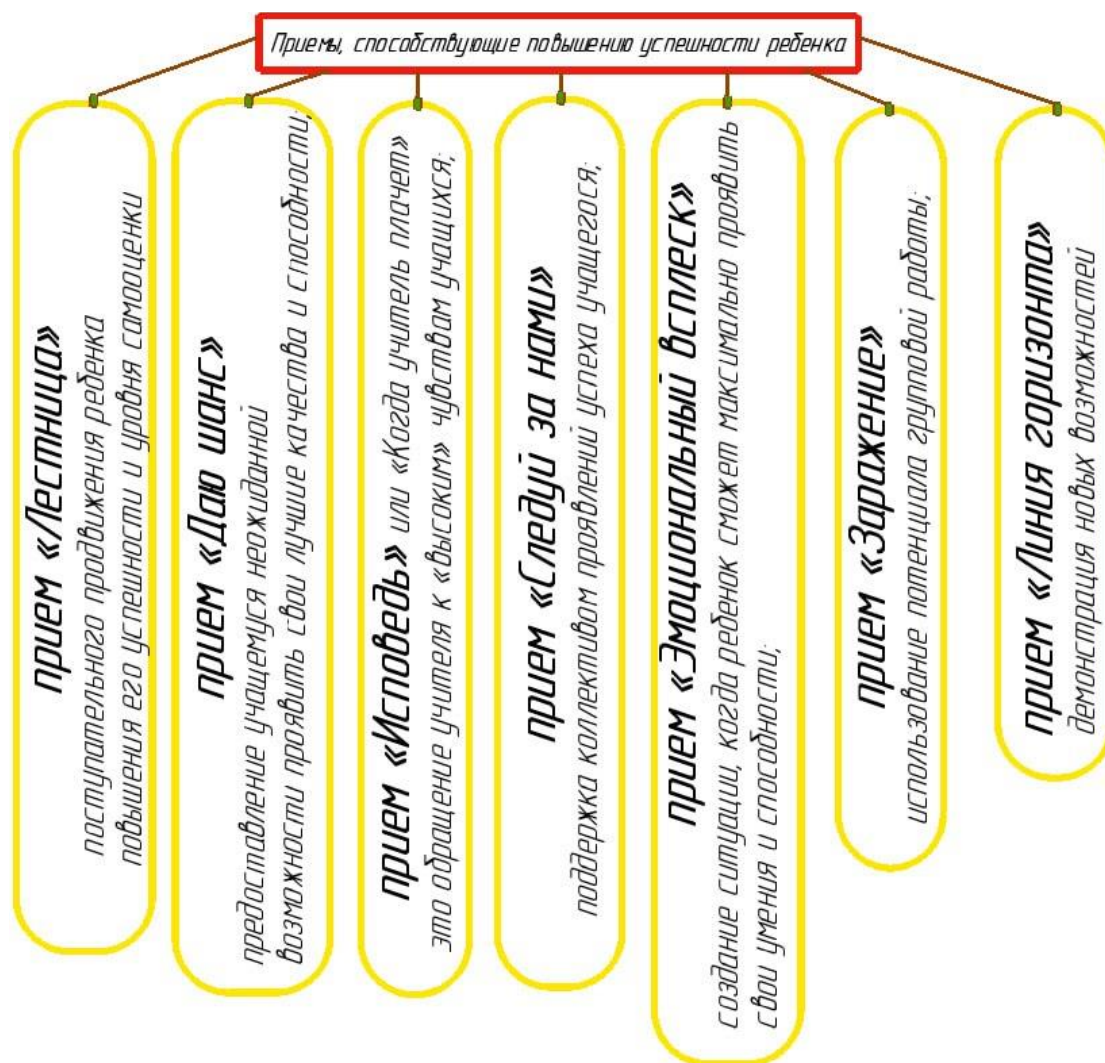


Рисунок 1 – Приёмы, способствующие повышению успешности ребёнка

Положительный результат от данных приемов можно получить, если педагог обладает достаточным, опытом, творческим умениям,

заинтересованность в процессе [5]. При профилактике цифровой зависимости у младших школьников педагог должен мотивировать учеников на то, что различные виды деятельности, такие как: спорт, творчество и т.д., смогут помочь им найти путь к успеху сейчас и в будущей жизни [20].

В настоящее время, известно, что вопросом по предупреждению компьютерной зависимости у школьников подростков занимается педагог-психолог, она проводит дополнительную работу с детьми и взрослыми. Так же педагоги пытаются совершенствоваться в данном вопросе, изучая дополнительную литературу по данной проблеме. Основную работу с семьей можно выделить такую как:

- 1) агитация, правильное и своевременное уведомление детей и их родственников о вреде компьютерных игр, а также о необходимости принятия мер для предупреждения развития зависимости от компьютерных игр;

- 2) проведение анализа семейных связей и методов воспитания с целью создания оптимальных условий для развития индивидуальности у детей начальной школы [20].

Таким образом, к направлениям работы педагога по профилактике цифровой зависимости исследователи относят:

1. Взаимодействие с учительским составом. Проводить обучение личного состава, решение организационных вопросов по оказанию помощи. Разработка такого рода мероприятий выявляющих интернет зависимость у подростков на ранних стадиях, организация и налаживание контактов школы с муниципальной властью города для совместного решения вопросов по выявлению зависимости у школьников от современных гаджетов и компьютеров.

2. Проводить дополнительную работу со школьниками младшего возраста. Пытаться модернизировать технологические приемы по отношению взаимодействия с подростками школьного возраста. Проводить регулярно индивидуальные и групповые уроки для



школьников; проводить постоянный мониторинг психико-эмоционального состояния детей. Разрабатывать специальные курсы по социальной направленности для младших школьников выявления индивидуальных компетентности в рамках общения с детьми, помогать быть более уверенным в себе [21].

3. Организовывать совместную работу с родителями, оказывая в рамках консультации меры профилактики борьбы с интернет зависимостью [20].

Необходимо понимать, что воспитание играет важную роль в жизни ребенка и его родителей в современном обществе.

#### Выводы по 1 главе

Итак, в первой главе мы рассмотрели ключевое понятие цифровая зависимость, причины её возникновения, признаки по которым мы можем её обнаружить, а также методы её профилактики. Так как проблема цифровой зависимости достаточно актуальна в современном мире, большое количество учёных трудятся над ней. Было сформулировано множество определений цифровой зависимости, мы выбрали наиболее точное из них.

Цифровая зависимость – это нарушение, когда человек не способен управлять своим поведением, связанным с интернетом и технологиями. После анализа научной литературы были выявлены следующие причины возникновения цифровой зависимости:

Отсутствие общения родителей с ребёнком, из-за этого нарушаются взаимоотношения в семье, происходит недопонимание и отдаление друг от друга у членов семьи. В поисках внимания и общения, дети вынуждены искать его в виртуальном мире. Отрицательная атмосфера в семье, является самой первой и важной причиной развития цифровой зависимости.

Вторая причина возникает из-за того, что ребёнок ничем не занят в свободное от учёбы время. Чтобы этого избежать, нужно привлекать детей

к общественным работам, домашним обязанностям, а так же предложить различные спортивные, творческие увлечения.

Следующая причина, неуверенность в себе, низкая самооценка у детей младшего школьного возраста. Если у ребёнка возникают трудности в учёбе или общении со сверстниками, у него возникает чувство одиночества и чтобы его искоренить, он начинает искать друзей и успех в виртуальном пространстве.

Бороться с цифровой зависимостью у школьников очень не просто. Работа должна включать в себя комплексный подход, который состоит из работы: с педагогами, с семьёй, с детьми.

К направлениям работы педагога по профилактике цифровой зависимости исследователи относят:

1. Работа с педагогическим коллективом. Просветительская работа, оказание организационно-методической и консультативной помощи.

2. Работа с младшими школьниками. Психолого-педагогическое сопровождение воспитательной работы; коррекционная работа; индивидуальные и групповые консультации для школьников; социальный психологический контроль.

3. Работа с родителями. Консультативная помощь родителям; организация групп поддержки; просветительская работа.

Следовательно, мы можем говорить о том, что при проведении профилактики цифровой зависимости у младших школьников, учитель должен акцентировать внимание детей на их здоровье, объяснить какую опасность представляют современные гаджеты для детей. Так же педагогу нужно развивать интерес младших школьников к труду, спорту, творчеству и другим сферам досуга. Очень важно информировать родителей о зависимости и причинах её возникновения. Именно, сплоченной и коллективной работой можно сдерживать развитие цифровой зависимости у младших школьников. Дети – это будущее нашей страны, поэтому наш долг вырастить здоровое поколение.

## **ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **2.1 Организация исследования для изучения показателей цифровой зависимости у младших школьников**

После проведенного нами теоретического курса, необходимо выполнить эксперимент для выявления уровня влечения к интернет зависимости у детей младших классов.

В экспериментальной части работы мы смогли провести оценку результатов формирования тенденций интернет зависимости у детей начальных классов. Во второй главе мы продемонстрировали наш опыт и полученные результаты.

Эксперимент проводился на базе школы Челябинской области. В нашем эксперименте изъявили желание принять участие учащиеся четвертого класса в количестве 32 человек в возрасте 10-12 лет, а также, что немало важно их родители.

Цель экспериментального этапа исследования: изучение показателей цифровой зависимости у младших школьников и разработка рекомендаций для педагога по профилактике рисков развития зависимого поведения младших школьников.

Задачи исследования:

1. Сформировать выборку исследования.

Подобрать методики исследования цифровой зависимости у младших школьников.

2. Разработать программу для педагога по профилактике цифровой зависимости у младших школьников.

3. Описание методов и последовательности проведения исследования.

Наш эксперимент мы проводили в обычном учебном классе. Детям и их родителям была озвучена тема и цель исследования, а также предоставлена подробная информация и устное руководство.

Все участники нашего эксперимента со всей ответственностью выразили полную готовность и интерес принять участие. Необходимо отметить, что в ходе начального этапа эксперимента, максимальное внимание уделялось тому, что каждый ребенок и его родитель должен самостоятельно заполнить свою анкету, без обсуждений и разговоров с одноклассниками.

Участникам эксперимента было предоставлено 25 минут на заполнение анкет. При проведении эксперимента участники соблюдали тишину в классе и не совещались при написании ответов. Каждому из участников была гарантирована конфиденциальность информации.

Для выявления цифровой зависимости мы использованы методики:

- скрининговая диагностика цифровой зависимости (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот);

- тест для диагностики интернет-зависимости (С. А. Кулакова).

Скрининговая диагностика цифровой зависимости Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Больбот (приложение 1). Методика представляет собой скрининговый самоопросник, направленный на выявление кибер-аддикции (в том числе интернет-аддикции).

Участникам было представлено 11 утверждений, которые затрагивают эмоциональные состояния человека при работе с цифровым гаджетом или компьютером. Вопросы в нашем эксперименте уделяют внимание различным аспектам. Такие как наслаждения от процесса работы, количество времени, которое человек проводит за компьютером. Испытывает ли человек удовольствие от работы за гаджетом или агрессию при отсутствии возможности уделить время компьютерным играм. Участникам нужно оценить какое воздействие оказывает компьютер на их психическое и физическое здоровье.

Каждое утверждение оценивается по 4-х балльной шкале согласия. Ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто соответствуют баллы 1, 2, 3 и 4 соответственно. Максимальный балл по всем вопросам составляет 44 балла.

Интерпретация. Все утверждения учитываются в прямых значениях. Высчитывается сумма пунктов по всем показателям.

1) если суммарное количество баллов меньше 16, то риск развития интернет-зависимости равен 0;

2) от 16 до 22 баллов – стадия увлечения, «прилипания» к зависимости, так называемого аттачмента. Реабилитационные мероприятия дадут наибольший эффект;

3) от 23 до 37 баллов – первая стадия зависимости. Необходимо проведения реабилитационных мероприятий;

4) 38 и более баллов – вторая стадия зависимости. Необходимо проведение лечебных мероприятий.

Так же для диагностики уровня компьютерной зависимости был проведен письменный опрос родителей обучающихся на детскую компьютерную зависимость тест С. А. Кулакова (приложение 2).

Тест состоит из 20 утверждений, представляющих собой модификацию теста К. Янг применительно к детскому и подростковому возрасту. Родителям нужно внимательно прочитать утверждение и, не раздумывая очень долго, выбрать один из вариантов ответа. На каждый вопрос испытуемый должен дать ответ в соответствии с 5-балльной Шкалой Ликкерта. Баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение. Адаптация опросника для русского языка была произведена В. Лоскутовой. Интерпретация.

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи. При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

## 2.2 Анализ результатов исследования

По результатам скрининговой диагностики цифровой зависимости Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Больбот, всех учащихся (32 чел.) четвертого класса были получены следующие данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования школьников третьего класса (по скрининговой диагностики цифровой зависимости Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Больбот)

№	Имя ученика	Диагностика											Общий результат
		1 утв -е	2 утв -е	3 утв -е	4 утв -е	5 утв -е	6 утв -е	7 утв -е	8 утв -е	9 утв -е	10 утв -е	11 утв- е	
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>
1	Аня	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	15
2	Никита	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	16
3	Влад	2	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	15
4	Надя	4	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	21
5	Иван	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	24
6	Злата	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	14
7	Ксюша	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	4	18
8	Эдик	3	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	20
9	Мая	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	1	16
10	Люба	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	14
11	Тима	4	1	1	3	1	3	1	1	3	1	1	20
12	Ян	4	2	1	1	4	1	4	1	1	4	1	32
13	Катя	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	3	17
14	Лиза	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	18
15	Егор	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	14
16	Максим	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	4	18
17	Степа	4	1	1	1	1	3	3	1	1	1	2	19
18	Лера	4	2	2	2	2	1	2	4	1	2	2	24

Продолжение таблицы 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
19	Вероника	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	15
20	Настя	1	4	1	2	2	2	1	4	2	1	2	24
21	Дима	3	1	1	1	4	1	2	1	2	1	1	18
22	Никита	4	3	1	2	1	1	4	1	3	1	4	25
23	Юра	4	1	1	2	1	3	1	4	4	4	2	27
24	Катя	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
25	Саша	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	27
26	Софья	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	4	18
27	Оля	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	15
28	Серёжа	4	1	1	2	1	1	1	1	4	2	2	18
29	Матвей	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	17
30	Женя	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	2	15
31	Наташа	3	1	1	2	1	1	1	3	1	1	3	18
32	Юля	4	2	4	4	1	1	1	1	1	1	1	21

Графически результаты диагностики представлены на рисунке 1.

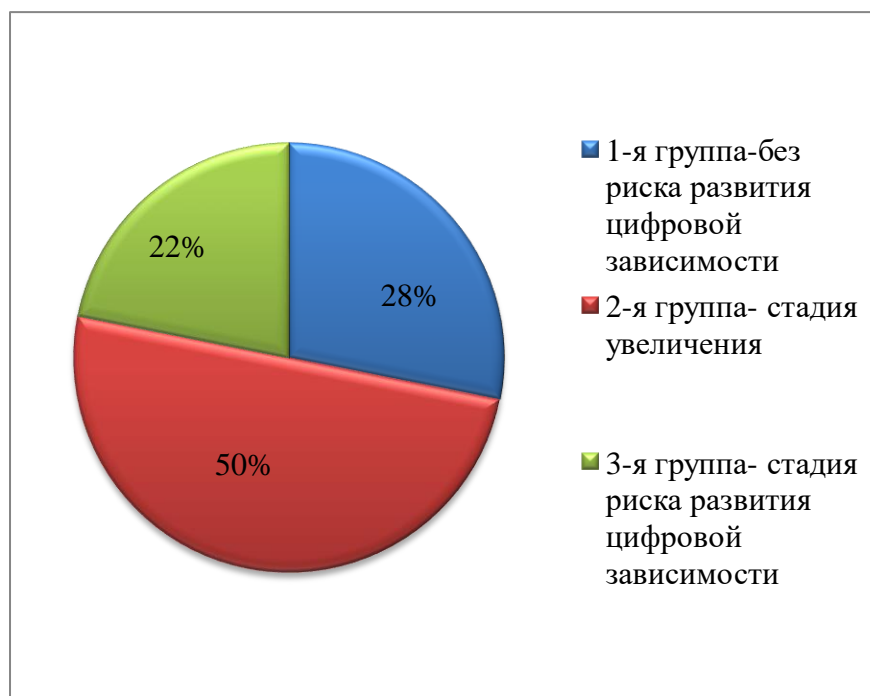


Рисунок 1 – Результаты «Скрининговой диагностики цифровой зависимости Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Больбот» в процентном соотношении

- 1) 1-я группа – без риска развития цифровой зависимости (15 баллов и меньше) – 9 человек (28,13%);
- 2) 2-я группа – стадия увлечения (16-22 балла) – 16 человек (50%);
- 3) 3-я группа – стадия риска развития цифровой зависимости (начальный этап формирования компьютерной зависимости) (23-37 баллов) – 7 человек (21,88 %).

Учеников с компьютерной зависимостью (38 и более баллов) выявлено не было.

В группе риска мальчиков – 41 % (13 чел.), а девочек 31 % (10 чел.) соответственно.

Результаты теста на детскую компьютерную зависимость С. А. Кулакова, приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты опроса родителей (по тесту С. А. Кулакова «Выявление компьютерной зависимости»)

Уровень компьютерной зависимости	Количество обучающихся	% от общего числа обучающихся
Зависимость отсутствует	9	28,13
Слабая зависимость	13	40,63
Средняя зависимость	6	18,75
Сильная зависимость	4	12,5

Графически результаты диагностики представлены на рисунке 2.

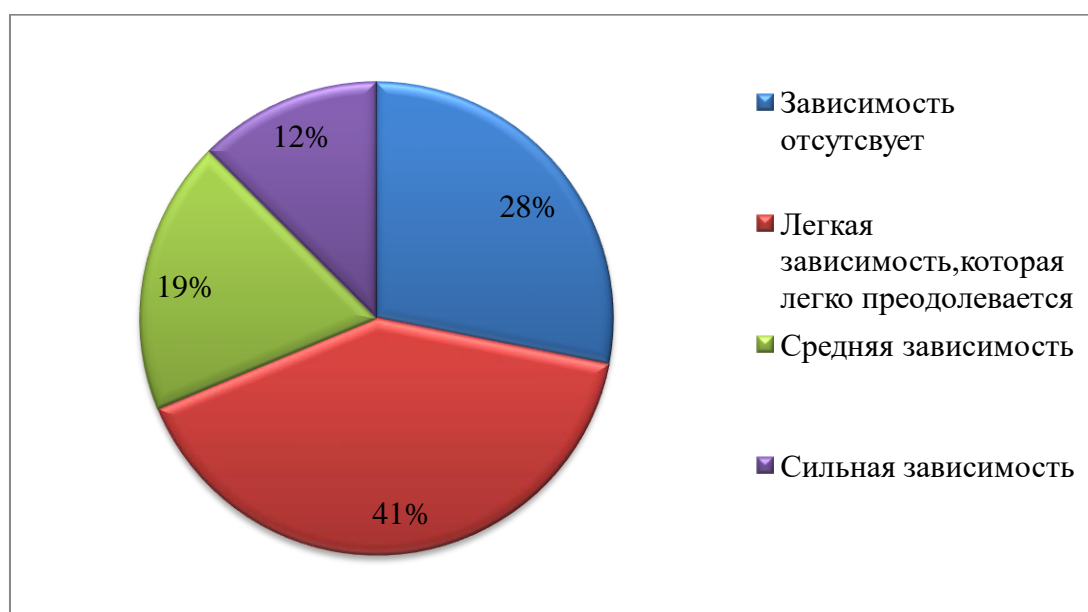




Рисунок 2 – Результаты опроса родителей (по тесту С. А. Кулакова «Выявление компьютерной зависимости»)

1) 9 обучающихся набрали сумму баллов от 20 до 29 (28,13 % от общего числа обучающихся), что соответствует отсутствию компьютерной зависимости;

2) 13 обучающихся набрали сумму баллов от 30 до 49 баллов (40,63 % от общего числа обучающихся), это говорит о том, что, имеется легкая зависимость, которая легко преодолевается;

3) 6 человек набрали от 50 до 79 баллов (18,75 % от числа обучающихся), данные результаты говорят о том, что нужно обратить внимание на здоровье ребенка и предотвратить появление зависимости;

4) 4 человека набрали выше 80 баллов, (12,5 % от числа обучающихся), и это говорит о высокой вероятности интернет – зависимости; требуется вмешательство специалистов для преодоления компьютерной зависимости.

Далее, в таблице 3 представлены результаты двух диагностик цифровой зависимости у младших школьников.

Таблица 3 – Сводная таблица по тестированию детей и опросу для родителей о наличии цифровой зависимости у младших школьников.

№	Имя ребёнка	Результат теста	Результат опросника	Наличие зависимости
1	2	3	4	5
1	Аня	Без риска	Зависимость отсутствует	Отсутствует
2	Никита	Стадия увлечения	Слабая зависимость	Имеется
3	Влад	Без риска	Зависимость отсутствует	Отсутствует
4	Надя	Стадия увлечения	Слабая зависимость	Имеется
5	Иван	Стадия риска	Средняя зависимость	Имеется
6	Злата	Без риска	Зависимость отсутствует	Отсутствует

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
7	Ксюша	Стадия увлечения	Зависимость отсутствует	Имеется, родителям стоит обратить внимание на признаки зависимости
8	Эдик	Стадия увлечения	Слабая зависимость	Имеется
9	Мая	Стадия увлечения	Слабая зависимость	Имеется
10	Люба	Без риска	Зависимость отсутствует	Отсутствует
11	Тима	Стадия увлечения	Зависимость отсутствует	Имеется, родителям стоит обратить внимание на признаки зависимости
12	Ян	Стадия риска	Сильная зависимость	Имеется
13	Катя	Стадия увлечения	Слабая зависимость	Имеется
14	Лиза	Стадия увлечения	Слабая зависимость	Имеется
15	Егор	Без риска	Зависимость отсутствует	Отсутствует
16	Максим	Стадия увлечения	Слабая зависимость	Имеется
17	Стёпа	Стадия увлечения	Слабая зависимость	Имеется
18	Лера	Стадия риска	Средняя зависимость	Имеется
19	Вероника	Без риска	Зависимость отсутствует	Отсутствует

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
20	Настя	Стадия риска	Средняя зависимость	Имеется
21	Дима	Стадия увлечения	Зависимость отсутствует	Имеется, родителям стоит обратить внимание на признаки зависимости
22	Никита	Стадия риска	Средняя зависимость	Имеется
23	Юра	Стадия риска	Сильная зависимость	Имеется
24	Катя	Без риска	Зависимость отсутствует	Отсутствует
25	Саша	Стадия риска	Средняя зависимость	Имеется
26	Софья	Стадия увлечения	Слабая зависимость	Имеется
27	Оля	Без риска	Зависимость отсутствует	Отсутствует
28	Серёжа	Стадия увлечения	Слабая зависимость	Имеется
29	Матвей	Стадия увлечения	Слабая зависимость	Имеется
30	Женя	Без риска	Зависимость отсутствует	Отсутствует
31	Наташа	Стадия увлечения	Слабая зависимость	Имеется
32	Юля	Стадия увлечения	Слабая зависимость	Имеется

По результатам исследования мы можем сделать вывод, что достаточное количество школьников начальных классов имеют цифровую зависимость, педагогу необходимо проводить работу по её профилактике.

### 2.3 Программа и план работы педагога по профилактике цифровой зависимости у младших школьников

Если мы понимаем, отчего появляются причины возникновения цифровой зависимости гаджетов, компьютеров, интернета кажется, что главным и надежным решением предотвратить развития указанных зависимостей является профилактика, нацеленная на предотвращение цифровой зависимости на ранних этапах возникновения.

Главная задача педагога в борьбе с цифровой зависимостью в школе заключается, прежде всего, в информационно-просветительской работе. Важно, чтобы ребенку были понятны все признаки формирования зависимости и ее возможные последствия [24].

Для ребенка важно знание и понимание, что необходимо отслеживать время, которое проводит он в интернете, за телефоном или за компьютерной игрой. Грамотное использование свободного времени школьника за гаджетами, позволит улучшить развитие ребенка, так как появится возможность уделить время для секций, кружков и тд. Например, младшему школьнику допустимо пользоваться компьютером не более 30 минут в день. Превышение этого времени может свидетельствовать о наличии зависимости [24].

Учитель должен внушить ребенку правильные знания и ценности, чтобы он мог осознанно оценивать свое поведение в отношении компьютера и других гаджетов. Важно отметить, что ответственность за контроль времени, проведенного за компьютером, лежит на самом школьнике, а не на родителях или учителях [24].

Следующим важным шагом для учителя в предотвращении зависимости от компьютера в школе является здоровье сберегающая

работа, по нашему мнению. Хотя этот аспект довольно подробно изучается в образовательной системе, он не решает острых проблем [24].

Еще одним значимым направлением работы педагога может стать развитие личностных качеств, способствующих формированию у детей социально-приемлемого образа жизни, основанного на ценностях здорового образа жизни [24].

Для предотвращения компьютерной зависимости часто используются такие методы, как занятия спортом, туризм, стимулирование интереса к творческой деятельности и саморазвитию, участие в различных школьных кружках, клубах, мероприятиях и прочее [34].

В подобных ситуациях, обычно в окружении сверстников, ученик находит способ выразить себя, укрепляет свою позицию, повышает самооценку. Он развивает чувство дружбы, солидарности, взаимопонимания и поддержки. В результате стремление погрузиться в виртуальный мир игр или социальных сетей утрачивает актуальность, внимание детей переключается на творческую и полезную деятельность, которая становится основой для личностного роста и уверенности в будущем [34].

Изучение искусства играет значительную роль в жизни школьников, склонных к зависимым привычкам, поскольку это позволяет им выразить свою индивидуальность. Детям важно предоставить возможность «выпустить энергию» через разнообразные виды творчества - например, заниматься живописью вместо игр на компьютере для снижения агрессии, писать стихи или рассказы вместо комментирования в социальных сетях, увлекаться фотографией вместо просмотра ленты в соцсетях и так далее [34].

Еще одним важным аспектом работы педагога заключается в хороших взаимоотношениях между семьей ребенка и школой. Для своевременной профилактики зависимостей связанных с гаджетами [45].

После проведенного эксперимента и анализа показателей, нами была создана программа по предотвращению цифровой зависимости у младших школьников. Она включает в себя различные досуговые, просветительские,

спортивные и творческие мероприятия, которые будут реализованы в рамках внеурочной деятельности. Разработанная программа соответствует требованиям законодательных актов, таких как Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», а также Федеральный государственный образовательный стандарт среднего образования.

Чтобы сдерживать развитие цифровой зависимости у младших школьников, нужно чтобы все участники работали коллективно. Нужно формировать у ребят антизависимые установки и прививать любовь к здоровому образу жизни, для этого взрослые должны показывать личный пример [45].

Задача программы:

Формирование «антизависимых» правил среди младших школьников, согласно общеобразовательным стандартам, которые призывают к пропаганде активного образа жизни среди всех участников образовательного процесса.

Ожидаемые результаты:

- 1) уменьшение цифровой зависимости у младших школьников;
- 2) мотивация в общении в реальном мире со сверстниками;
- 3) мотивация к дополнительным хобби, творчеству;
- 4) мотивация к здоровому образу жизни;
- 5) выполнение различных дополнительных запросов детей во внеурочное время.

Стратегия и механизм профилактической программы:

1. Работа с семьей (родителями/законными представителями и по возможности с другими членами семьи обучающегося).
2. Работа с детьми младшего школьного возраста.
3. Организация досуга младших школьников, с учетом поставленных целей и особенностей обучающихся.

Работа с родителями.

Всем известно, взросление человека как личности всегда происходит в семье. Если родители уделяют мало времени и внимания своему ребёнку, то он начинает искать замену родительского внимания в социальных сетях, компьютерных играх, что впоследствии приводит к зависимости от гаджетов. Таким образом, дети не могут развить свой потенциал в полную силу, их не интересует окружающий мир, они не хотят пробовать себя в чём то новом.

Цель: формирование режимов для удовлетворения условий по тесному общению детей с родителями.

Задачи:

1. Создание условий по привлечению родителей для совместной организации деятельности младших школьников во вне учебного времени.
2. Обнаружение различного рода особенностей взаимоотношения между детьми и их родителями.
3. Организация мотивирующих действий родителей по отношению школы с ребенком.
4. Проведение консультаций родителей совместно с педагогом психологом, которое должно способствовать созданию комфортных условий в семье для развития личности ребенка.

Главное сосредоточение по работе с семьей: воссоздание семейных традиций, совместного проведения различных мероприятий.

Организация досуга младших школьников.

Цель: создание помощи по реализации адаптации школьников к новейшим условиям путем проведения культурно-массовых мероприятий, за основу берется тот факт, что предлагается мотивирование младших школьников отказаться от времяпровождения у гаджетов.

Задачи:

1. Разрабатывать модель поведения для легкой коммуникации детей с учителем, к окружающим людям, с друзьями, стимулировать интерес познавать и интересоваться окружающим миром.

2. С начальных классов формировать у детей ценность и важность учебы, занятием спортом, культурой, искусством.

Создание педагогом дополнительного досуга для детей младших классов должно проходить по следующему плану:

- узнать какие увлечения интересуют школьников;
- помочь определиться с выбором дополнительного увлечения для ребенка;

По итогу выполнения задач программы, планируется уменьшения количества школьников младшего возраста, у которых была выявлена цифровая зависимость.

Программа по профилактике цифровой зависимости подготовлена на основе внеурочной деятельности школьников (Таблица 4) создана по анализу и методам, описанным в научной литературе.

Таблица 4 – Программа профилактики риска цифровой зависимости

Сроки проведения	Название мероприятия/содержание мероприятия
<i>1</i>	<i>2</i>
Сентябрь	Диагностическое мероприятие, которое включает в себя, следующие этапы: проведение опросов среди родителей на собрании с использованием теста С. А. Кулакова, оценку цифровой зависимости учащихся через тест Л. Н. Юрьевой и Т. Ю. Больбот. Внимательное наблюдение за детьми в процессе образовательных и дополнительных мероприятий, персональные разговоры и интервью с участниками образовательного процесса, а также тщательный анализ учебных материалов.
Октябрь	Организация работы родительского клуба. Тематическое выступление на родительском собрании «Как уберечь своего ребенка, в мире гаджетов». Разработка собственной памятки для родителей на тему « 5 правил, чтобы оградить своих детей от компьютерной и интернет-зависимости». Психологический тренинг для обучающихся «Вместе мы сила».
Ноябрь	Подготовка класса к проведению мероприятия под названием «Осенний бал» направлена на укрепление единства команды и выявление скрытых творческих способностей у детей. Деятельность родительского клуба. Обсуждения по вопросам «Как компьютер влияет на здоровье ребенка» и «Роль игры в жизни ребенка».



Продолжение таблицы 4

1	2
Декабрь	<p>Готовим Новогодний спектакль для учеников, основанный на сюжете из сказки «Снежная королева», но с небольшими изменениями: главного героя, Снежную королеву, похитили и увезли в Компьютерную страну, и детям предстоит отыскать её и помочь герою одержать победу над королевой. Цель проекта — объединить класс через совместное творчество.</p> <p>Игры: Игра «Похожие и разные»; Игра «Муха смеётся».</p>
Декабрь	<p>Готовим Новогодний спектакль для учеников, основанный на сюжете из сказки «Снежная королева», но с небольшими изменениями: главного героя, Снежную королеву, похитили и увезли в Компьютерную страну, и детям предстоит отыскать её и помочь герою одержать победу над королевой. Цель проекта — объединить класс через совместное творчество.</p> <p>Игры: Игра «Похожие и разные»; Игра «Муха смеётся».</p>
Январь-Февраль	<p>День здоровья, спортивные мероприятия: (Папа, мама, я – спортивная семья) в спортзале, команды: дети + родители. Работа родительского клуба. Беседа на тему «Одиночество у детей, причины появления и развитие».</p> <p>Творческое задание проектная деятельность «Хобби или занятие всей жизни».</p> <p>Подготовка сценария праздничной программы «А ну-ка, мальчишки!», посвящённой Дню защитника Отечества.</p>
Март	<p>Праздник для мам и бабушек, класс делится на группы (танцевальная, вокальная, театральная, творческая) и готовят мероприятие к 8 марта.</p>

Продолжение таблицы 4

1	2
Апрель	<p>Творческие конкурсы, направленные на осознание семейных ценностей: «Моя семья»; «Загляните в семейный альбом».</p> <p>Совместный просмотр и обсуждение фильма «Путь героя».</p> <p>Работа родительского клуба.</p> <p>Психологический тренинг для детей и родителей «Связующая нить».</p>
Май	<p>Творческие семейные выставки в честь дня Победы в ВОВ.</p> <p>Выставка плакатов «Вклад моей семьи в победу»;</p> <p>Создание совместного видеоролика «Бессмертный полк».</p> <p>Подведение итогов года, награждение детей и родителей за активное участие в творческой жизни класса.</p>
Январь-Февраль	<p>День здоровья, спортивные мероприятия: (Папа, мама, я – спортивная семья) в спортзале, команды: дети + родители.</p> <p>Работа родительского клуба. Беседа на тему «Одиночество у детей, причины появления и развитие».</p> <p>Творческое задание проектная деятельность «Хобби или занятие всей жизни».</p> <p>Подготовка сценария праздничной программы «А ну-ка, мальчики!», посвящённой Дню защитника Отечества.</p>

Выводы по 2 главе

В главе № 2 проведена практическая работа по анализу результатов – наличие склонности цифровой зависимости у детей младших классов. Работу выполнили совместно с одной из школ Челябинской области. В работе были задействованы 32 школьника четвертого класса в возрасте 10-12 лет. С целью создания индивидуализации проводилась комплексная диагностика склонности к компьютерной зависимости, где была

применена следующая методика: «Скрининговая диагностика цифровой зависимости Юрьевой Л. Н., Больбот Т. Ю.». Также был проведен опрос родителей по тесту С. А. Кулакова «Выявление компьютерной зависимости».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цифровая зависимость – это нарушение, когда человек не способен управлять своим поведением, связанным с интернетом и технологиями. Цифровая зависимость у детей - это особенно серьезная проблема, так как она влияет на их физическое и психическое развитие, обучение и социализацию. Наиболее склонные к зависимости дети могут иметь проблемы со зрением, слухом, весом, сном, настроением, самооценкой, успеваемостью, поведением и коммуникацией.

Целью нашего исследования было теоретически изучить проблему работы педагога по профилактике цифровой зависимости у младших школьников с целью разработки программы работы педагога по данному направлению.

Для реализации цели, нами был решен ряд задач.

Решая первую задачу, мы изучили понятие «цифровая зависимость». Под «цифровой зависимостью» в психолого-педагогической литературе понимается навязчивое желание чрезмерно использовать цифровые устройства, такие как планшеты, смартфоны, игровые приставки, компьютеры, которые негативно влияют на самочувствие, общение, образование и профессиональную деятельность в будущем.

Решая вторую задачу, мы проанализировали причины и признаки цифровой зависимости.

Существуют разные причины возникновения цифровой зависимости у младших школьников:

- 1) недостаток или отсутствие семейных отношений, то есть теплой эмоциональной взаимности;
- 2) у ребенка нет серьезных увлечений, увлечений, занятий, не связанных с компьютером (спорт, творческая деятельность);
- 3) низкая самооценка, при которой ребенок сомневается в своих коммуникативных способностях, не считает себя интересным собеседником и недооценивает свою личность.

При наличии данных факторов зависимость у ребёнка будет развиваться, так как в виртуальном мире он будет вынужден искать общения, понимания, повышать свою самооценку с помощью прохождения уровней в компьютерной игре.

Решая третью задачу, мы рассмотрели направления работы педагога по профилактике цифровой зависимости у младших школьников.

К направлениям работы можно отнести следующие:

1) Работа с педагогическим коллективом. Просветительская работа, оказание организационно-методической и консультативной помощи.

2) Работа с младшими школьниками. Психолого-педагогическое сопровождение воспитательной работы; коррекционная работа; индивидуальные и групповые консультации для школьников; социальный и психологический контроль.

3) Работа с родителями. Консультативная помощь родителям; организация групп поддержки; просветительская работа.

Решая четвёртую задачу, мы провели диагностику и анализ цифровой зависимости в одной из школ Челябинской области у школьников 4 класса. Цель эксперимента: изучение показателей цифровой зависимости у младших школьников и разработка программы для работы педагога по профилактике рисков развития зависимого поведения младших школьников. Цель эксперимента: изучение показателей цифровой зависимости у младших школьников и разработка программы для работы педагога по профилактике рисков развития зависимого поведения младших школьников.

С целью обеспечения индивидуализации проводилась комплексная диагностика склонности к цифровой зависимости. Была применена методика: «Скрининговая диагностика цифровой зависимости Л. Н. Юрьевой, Больбот Т. Ю.»

Анализируя результаты, можно сделать вывод, что количество детей, подверженных риску цифровой зависимости чуть меньше четверти всех опрошенных (7 человек – 21,88 %). Это несколько меньше, чем количество

детей, находящихся на стадии без риска развития цифровой зависимости (9 человек – 28,13 %). Подавляющим большинством является стадия увлечения (16 человека – 50 %).

Также был проведен опрос родителей по тесту С. А. Кулакова «Выявление компьютерной зависимости». Анализируя результаты, сделали вывод, что детей со слабой компьютерной зависимостью (13 человек – 40,63 %), средней (6 человек – 18,75 %), сильной (4 человека – 12,5 %).

Решая пятую задачу, мы разработали программу работы педагога по профилактике и коррекции цифровой зависимости у младших школьников.

Особенностью данной программы является то, что с помощью активной досуговой деятельности, формированию любви к здоровому образу жизни, происходит сдерживание цифровой зависимости у младших школьников.

Программа рассчитана на 9 месяцев и включает в себя разнообразные формы работы с детьми: тренинги, познавательную - исследовательскую деятельность, конкурсы, различные игры, спортивные мероприятия, беседы и т.д.

Для работы с родителями программа включает в себя такие мероприятия, как дни творчества детей и их родителей, работа родительского клуба для проведения просветительской работы, родительские собрания, спортивные мероприятия.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учеб. пособие / Г. С. Абрамова ; Акад. Проект – Москва : Изд-во Академический Проект, 2012. – 624 с. – ISBN 5-8291-0071-1.
2. Аветисова А. А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры / А. А. Аветисова // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2011. – № 4. – С. 35–38.
3. Азарова Р. И. Досуг современной молодежи / Р. И. Азарова // Внешкольник. – 2003. – № 10. – С.128.
4. Асмолов А. Г. Психологическая модель интернет – зависимости личности / В. Г. Асмолов, Н. А. Цветкова // Мир психологии. – 2014. – № 1. – С. 179–193.
5. Белкин А. С. Ситуация успеха. Как ее создать : кн. для учителя / А. С. Белкин ; Просвещение. – Москва : Изд-во Просвещение, 2002. – 168 с. – ISBN 5-09-003409-5.
6. Буслаева Е. Л. Особенности развития подрастающего поколения в современных условиях / Е. Л. Буслаева // Россия и мир: развитие цивилизаций. Феномен развития радикальных политических движений в Европе: материалы VIII Международной научно-практической конференции. – 2018. – № 1. – С. 261–263.
7. Буслаева Е. Л. Цифровизация общества как фактор психического и психосоциального развития младших школьников / Е. Л. Буслаева // Психологические науки: psychological sciences. – 2020. – № 2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiyaobschestva-kak-faktor-psihicheskogo-i-psihosotsialnogo-razvitiya-mladshihshkolnikov> (дата обращения: 05.03.2024).
8. Власова Н. В. Психологический аспект исследования интернет-зависимого поведения подростков / Н. В. Власова // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2014. – № 1. – С. 49–54.

9. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А. Е. Войскуновский // Психологический журнал. – 2018. – № 1. – С.14.
10. Волчегорская Е. Ю. Риски цифровой зависимости у детей младшего школьного возраста / Е. Ю. Волчегорская, М. В Жукова, К. И. Шишкина // Перспективы науки и образования. – 2022. – № 4. – С. 355 – 368.
11. Гершман А. О. Предпосылки развития цифровой зависимости у младших школьников / А. О. Гершман // Сборник научных статей и материалов международной конференции. – 2016. – № 2. – С. 83–85.
12. Горелик Е. А. Современное детство в руках цифровой эпохи: теория, исследование в Арктическом регионе, пути профилактики / Е. А. Горелик // – 2021. – №33. – С. 84–95.
13. Денисова Е. А. Склонность к компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста / Е. А. Денисова, Е. А. Щекочихина // Поволжский вестник науки. – 2019. – № 1. – С. 30–33.
14. Егоров А. Ю. Современные представления об интернет - аддикциях и подходах к их коррекции / А. Ю. Егоров // Медицинская психология в России. – 2015. – № 4. – С. 4.
15. Елкина А. Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников / А. Е. Елкина // Молодой ученый. – 2017. – № 20. – С. 394–396.
16. Жичкина, А. Е. Пространство, населенное другими / А. Е. Жичкина // Интернет. – 2015. – № 16. – С. 76-81.
17. Жукова М. В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации / М. В. Жукова // Вестник Челябинского государственного университета. – 2013. – № 11. – С. 120–129.
18. Зорин К. В. «Одержимые». Зависимость. Компьютерная, игровая, никотиновая : учеб. пособие / К. В. Зорин; Синопись – Москва: Изд-во Синопись , 2019. – 239 с. – ISBN 987-5-9772-0162-9.



19. Иванов М. С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека / М. С. Иванов // Психология зависимости. – 2004. – № 1. – С. 205-222.
20. Ивлева А. Н. Профилактика компьютерной зависимости в подростковом возрасте (социально-психологические аспекты) : учеб. пособие / А. Н. Ивлева, З. А. Аксюткина. – Омск : ОмГПУ, 2009. – 94 с. – ISBN 978-5-8268-1269-9.
21. Карпова Е. Е. Психолого-педагогический подход к пониманию сущности понятия «цифровая зависимость» / Е. Е. Карпова // Молодой ученый. – 2017. – №15. – С. 523–525.
22. Карпова Е. Е. Теоретический анализ понятия «цифровая зависимость» в зарубежных исследованиях / Е. Е. Карпова. // Психологические науки: psychological sciences. – 2017. – № 15. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-ponyatiya-tsifrovaya-zavisimost-v-zarubezhnyh-issledovaniyah/viewer> (дата обращения: 04.03.2024).
23. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц. П. Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2021. – № 1. – С. 8–15.
24. Лобастова Е. И. Особенности проявления и профилактика игровой компьютерной зависимости младших школьников / Е. И. Лобастова, С. С. Быкова. // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 32. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95545.htm>. (дата обращения: 11.04.2024).
25. Ломтева Т. А. Большие игры маленьких детей : учеб. пособие / Т. А. Ломтева; Дрофа – плюс. – Москва: Изд-во Дрофа – плюс, 2005. – 156 с. – ISBN 5-9555-0586-5.
26. Макс В. А. Компьютерная зависимость у подростков / В. А. Макс // Молодой ученый. – 2014. – №7. – С. 272–274.

27. Мухина В. С. Возрастная психология : учеб. пособие / В. С. Мухина; Академия. – Москва : Изд-во Академия, 2007. – 452 с. – ISBN 5-7695-0408-0.
28. Немов Р. С. Психология : учеб. пособие / Р. С. Немов; Просвещение. – Москва : Изд-во Просвещение, 2009. – 398 с. – ISBN 5-691-00093-4.
29. Некрасова З. Как оттащить ребёнка от компьютера и что с ним потом делать : учеб. пособие / З. Некрасова, Е. Некрасова. – Москва : София, 2008. – 256 с. – ISBN 978-5-91250-300-9.
30. Николаева А. А. Компьютерная зависимость у детей и подростков / А.А. Николаева, Т.С. Павлова // Социосфера. – 2019. – № 2. – С. 117-120.
31. Новосельцев В. И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? / В. И. Новосельцев // Директор школы. – 2003. – № 9. – С. 13–18.
32. Орлова Т. А. К проблеме цифровой зависимости и информационной культуры младших школьников / Т. А. Орлова // Известия института педагогики и психологии образования. – 2020. – № 1. – С. 10 – 16.
33. Оськина Н. Г. Интернет-аддикция / Н. Г. Оськина, М. Н. Тихонов, М. М. Богословский // Энергия: экономика, техника, экология. – 2012. – № 3. – С. 74–80.
34. Оськина Н. Г. Профилактика интернет-аддикции у детей младшего школьного возраста / Н. Г. Оськина // Начальная школа плюс до и после. – 2019. – № 12. – С.12–19.
35. Пекониди А. В. Цифровая зависимость у детей и подростков. Современные стратегии диагностики и лечения / А. В. Пекониди // РМЖ. Медицинское обозрение. – 2021. – №5. – С. 322–329.
36. Романов И. В. Субъективная реальность как информационная модель сознания / И. В Романов // Вестник Московского государственного

лингвистического университета. Образование и педагогические науки. – 2019. – № 4. – С. 262–275.

37. Смокова Е. Ю. Влияние развития информационных технологий на социально-психологическое развитие личности / Е. Ю. Смокова, С. Б. Богуш // Территория науки. – 2017. – №1. – С. 79–84.

38. Солдатова Г. У. Цифровое поколение России: компетентность и безопасность : монография / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова, Т. А. Нестик ; Смысл. – Москва : Смысл, 2017. – 375 с. – ISBN 978-5-89357-363-3.

39. Суходолова Е. А. Актуальные тенденции исследования различных видов цифровой зависимости / Е. А. Суходолова // Вопросы студенческой науки. – 2022. – №12. – С.17–22.

40. Солдатова Г. У. Психологические модели цифровой компетентности российских подростков и родителей / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 2. – С. 25–31.

41. Тендрякова М. В. Старые и новые лики игры: игровая специфика виртуального пространства / М. В. Тендрякова // Культурно-историческая психология. – 2018.– № 2. – С. 60–68.

42. Трафимчик Ж. И. Компьютерная аддикция у молодежи: специфика и профилактика / Ж. И. Трафимчик, А. О. Болбасов // Ученые записки.– 2021. –№ 4. – С. 69–70.

43. Чудова И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психологический журнал. – 2017. – №1. – С. 113–117.

44. Шпицер М. Антимозг : цифровые технологии и мозг / М. Шпицер, А. Г. Гришин. – Москва : АСТ, 2016. – 288 с. – ISBN 978-5-17-079721-9.

45. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, лечение и профилактика: монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с. – ISBN 966-525-697-1.

46. Янг К. Клинические аспекты интернет-зависимого поведения / К. Янг // Медицинская психология в России. – 2015. – № 4. – С.7.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица 1.1 – Вопросы к методике «Скрининговая диагностика цифровой зависимости Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Больбот»

Утверждение	Никогда	Редко	Часто	Очень часто
1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?				
2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?				
3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?				
4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?				
5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?				
6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?				

*Продолжение таблицы 1.1*

7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?				
8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?				
9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?				
10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?				
11. Как часто Вы отмечаете нарушение сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?				

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тест для диагностики интернет - зависимости С. А. Кулакова

Инструкция: Оцените каждое высказывание по пятибалльной шкале:

1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда.

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

14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?

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

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

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

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

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

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

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



### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа «Родительского клуба» ориентирована на родителей и представляет собой систему групповых занятий с учетом семейных, личностных проблем, а также детско-родительских проблем и воспитания.

Программа реализуется как свободно организованные занятия, которые родители посещают по желанию и по интересу.

#### **Цель программы:**

- 1) развернуть родителей лицом к ребенку и его трудностям, увидеть и принять таким, как он есть;
- 2) помочь родителям справиться со свойственными им переживаниями, которые препятствуют и их нормальному эмоциональному самочувствию, и общению с ребенком;
- 3) получить опыт переживания актуальной ситуации и с позиции родителя и с позиции ребенка;
- 4) научиться новым способам общения со своим ребенком;
- 5) осознать свои цели, связанные с воспитанием;
- 6) узнать, как построить отношения с ребенком в соответствии со своими целями.

Занятия в данном Клубе сочетают такие формы работы, как проведение лекций, дискуссий на определенную тематику и групповые методы с элементами психологического тренинга.

Методы и принципы построения групповых форм работы преломлены через призму реальной ситуации. Учитывая невысокий уровень мотивации родителей, основной задачей является создание более доверительного отношения к психологу, повышение родительской компетентности через получение опыта переживания ситуации с позиции ребенка.

## Учебно-тематический план

Тематика встреч и количество занятий корректируется в зависимости от потребностей и интересов родителей представлена в таблице 3.2.

Таблица 3.2 – Тематика встреч родительского клуба

№	Тема	Кол-во часов
1	Как уберечь своего ребенка, в мире гаджетов.	1
2	Как компьютер влияет на здоровье ребенка.	1
3	Роль игры в жизни ребенка.	1
4	Одиночество у детей, причины появления и развитие.	1
5	Психологический тренинг для детей и родителей «Связующая нить».	2

### Содержание программы

#### Как уберечь своего ребенка, в мире гаджетов.

Цель:

- 1) Помочь родителям получить достоверную информацию о гаджет - зависимости и её влиянии на личность ребенка;
- 2) Информировать о профилактике отклоняющегося поведения у детей младшего школьного возраста.

#### Как компьютер влияет на здоровье ребенка.

Цель:

- 1) Просвещение родителей по теме «Компьютер и здоровье ребёнка»;
- 2) Дать рекомендации по использованию элементов здоровьесберегающих технологий при работе детей за компьютером в школе и дома.

#### Роль игры в жизни ребенка.

Цель:

- 1) Повышение педагогической компетенции родителей в использовании игровых методов и приёмов в деятельности ребёнка.

#### Одиночество у детей, причины появления и развитие.

Цель:

2) пропаганда опыта успешного семейного воспитания, профилактика неверных действий по отношению к своим детям со стороны родителей.

Психологический тренинг для детей и родителей «Связующая нить».

Цель:

1) способствовать сплочению членов семьи.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Памятки для родителей на тему:

#### **«5 правил, чтобы оградить своих детей от компьютерной и интернет-зависимости».**

1. Ограничивать время, проводимое ребёнком в компьютерной игре (для младших школьников это время не должно составлять более 30 минут в день, желательно это время разбивать на 2 раза по 15 минут);

2. Помнить, что игровая деятельность в жизни младшего школьника ещё играет большую роль, поэтому стоит больше времени уделять настольным играм, в которые ребёнок может поиграть вместе с родителями (шашки, шахматы, монополии и др.);

3. Способствовать формированию устойчивых интересов у детей (творческий кружок, спортивная секция), передавать ответственность за выполнение дел в семье (мытьё посуды и т.п.);

4. Чаще проявлять любовь к своим детям: обнимать, хвалить за успехи в школе, секции, кружке, говорить о том, насколько он дорог и значим для вас, внимательно выслушивать его и не превращать диалог с ребёнком в нотации и чтение морали;

5. Не забывать о том, что велико значение личного примера: т.е. если родители пытаются ограничить ребёнка в компьютерных играх, а сами при этом играют неограниченное время, то в таких случаях будет весьма затруднительно показать ребёнку деструктивность компьютерной зависимости.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Тренинг на сплочение младших школьников

#### на тему: «Вместе мы сила!».

**Цель:** сплочение детского коллектива.

**Задачи:**

- ознакомить обучающихся с правилами работы в тренинговой группе;
- разработать «Законы дружного коллектива»;
- способствовать повышению самооценки у школьников;
- воспитывать чувство коллективизма;
- формировать интерес к тренинговым занятиям.

**Методы:** мониторинг психоэмоционального состояния, тренинговые упражнения, дискуссия, мозговой штурм.

**Оборудование и материалы:** 2 ватмана в виде солнца, смайлики по числу участников в двойном размере на начало и на конец тренинга, плакат «Законы дружного коллектива», бейджики, клубок ниток, запись расслабляющей музыки, музыкальный центр.

**Участники:** учащиеся 1 - 4 классов (не более 12 человек), педагог-психолог.

#### Ход занятия:

##### 1.Этап «Вступительный» (10 минут)

##### 1.Начало занятия: (приветствие, цели):

Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычный день. Мы попробуем подружиться и крепко – накрепко скрепить нашу дружбу! Я была свидетелем того, что не все ребята в коллективе пользуются уважением, у некоторых ребят мало друзей. Поэтому сегодня мы выясним причины возникающих проблем в общении, придумаем «Законы дружного коллектива», познакомимся получше друг с другом, станем дружнее и сплочённее и просто приятно пообщаемся. Готовы? Тогда начнем!

## **2. Мониторинг психоэмоционального состояния учащихся на начало тренинга:**

Напишите на веселом или грустном «смайлике» Ваше имя и приклейте его на ватман («Весёлый смайлик» - хорошее настроение, «Грустный смайлик» - плохое).

**психологический настрой (ритуал встречи):** Предлагаю Вам взять карточки со своими именами и прикрепить на грудь. Образует «круг дружбы». Поделится теплом др. с др., пожелаем успехов и добра!

## **3. Правила работы в тренинговой группе:**

-Наше занятие будет проходить в форме тренинга. Для того, чтобы у нас с Вами получилось все что мы задумали, нам необходимо принять правила работы в группе.

1. Быть активным
2. Высказываться только от своего имени
3. Выполнять правило поднятой руки (не выкрикивать с места)
4. Не говорить хором
5. Не давать оценок
6. Здесь и сейчас (все чувства переживаем здесь и сейчас, соблюдаем конфиденциальность)
7. Право ведущего (слушаем внимательно то, что я говорю)
  - Какие дополнения, изменения?
  - Принимаем? Стараемся соблюдать.

## **Упражнение № 1 «Здравствуй, друг».**

Цель:

1. Победить неуверенность и страх ребенка.
2. Создание благоприятной атмосферы в группе.
3. Предотвращение замкнутости и создание условий психологической раскрепощённости участников.

Инструкция:

Дети делятся на две группы. Дети первой группы встают в круг, а участники второй группы заходят внутрь его и тоже встают по кругу,

повернувшись лицом к своим одноклассникам. Таким образом должны получиться пары, которым нужно поздороваться друг с другом, повторяя за психологом его слова и движения.

После этого ребятам из внутреннего круга нужно сдвинуться вправо, перейдя к другим партнерам, и снова произнести приветствие. Так можно повторять несколько раз. В ситуации, когда все действуют по одинаковому шаблону, ребенок будет чувствовать себя равноправным членом коллектива, сможет раскрепоститься и преодолеть замкнутость.

## **2 этап. «Основной» (20 минут)**

### **Упражнение №2 «Передай эмоцию»**

Цель: развивать социальный интеллект, учить распознавать эмоции.

Инструкция: Группа стоит или сидит в кругу, один начинает и делает определенное выражение лица, с которым он смотрит на своего соседа слева. Теперь тот повторяет выражение лица и поворачивается в свою очередь к своему соседу слева и т.д. Игра продолжается пока эта «эпидемия» не охватывает всех играющих.

### **Упражнение №3 «Цветная паутинка».**

Цель: Развитие навыков самооценивания и оценивания одноклассников, выражение своего мнения, коллективной сплоченности.

Инструкция: детям нужно встать в круг. Первый участник получает клубок ниток. Он должен несколько раз обмотать ниткой палец на руке и называть свои черты характера «Я...». После этого он продолжает: «Мне нравится..., потому что он(а)...» и перекачивает клубок ниток к тому, кого он назвал. Следующий игрок делает то же самое. Игра продолжается, пока все дети не окажутся связанными в одну паутинку. Допускается, чтобы один ребенок был выбран несколько раз. При этом надо следить, чтобы не осталось детей, не включенных в общую паутину. После игры рекомендуется обсудить, что в каждом человеке есть что-то хорошее, надо уметь это подмечать. И, конечно же, стоит обратить внимание на то, что

эти нити символизируют дружеские отношения, коллективные связи между детьми.

#### **Упражнение №4 «Мозговой штурм» разработка «Законов дружного коллектива»**

Цель: развитие навыков выражения своего мнения, групповой сплоченности.

Инструкция:

Дети садятся в круг. Ведущий говорит: «Ребята, я вам буду говорить начало закона, а вы продолжите этот закон. Говорим по очереди».

#### **ЗАКОНЫ ДРУЖНОГО КОЛЛЕКТИВА**

1. Закон пунктуальности (не опаздывайте!)
2. Закон улыбки (улыбайтесь всем вокруг, будьте в хорошем настроении)
3. Закон вежливости (будьте со всеми вежливыми)
4. Закон общения (говорите спокойно, не кричите, слушайте внимательно, не перебивайте собеседника)
5. Закон активности (будьте всегда активными)
6. Закон уважения (относитесь так к людям, как бы вы хотели, чтобы относились к вам)
7. Закон аккуратности (следите за своим внешним видом, соблюдайте правила личной гигиены)
8. Закон ответственности (будьте ответственными за свои поступки и обещания)
9. Закон бережливости (берегите своё и школьное имущество)
10. Закон милосердия (помогайте друг другу, не обижайте никого, будьте добрыми)

#### **3 этап «Заключительный» (10 минут)**

##### **№5 Итоговая рефлексия:**

Мониторинг психоэмоционального состояния:

Изменилось ли Ваше самочувствие, настроение, если да, то приклейте тот смайлик, какой соответствует вашему настроению. Нам



очень интересно Ваше мнение о сегодняшнем тренинге – а также о Вашем самочувствии, понравились ли Вам наши упражнения? (высказываются)

Чему мы научились на сегодняшнем тренинге? (высказываются)

А сейчас давайте крепко накрепко скрепим нашу дружбу большим объятием! (Все берутся за руки, образуя круг, и обнимаются).

**Упражнения для привития навыков конструктивного общения в классе, группе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность.**

**Игра «похожие и разные».** Предварительная подготовка: доска делится на две части. Материалы: доска, мел, наклейки для победителей (по желанию ведущего). Время: примерно 10 минут. Инструкция: Ребята, сейчас мы проведём небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходства и различия. Для этого нам нужно поделиться на 2 команды. От каждой команды выбирается по одному добровольцу. Сейчас двум командам предстоит в течение одной минуты находить сходство и различия в добровольцах. Одна команда находит только сходства, другая – только различия. За каждый правильный ответ ведущий ставит на доске плюс. Затем мы увидим, чего же в двух людях больше: сходства или различий. Так как это соревнование, то нужно быть очень внимательным, если вы хотите выиграть. Итак, всем понятны правила игры? Обсуждение: Что понравилось? Что не понравилось? Что запомнилось? Какие выводы мы можем сделать? Выводы. Все люди разные. Но у них есть много похожего. Упражнение «Слушаем тишину». Участники садятся на стулья и закрывают глаза. По команде тренера они начинают прислушиваться ко всем звукам, которые будут слышны. По сигналу тренера «Стоп!» участники открывают глаза и рассказывают о том, что они слышали.

**Игра «Муха смеётся».** Развитие творческого мышления. Игра происходит в кругу. Ведущий бросает мяч любому участнику и называет существительное. Получивший мяч должен подобрать глагол, который не сочетается или почти не употребляется с данным существительным, а

затем называет новое существительное и бросает мяч другому игроку. Тот, кому бросили мяч, продолжает отвечать аналогичным образом.